

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО
педагогическим советом
протокол № 1
от 29.08.2025 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДЮСШ»
Бахчисарайского района

Н.В. Полякова
Пр. № 130 от 29.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

направленность физкультурно-спортивная
возраст обучающихся 14-17 лет

срок реализации программы: 1 год
уровень программы: базовый
НА 2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель:
Мамутова А.С.
тренер-преподаватель
МБУДО «ДЮСШ»
Бахчисарайского района

г. Бахчисарай,
2025 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» (далее – Программа) является локально-нормативным актом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Бахчисарайского района Республики Крым (далее ДЮСШ), определяющим содержание, структуру и условия реализации Программы. В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая **нормативно-правовая база**:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
 - Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021г. № 3894-р;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической

культуры и спорта, рекомендованы экспертно-методическим советом ФГБУ «ФЦОМОФВ», протокол №4 от 26.05.2021 г.;

–Федеральный закон № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"» от 30.04.2021 г. (01.01.2023 года).

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей подростков в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям 14-17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовленности приобщиться к активным занятиям футболом, волейболом, баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Характеристика контингента обучающихся

Программа предназначена для детей от 14-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

Срок реализации программы: 1 год

Данная программа предусматривает:

- организацию спортивного отбора;
- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное проведение соревнований;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

1.2. Цель и задачи программы

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

Воспитательная работа в рамках программы «Спортивные игры» направлена на:

- воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия;
- воспитание чувства патриотизма к учебному заведению, городу, стране;
- воспитание здорового образа жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Волевые качества спортсмена - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность, в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, спортивной деятельности, представляя большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в мероприятиях: спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских встречах, соревнованиях школьного, муниципального и регионального масштаба.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий, будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, взаимодействия со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывая помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, достигнут понимания содержания основ здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

1.4. Содержание программы

Учебный план для группы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Баскетбол	75	5	70	Соревнования
2	Волейбол	80	5	75	Соревнования

3	Футбол	79	5	74	Соревнования
	ИТОГО	234	15	219	

Содержание учебного плана

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Лазание по канату. Кувырки, перебаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

История возникновения и развития баскетбола в России и на мировой арене. Характеристика современного состояния российского баскетбола. Правила игры, проведения соревнований, судейства.

Специальная подготовка. СФП направлена на развитие физических качеств, специфичных для баскетболистов. Ведется одновременно с овладением приемами техники и тактики баскетбола и их совершенствованием.

Техника защиты (техника передвижений и техника овладения мячом и противодействие: выбивание, накрывание, перехват, вырывание, игра после отскока мяча).

Техника игры в нападении (техника передвижений и техника владения мячом: передача мяча разными способами, броски в кольцо, вбрасывание и т.д.).

Тактика игры в защите и в нападении (индивидуальные и групповые действия).

Волейбол

История возникновения и развития волейбола в России и за рубежом. Характеристика современного состояния российского волейбола. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Судейство.

Специальная подготовка. СФП направлена на развитие физических качеств, специфичных для волейболистов. Ведется одновременно с овладением приемами техники и тактики волейбола и их совершенствованием.

Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в защите (прием мяча, блокирование).

Техника игры в нападении (подача, нападающий удар, передача мяча, обманные действия).

Тактика игры в защите и в нападении (индивидуальные и групповые действия).

Футбол

История возникновения и развития футбола в России и за рубежом. Краткий исторический обзор развития футбола в России и за рубежом. Характеристика современного состояния российского футбола.

Специальная подготовка. СФП направлена на развитие физических качеств, специфичных для футболистов. Ведется одновременно с овладением приемами техники и тактики футбола и их совершенствованием.

Техника перемещений и передвижений с мячом, без мяча.

Техника владения мячом.

Техника игры вратаря.

Тактика игры в защите и в нападении (индивидуальные и групповые действия).

Тематическое планирование

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов
Баскетбол			75
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	5
	Остановки: «Прыжком» «В два шага»	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	10
2	Ловля и передача мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	15
3	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	15
4	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	15
5	Учебная игра	Игра 3х3, 4х4, 5х5, 4х4, 3х5, 2х3 Групповые тактические действия. Индивидуальные тактические действия	15
Волейбол			80
1	Перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	5
2	Передача мяча	Передачи мяча сверху и снизу (одной) двумя руками на месте, в движении, в прыжке.	15
3	Подача мяча	Верхняя прямая и боковая подача Подача в прыжке. Силовая подача. Подача мяча по зонам	10
4	Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками прием мяча сверху двумя руками, одной рукой Прием подачи	20
	Тактика игры	5-1, 4-2. Групповые тактические действия. Индивидуальные тактические действия	20
5	Учебная игра	Игра 3х3, 4х4, 6х6, 4х6, 3х5	15
Футбол			79
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	4
2	Владение мячом и ведение мяча	Ведение мяча разными способами. Финты. Отбор мяча	15

3	Удары по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу разными способами (на силу, на дальность, на точность). Удары по воротам разными способами. Вынос мяча на дальность и точность. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	20
4	Техника игры вратаря	Упражнения со скакалкой. Доставка подвешенных мячей. Ловля мяча разными способами (снизу, сверху, в прыжке, в падении).	5
5	Остановка и передача мяча	Остановка разными способами. Передачи мяча в парах, тройках, в группах разными способами. Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов	10
6	Учебная игра	Игра с численным преимуществом. Групповые тактические действия. Индивидуальные тактические действия Игры с заданием	20
Итого			234

1.5. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы «Спортивные игры»:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации дополнительной общеразвивающей программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Срок реализации	Всего учебных недель	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных часов	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения
1 год	39	6	234	с 01 сентября 2025	31 мая 2026
Режим занятий:			Каникулы		
3 раза в неделю по 2 ак.ч			с 01.06.2026 по 31.08.2026		

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Данную программу реализует тренер-преподаватель Мамутова Айше Сейтумеровна, имеет диплом о высшем профессиональном образовании.

Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, видеопросмотры);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Материально-техническое обеспечение

- Перекладина гимнастическая (пристеночная) – 3
- Стенка гимнастическая – 4
- Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные – 15
- Скакалка – 15
- Мат гимнастический – 3
- Фишки, стойки
- Рулетка измерительная – 1
- Щит баскетбольный – 2
- Сетка для переноса и хранения мячей – 1
- Сетка волейбольная – 1
- Аптечка – 1
- Мяч малый (теннисный) – 15

Пришкольный стадион (площадка):

- Игровое поле для мини-футбола – 1
- Площадка игровая баскетбольная – 1

- Площадка игровая волейбольная – 1
Учебно-методическое обеспечение:
- Рабочая программа курса.
- Диагностический материал.

Принципы построения работы:

- от простого к сложному.
- связь знаний, умений с жизнью, с практикой.
- научность.
- доступность.
- системность знаний.
- воспитывающая и развивающая направленность.
- активность и самостоятельность.
- учет возрастных и индивидуальных особенностей.

Методы обучения:

1. Словесные методы;
2. Наглядные методы;
3. Практические методы.

Методы контроля: Входное и итоговое диагностирование, опрос, тестирование, выполнение контрольных упражнений, соревнования.

Методы воспитания: беседа, убеждение, поощрение, упражнение, сти-мулирование, мотивация и др.

2.3. Формы аттестации

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки. Основными критериями оценки занимающихся являются - регулярность посещения занятий, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объёмов тренировочных нагрузок, освоение теоретического раздела программы.

Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией. При проведении итоговой аттестации учащихся учитывают результаты освоения программы по каждой предметной области.

Контрольно-переводные нормативы

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Контрольные упражнения	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5.1	4.8	4.7	4.3
Бег 400 м (сек)	67.0	65.0	64.0	61.0
челночный бег 3x15 м	-	-	-	-
челночный бег 7x50 м	70.0	68.0	68.0	60.0
12-минутный бег	2000	2000	3000	3000
Прыжок в длину с места (см)	200	220	225	230

2.4. Список литературы

1. Баршай В.М. Методическое пособие по прикладной гимнастике. – Ростов – на – Дону : РГПУ, 1999
2. Внеурочная деятельность в соответствии с ФГОС. Лёгкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. Авторы Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013.
3. Здоровьесберегающая деятельность. В соответствии с ФГОС. Планирование. Рекомендации. Мероприятия. Авторы-составители Н.В.Лободина, Т.Н.Чурилова. – Волгоград: Учитель, 2013.
4. Строевая и физическая подготовка. Пособие. Авторы Н.Я.Косарин, К.Е.Швидченко. – М.: Военное издательство, 1970.
5. Техника безопасности и охрана здоровья. Практическое пособие. М.М. Масленников. – М.: АРКТИ, 2006.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
7. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. - Москва: Просвещение, 1989г.
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов – М, Человек, 2010 г.
9. Футбол. Учебник для физкультурных институтов. Под редакцией Казакова П.Н., ФиС, 1978 г.
10. Под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова; Рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры. - М.: Академия, 2004

3. Приложения

Приложение 1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов в неделю	Сроки проведения	
			План	Факт
ФУТБОЛ				
1.	Правила ТБ. История возникновения и развития спортивной игры футбол. Стойки и перемещения		01.09.25-07.09.25	
2	ОФП, СФП. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра по правилам мини-футбола.	6	08.09.25-14.09.25	
3	ОФП, СФП. Удар по воротам на точность попадания мячом в цель. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра по правилам мини-футбола.	6	15.09.25-21.09.25	
4	ОФП, СФП. Упражнения для мышц ног и таза. Бег. Техника передвижений. Ведение мяча. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота.	6	22.09.25-28.09.25	
5	ОФП, СФП. Совершенствование техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	6	29.09.25-05.10.25	
6	ОФП, СФП. Упражнения для мышц ног и таза. Бег. Техника передвижений. Ведение мяча. Совершенствование комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	6	05.10.25-12.10.25	
7	ОФП, СФП. Совершенствование позиционного нападения с изменением позиций игроков. Игра вратаря. Перехват мяча. Учебная игра	6	13.10.25-19.10.25	
8	ОФП, СФП. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу в движении. Техника вратаря. Игра. Правила игры. Бег. Упражнения на гимнастических снарядах. Удары по мячу с места, в движении. Техника игры вратаря. Эстафеты. Игра по правилам мини-футбола.	6	20.10.25-26.10.25	
9	ОФП, СФП. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся навстречу мячу. Учебная игра. Упражнения на гимнастических снарядах. Удары по мячу в движении. Техника вратаря. Эстафеты.	6	27.10.25-02.11.25	
10	Удары по мячу ногой на точность и дальность. Учебная игра. Бег. Прыжки. Передача мяча в парах, группах. Игра «квадрат». Двухсторонняя игра.	6	05.11.25-09.11.25	
11	Бег с препятствиями. ОРУ. Удары по мячу головой с активным и пассивным сопротивлением. Игра Бег с препятствиями. ОРУ. Удары по мячу головой с активным и пассивным сопротивлением. Эстафеты.	6	10.11.25-16.11.25	

	Учебная двухсторонняя игра			
12	ОФП, СФП. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся навстречу мячу. Учебная игра. Финты. Удары по мячу с места, после ведения на точность и дальность. Отбор мяча. Техника вратаря. Игра 4x5, 5x6	6	17.11.25-23.11.25	
13	ОФП, СФП. Техника ударов по мячу разными способами. Удары по воротам на точность разными способами. Финты. Вбрасывание мяча из-за боковой линии	6	24.11.25-30.11.25	
ВОЛЕЙБОЛ				
14	ОФП, СФП. Тактические приемы и знания. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Прием мяча двумя руками снизу. Выполнение подачи. Выбор места при приеме подачи. Прием подачи. Учебная игра	6	01.12.25-07.12.25	
15	ОФП, СФП. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, наброшенного партнером.	6	08.12.25-14.12.25	
16	ОФП, СФП. Основные задачи нападения. Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Выполнение подачи. Выбор места при приеме подачи. Нападающий удар. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	6	15.12.25-21.12.25	
17	ОФП, СФП. Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	6	22.12.25-28.12.25	
18	ОФП, СФП. Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	6	29.12.25-31.12.25	
19	ОФП, СФП. Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, наброшенного партнером. Взаимодействия игроков задней линии: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3.	6	05.01.26-11.01.26	
20	ОФП, СФП. Прием мяча двумя руками снизу над собой, в парах и от стены. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	6	12.01.26-18.01.26	
21	ОФП, СФП. Выполнение подачи. Выбор места и способа при приеме подачи. Прием подачи. Выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания. Игровые задания.	6	19.01.26-25.01.26	
22	ОФП, СФП. Передача мяча двумя руками сверху вдоль сетки и за голову. Совершенствование техники передачи на нападающий удар. Выполнение нападающего удара из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Блокирование индивидуальное и групповое. Учебная игра	6	26.01.26-01.02.26	
23	ОФП, СФП. Передача мяча двумя руками сверху в	6	02.02.26-	

	прыжке. Выполнение подачи. Выбор места и способа при приеме подачи. Прием подачи.		08.02.26	
24	ОФП, СФП. Выполнение верхней прямой подачи. Чередование подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	6	09.02.26- 15.02.26	
25	ОФП, СФП. Выполнение подачи. Выбор места при приеме подачи. Прием подачи. Совершенствование техники передачи на нападающий удар. Нападающий удар. Групповое блокирование.	6	16.02.26- 22.02.26	
26	ОФП, СФП. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	6	24.02.26 - 01.03.26	
27	ОФП, СФП. Выполнение подачи. Выбор места при приеме подачи. Прием подачи. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	6	02.03.26- 08.03.26	
БАСКЕТБОЛ				
28	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судьи. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	6	09.03.26 - 15.03.26	
29	ОФП, СФП. Основные задачи нападения. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	6	16.03.26- 22.03.26	
30	ОФП, СФП. Тактические приемы и знания. Ловля и передача мяча на месте и в движении с активным сопротивлением защитника. Передача мяча разными способами. Штрафной бросок. Тактика игры в нападении, в защите.	6	23.03.26- 29.03.26	
31	ОФП, СФП. Защита против «быстрого прорыва». Развитие силы. Вырывание и выбивание мяча. Броски в кольцо разными способами. Позиционное нападение с численным преимуществом соперника. Учебная игра.	6	30.03.26- 05.04.26	
32	ОФП, СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски мяча в кольцо с места, после ведения, в прыжке. Передачи мяча разными способами.	6	06.04.26- 12.04.26	
33	ОФП, СФП. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	6	13.04.26- 19.04.26	
34	ОФП, СФП. Ловля и передача мяча на месте и в движении с активным сопротивлением защитника.	6	20.04.26- 26.04.26	
35	ОФП, СФП. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	6	27.04.26- 03.05.26	
36	ОФП, СФП. Учебная игра. Игра с численным	6	04.05.26-	

	преимуществом соперника, своей команды.		10.05.26	
37	ОФП, СФП. Развитие быстроты. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Броски в кольцо разными способами. Учебная игра.	6	11.05.26- 17.05.26	
38	ОФП, СФП. Ловля и передача мяча в парах, тройках, разными способами. Тактика игры в нападении. Броски в кольцо разными способами. Учебная игра.	6	18.05.26- 24.05.26	
39	ОФП, СФП. Игра с численным преимуществом соперника, своей команды. Учебная двухсторонняя игра с заданием	6	25.05.26- 31.05.26	
		234		

