

**ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ МОЛОДЕЖИ И ЮНОШЕСТВА
ИМ. К.С. ЗАСЛОНОВА**

УТВЕРЖДАЮ

Начальника центра



/ Я.А. Глушакова

(подпись)

«29» мая 2026 г.

Руководители секций:



/П.О. Андриенко

(подпись)

«29» мая 2026 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ "Время чемпионов"

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Автор-составитель: Андриенко Павел
Олегович

Новосибирск
2026

1. Общие цели и задачи

Цель – создать условия для всестороннего физического развития, укрепления здоровья и формирования устойчивого интереса к спорту через знакомство с шестью игровыми и циклическими видами.

Задачи:

- Обучить базовой технике и правилам большого тенниса, футбола, баскетбола, волейбола, пляжного волейбола и плавания.
- Развить координацию, силу, выносливость, быстроту, гибкость и командный дух.
- Воспитать дисциплину, волю, уважение к сопернику и умение работать в коллективе.
- Организовать активный досуг, способствующий эмоциональной разгрузке и социализации.
- Выявить спортивные предпочтения детей и мотивировать к дальнейшим занятиям.

Ожидаемые результаты: дети освоят основные приёмы в выбранных видах спорта, улучшат физическую форму, получают положительные эмоции от соревнований и научатся взаимодействовать в команде.

2. Организация занятий

- Инфраструктура: теннисный корт, футбольное поле, баскетбольная площадка, волейбольный зал, песчаная площадка для пляжного волейбола, бассейн (крытый или открытый).
- Инвентарь (ракетки, мячи, сетки, фишки, свистки, плавательные доски и т.д.) предоставляется Центром.
- Расписание: с 10:00 до 13:00 проводятся три 60 минутных блока:
 - 1 й заход: 10:00 – 11:00
 - 2 й заход: 11:00 – 12:00
 - 3 й заход: 12:00 – 13:00

Каждая секция работает во все три захода (если позволяет спрос) – дети записываются на конкретное время и могут посещать занятия в одном или нескольких слотах (но не более одного часа в день на одну секцию, чтобы избежать перезагрузки). При необходимости можно посещать разные секции в разные дни.

- Группы: до 15 человек, деление по возрасту (6–10 лет, 11–13 лет, 14–17 лет) и уровню физической подготовки. Тренеры адаптируют нагрузку индивидуально.
- Свободный выбор: дети, не записавшиеся в секции, находятся под присмотром вожатых и могут присоединиться к любой группе в любой день при наличии мест.
- Итоговое событие – общелагерный спортивный праздник на 17-й день (вместо обычных занятий).

3. Программы секций (17 занятий каждая)

Каждое занятие длится 60 минут и строится по схеме:

Разминка (10–15 мин) → Основная часть (35–40 мин) → Заключительная игра / эстафета + заминка (10–15 мин).

Тематические планы для каждой секции:

Секция «Большой теннис» (корты)

№ занятия	Тема / Содержание
1	Вводное. ТБ. Знакомство с ракеткой и мячом. Стойка, хват.
2	Разминка с ракеткой. Координация. Подбрасывание и ловля.
3	Перемещения по корту. Удары справа (форхенд) без сетки.
4	Удары слева (бэкхенд). Отработка в парах.
5	Подача: подбрасывание, замах, контакт.
6	Закрепление подачи. Приём подачи.
7	Удары с отскоком в движении. Работа у задней линии.

№ занятия	Тема / Содержание
8	Укороченные удары (дроп-шоты). Игра у сетки.
9	Тактика одиночной игры (золотой треугольник).
10	Игра на половине корта (счёт до 11).
11	Свечи и смэши (завершающие удары).
12	Упражнения на точность (мишени).
13	Тактика парной игры – взаимодействие.
14	Учебная игра с подачей и приёмом по правилам.
15	Анализ ошибок, индивидуальная работа.
16	Тренировка выносливости – многократные перебежки.
17	Итоговый турнир внутри секции.

Секция «Футбол» (поле)

№ занятия	Тема / Содержание
1	ТБ. Правила. Ведение внутренней/внешней стороной стопы.
2	Остановка мяча (подошвой, внутренней стороной). Передачи в парах.
3	Дриблинг с обводкой стоек. Остановка + передача.
4	Короткие и средние передачи в движении («стенка»).
5	Удары по неподвижному мячу (внутренняя, подъём).
6	Удары по катящемуся мячу. Игра в квадраты.
7	Финты (уход в сторону, ложный замах).

№ занятия	Тема / Содержание
8	Вбрасывание из аута. Угловые удары.
9	Тактика защиты – перехват, отбор, позиция.
10	Тактика атаки – комбинации в парах и тройках.
11	Игра 5×5 на половине поля.
12	Игра 7×7 с вратарями. Отработка стандартов.
13	Челночный бег с мячом (выносливость).
14	Учебная игра 11×11 (если позволяет состав).
15	Индивидуальная работа: ведение, удары с разных позиций.
16	Тактическое занятие – разбор схем.
17	Футбольный матч между группами.

Секция «Баскетбол» (площадка)

№ занятия	Тема / Содержание
1	ТБ. Правила. Стойка, перемещения без мяча. Ведение на месте.
2	Ведение по прямой и с изменением направления.
3	Передачи от груди и от плеча.
4	Передачи с отскоком. Ловля на ходу.
5	Броски одной рукой с близкой дистанции.
6	Бросок после ведения (два шага – бросок).
7	Броски со средней дистанции. Бросок в прыжке.

№ занятия	Тема / Содержание
8	Штрафные броски.
9	Защита – стойка, перехват, выбивание.
10	Тактика нападения – заслоны.
11	Игра 3×3 на половине площадки.
12	Игра 5×5 с правилом 24 секунд.
13	Броски в прыжке с сопротивлением.
14	Дриблинг между стоек (индивидуально).
15	Тактические комбинации (пик-н-ролл).
16	Учебная игра с судейством.
17	Турнир по баскетболу среди групп.

Секция «Волейбол» (классический, зал)

№ занятия	Тема / Содержание
1	ТБ. Стойка, перемещения. Приём снизу на месте.
2	Передача сверху над собой. Упражнения в парах.
3	Приём снизу в движении.
4	Передача сверху через сетку.
5	Нижняя прямая подача.
6	Верхняя подача (облегчённая).
7	Приём подачи снизу – переход к передаче.

№ занятия	Тема / Содержание
8	Нападающий удар – разбег, удар.
9	Одиночный блок. Позиция у сетки.
10	Защита – страховка.
11	Тактика – расстановка, переходы.
12	Учебная игра (3 касания).
13	Двусторонняя игра (отработка взаимодействия).
14	Закрепление всех элементов.
15	Игра с учётом аутов и очков.
16	Разбор ошибок, тактика.
17	Товарищеский матч между группами.

Секция «Пляжный волейбол» (песчаная площадка)

№ занятия	Тема / Содержание
1	ТБ. Адаптация к песку – перемещения, прыжки. Стойка.
2	Приём снизу на песке (особенности отскока).
3	Передачи сверху с учётом ветра.
4	Подача (нижняя и верхняя) – стабильность.
5	Приём подачи в парах.
6	Нападающий удар – разбег по песку, прыжок.
7	Падения на песок – техника безопасности.

№ занятия	Тема / Содержание
8	Блокирование в двойке (игра 2×2).
9	Тактика игры вдвоём – распределение зон.
10	Бег в песке – развитие выносливости.
11	Учебная игра 2×2 на половине площадки.
12	Связка «приём-передача-удар».
13	Игра с учётом ветра – выбор стороны.
14	Соревнование на точность подач.
15	Тактика в жару – паузы, дыхание.
16	Повтор всех элементов – совершенствование.
17	Финальный турнир по пляжному волейболу (парный).

Секция «Плавание» (бассейн)

Занятия проводятся в присутствии инструктора по плаванию и вожатого. Группы делятся по уровню подготовки: «не умеющие плавать», «начинающие» и «продолжающие».

№ занятия	Тема / Содержание
1	Вводное. ТБ на воде. Знакомство с бассейном. Упражнения на дыхание, всплытие («звёздочка»).
2	Скольжение на груди и спине. Работа ног (кроль).
3	Движения рук в кроле на груди. Согласование дыхания.
4	Кроль на груди в полной координации (короткие отрезки).
5	Кроль на спине – работа ног и рук.

№ занятия	Тема / Содержание
6	Плавание брассом – движение ног (лягушка).
7	Брасс – движение рук и дыхание. Согласование.
8	Брасс в полной координации.
9	Плавание дельфином (баттерфляй) – ознакомление (для продвинутых).
10	Повороты при плавании кролем и брассом (кувырок, касание).
11	Старт с тумбочки и из воды.
12	Комбинированное плавание (смена стилей).
13	Упражнения на задержку дыхания (под водой) – ныряние.
14	Игры на воде – эстафеты с досками, мячами.
15	Техника спасения на воде – основы.
16	Индивидуальная работа над слабыми элементами.
17	Соревнования по плаванию (внутри группы) – дистанции 25–50 м (в зависимости от возраста).

4. Итоговый спортивный праздник (День 17)

Вместо обычных занятий с 10:00 до 13:00 проводится общелагерный фестиваль (участвуют все желающие, включая тех, кто не посещал секции).

- Награждение: каждый ребёнок, посетивший все 17 занятий выбранной секции, получает сертификат. Победители соревнований награждаются медалями, грамотами и призами, также отмечаются самые активные новички и лучшие болельщики.

Программа полностью адаптируется под возраст (6–17 лет): тренеры упрощают или усложняют технику, регулируют размеры площадок, правила и дистанции. Центр Заслонова предоставляет всю необходимую инфраструктуру, включая

бассейн, и квалифицированных инструкторов. Смена проходит динамично, интересно и с пользой для здоровья каждого ребёнка. При необходимости возможна корректировка расписания и состава секций.