# МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ» АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»

# МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» Г.ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦРФКС»
Протокол от « 25» апреля 2024г. № 4

УТВЕРЖДАЮ Директор МУ ДО «ЦРФКС»

О.П. Васильев

Приказ № 250401 о/д

<u>от « 25» апреля 20 24 г.</u>

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТИВНОЕ ЛЕТО»

ID программы: 6332

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Программа рассчитана на обучающихся 6-12 лет

Срок реализации программы: 6 недель Объем за весь период обучения: 36 часов

Разработчики программы:

Бакуркина Ирина Владимировна, зам. директора МУ ДО «ЦРФКС»

Белоусова Ольга Юрьевна, методист МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск 2024 год

#### РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

#### 1.1. Пояснительная записка:

#### Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное лето» имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### Актуальность программы

Функционирование спортивных секций на базе учреждения дополнительного образования в летний период является одной из популярных и распространенных форм организации отдыха детей и подростков во время летних каникул. Такая система массового активного отдыха способствует воспитанию у детей и подростков сознательной дисциплины, трудолюбия, дружбы, коллективизма и ответственности, формированию высоких моральных качеств и создает наилучшие условия для физического воспитания и укрепления здоровья.

Значительное влияние на ребенка оказывают природно-климатические условия, которые, как правило, способствуют улучшению психологического, физического и нравственного самочувствия. Результат оздоровительной и воспитательной работы определяется влиянием различных факторов и условий, находящихся в тесном взаимодействии и единстве. Это, в том числе, правильный выбор и рациональное использование местности и площадки для организации учебно-воспитательной и тренировочной работы, хорошо поставленная воспитательная работа.

#### Отличительные особенности программы, новизна

Отличительной особенностью программы является её универсальность, так как она может использоваться для работы с детьми из различных социальных групп, разного возраста, уровня спортивной подготовленности.

Новизна программы заключается TOM, что В данная образовательной и оздоровительной деятельности имеет форму организации профильного лагеря дневного пребывания (без организации питания). Так же реализация данной программы возможна на базе Детского оздоровительного общеобразовательной лагеря при школе В форме функционирования спортивного отряда.

#### Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное лето» предназначена для обучающихся в возрасте 6-12 лет. На обучение по программе зачисляются обучающиеся спортивных отделений учреждения, проходившие обучение в секциях по видам спорта в течение учебного года.

Срок освоения программы: 6 недель

#### *Форма обучения* – очная.

Так же допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения, дистанционная форма.

**Уровень программы** – стартовый.

#### Особенности организации образовательного процесса

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия,
- активный отдых,
- тестирование,
- участие в походах, соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях, учебнотренировочных сборах.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
  - видеоконференции;
  - skype общение;
  - e-mail;
  - облачные сервисы;
  - электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

<u>Наполняемость в учебной группе</u> соответствует требованиям санитарноэпидемиологических правил и нормативов СанПиНа 2.4.4.1251-03 и условиям учреждения. Наполняемость в учебных группах — до 20 человек.

#### <u>Режим занятий</u>

При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 6 недель непосредственно в условиях учреждения дополнительного образования. Как правило, согласно учебному плану в неделю проводится 3 занятия по 2 часа или 2 занятия по 3 часа. При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Продолжительность одного академического часа — 45 минут, 10 минут — перерыв между учебными занятиями.

#### 1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы - организация досуга, отдыха, и занятости детей во время летних каникул; создание условий для воспитания сознательной дисциплины, трудолюбия, дружбы, коллективизма, физического развития и укрепления здоровья.

#### Задачи:

- Создание условий для организованного отдыха детей;
- Развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- Создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка;
- Формирование у ребят навыков общения и толерантности;
- Воспитывать гражданские и нравственные качества, развивать творческое мышление необходимое для практической деятельности, познания, ориентации в окружающем мире.

#### 1.3 Объем программы, срок освоения

Программа рассчитана на 6 недель учебно-тренировочной и воспитательной работы. Общий объем программы составляет 36 часов.

#### 1.4. Содержание программы

#### Общая физическая подготовка

#### Теория:

Значение ОФП — важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

#### Практика:

Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий».

с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, минифутбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая – для мышц рук и плечевого пояса,

вторая – для мышц туловища и шеи;

третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения*. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные — от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на

5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Формы контроля:** текущий контроль, диагностика, контрольные нормативы.

#### Специально-физическая подготовка

#### Теория:

Значение СФП. Краткая характеристика средств и методов СФП.

#### Практика:

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и

баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, техникотактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

#### 1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

#### 2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

#### 3. Бег 40 с.

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м, 600 м.

<u>Формы контроля:</u> текущий контроль, диагностика, контрольные нормативы.

#### Техническая подготовка

#### Теория:

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она п озволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность

движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативност ь действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он у меет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Значение практической техники для достижения высоких спортивных результатов.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

#### Практика:

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 30 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 20 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-2 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега,

толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, техникотактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается у стены и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 30 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м.

**Формы контроля:** текущий контроль, диагностика.

#### Тестирование

**Теория:** Техника выполнения контрольных тестов.

*Практика:* Тестирование по общей и специальной физической подготовке.

Формы контроля: контрольно-тестовые упражнения, зачет.

#### Соревновательная деятельность

#### Теория:

Правила соревнований по виду спорта. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по виду спорта.

#### Практика:

Участие во внутришкольных, муниципальных, районных, республиканских и региональных соревнованиях по видам спорта.

Формы контроля: результат соревнований.

#### 1.5. Планируемые результаты:

- Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья.
- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.
- Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности.
- Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, самоуправления, социальной активности.
- Улучшение психологического микроклимата в едином образовательном пространстве спортивной секции.

По окончании обучения по программе обучающиеся должны приобрести следующие знания и умения.

# В области теоретических знаний (для всех видов спорта) обучающиеся должны знать

- Технику безопасности при занятиях в спортивном зале и спортивной площадке;
- Технику безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- Правила личной гигиены;
- Правила подвижных игр.

# В области практических знаний (для всех видов спорта): обучающиеся должны <u>уметь</u>

- Выполнять комплекс физических упражнений;
- Владеть основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- Применять накопленные знания, умения и навыки избранного вида спорта в соревновательной деятельности и мероприятиях физкультурно-спортивной направленности;
- Выполнять соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные нагрузки;
- Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами.

### <u>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС</u> <u>ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</u>

#### 2.1. Учебный план

# Учебно-тематический план для 1 года обучения «Баскетбол»

| <ul> <li>№ Содержание</li> <li>Теоретическая подготовка</li> <li>Гигиенические знания и навыки. 0,5</li> <li>Закаливание. Режим дня и питание</li> </ul> | рия Практика | Всего | Формы промежуточной аттестации/ контроля |
|--|--------------|-------|--|
| Гигиенические знания и навыки. 0,5   |              | 1     | 1/21111/2/1/1                            |
| Гигиенические знания и навыки. 0,5   |              |       | Беседа,                                  |
| Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.   |              |       | опрос                                    |
| Техническая подготовка баскетболиста 0,5   |              |       |  |
| 2. Общая физическая подготовка   |              | 8     | Текущий                                  |
| общеразвивающие упражнения без<br>предметов  | 1,5          |       | контроль,<br>сдача                       |
| общеразвивающие упражнения с<br>предметами 0,5   | 1            |       | контрольных<br>нормативов                |
| упражнения на снарядах   | 1,5          |       | <u> </u><br> -                           |
| акробатические упражнения  | 1            |       | <br>                                     |
| легкоатлетические упражнения   | 2,5          |       |  |
| 3. Специальная физическая подготовка   |              | 5     | Текущий контроль,                        |
| упражнения для развития быстроты<br>движений   | 1            |       | сдача<br>контрольно-                     |
| упражнения для развития специальной выносливости 0,5   | 1            |       | переводных нормативов                    |
| упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 1,5          |       |  |
| упражнения для развития ловкости   | 1            |       |  |
| 4. Техническая подготовка  |              | 9     | Текущий                                  |
| упражнения без мяча  | 2            |       | контроль,                                |
| ловля и передача мяча 0,5  | 2            |       | сдача                                    |
| ведение мяча   | 2            |       | контрольных                              |
| броски мяча  | 2,5          |       | нормативов                               |
| 5. Тактическая подготовка  |              | 3     | Текущий                                  |
| защитные действия при опеке игрока без мяча  | 0,5          |       | контроль,<br>сдача                       |
| защитные действия при опеке игрока с мячом 0,5   | 0,5          |       | контрольных<br>нормативов                |
| перехват мяча  | 0,5          |       | _  |
| борьба за мяч после отскока от щита  | 0,5          |       | _  |
| командные действия в нападении   | 0,5          |       |  |
| 6. Учебные и тренировочные игры 0,5  | 3,5          | 4     | Текущий<br>контроль                      |
| 7. Контрольные игры и соревнования -   | 2            | 2     | Наблюдение, результат                    |
| 8. Контрольные нормативы -   | 1            | 1     | Зачет                                    |
| 9. Другие виды спорта -  | 3            | 3     | Текущий<br>контроль                      |
| ИТОГО (ч) 3,5  | 32,5         | 36    |  |

# Учебно-тематический план для групп 2, 3 года обучения «Баскетбол»

| No | Содержание  |        | Кол-во часов |       | Формы                              |
|----|---|--------|--------------|-------|------------------------------------|
|    | •   | Теория | Практика     | Всего | промежуточной аттестации/ контроля |
| 1. | Теоретическая подготовка  |        |              | 1     | Беседа,                            |
|    | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи | 0,5    |              |       | опрос                              |
|    | Правила игры. Организация и проведение соревнований                   | 0,5    |              |       |                                    |
| 2. | Общая физическая подготовка   |        |              | 7     | Текущий                            |
|    | общеразвивающие упражнения без<br>предметов                           |        | 1            |       | контроль,<br>сдача                 |
|    | общеразвивающие упражнения с<br>предметами                            | 0,5    | 1            |       | контрольных<br>нормативов          |
|    | упражнения на снарядах  |        | 1            |       | _                                  |
|    | акробатические упражнения   |        | 1            |       |                                    |
|    | легкоатлетические упражнения  |        | 2,5          |       |                                    |
| 3. | Специальная физическая подготовка                                     |        |              | 5     | Текущий                            |
|    | упражнения для развития быстроты движений                             |        | 1            |       | контроль,<br>сдача                 |
|    | упражнения для развития специальной выносливости                      | 0,5    | 1            |       | контрольных<br>нормативов          |
|    | упражнения для развития скоростно-<br>силовых качеств                 |        | 1,5          |       |                                    |
|    | упражнения для развития ловкости                                      |        | 1            |       |                                    |
| 4. | Техническая подготовка  |        |              | 10    | Текущий                            |
|    | упражнения без мяча   |        | 2            |       | контроль,                          |
|    | ловля и передача мяча   | 0,5    | 2            |       | сдача                              |
|    | ведение мяча  | 0,5    | 2            |       | контрольных                        |
|    | броски мяча   |        | 3,5          |       | нормативов                         |
| 5. | Тактическая подготовка  |        |              | 3     | Текущий                            |
|    | перехват мяча   |        | 0,5          |       | контроль,                          |
|    | борьба за мяч после отскока от щита                                   |        | 0,5          |       | сдача                              |
|    | быстрый прорыв  |        | 0,5          | 1     | контрольных                        |
|    | командные действия в защите   | 0,5    | 0,5          | 1     | нормативов                         |
|    | командные действия в нападении  |        | 0,5          |       |                                    |
| 6. | Учебные и тренировочные игры  | -      | 3            | 3     | Текущий контроль                   |
| 7. | Контрольные игры и соревнования                                       | -      | 3            | 3     | Наблюдение, результат              |
| 8. | Контрольно нормативы  | -      | 1            | 1     | Зачет                              |
| 9. | Другие виды спорта  | -      | 3            | 3     | Текущий контроль                   |
| ИТ | ОГО (ч)   | 3      | 33           | 36    |                                    |

# Учебно-тематический план для групп 1 года обучения «Бокс»

| №  | Содержание   | Кол-во часов |          |       | Формы                              |  |
|----|--|--------------|----------|-------|------------------------------------|--|
|    | Содержинго   | Теория       | Практика | Всего | промежуточной аттестации/ контроля |  |
| 1. | Теоретическая подготовка   |              |          | 1     | Беседа,                            |  |
|    | Гигиена, закаливание, режим и питание  | 0,5          |          |       | опрос                              |  |
|    | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксеров  | 0,5          |          |       |                                    |  |
| 2. | Общая физическая подготовка  |              |          | 16    | Текущий                            |  |
|    | строевые команды   |              | 1        |       | контроль,                          |  |
|    | акробатические упражнения  |              | 2        |       | сдача                              |  |
|    | упражнения для развития быстроты,<br>выносливости, ловкости, гибкости,<br>равновесия                                   | 0,5          | 4,5      |       | контрольных<br>нормативов          |  |
|    | общеразвивающие упражнения без<br>предметов  | ·            | 4        |       |                                    |  |
|    | общеразвивающие упражнения с<br>предметами   |              | 4        |       |                                    |  |
| 3. | Специальная физическая подготовка  |              |          | 6     | Текущий                            |  |
|    | упражнения со скакалкой  |              | 0,5      |       | контроль,                          |  |
|    | имитационные упражнения  |              | 1        |       | сдача                              |  |
|    | упражнения на боксерских снарядах  | 0,5          | 2        |       | контрольных                        |  |
|    | упражнения на боксерских лапах с<br>тренером   |              | 2        |       | нормативов                         |  |
| 4. | Технико-тактическая подготовка   |              |          | 6     | Текущий                            |  |
|    | обучение боевой стойке и передвижениям   |              | 1        |       | контроль,                          |  |
|    | обучение прямым ударам левой и правой в голову и защитным действиям от них, практическое применение                    |              | 1,5      |       | сдача<br>контрольных<br>нормативов |  |
|    | обучение прямым ударам в туловище (одиночные, двойные и серийные) и защитным действиям от них, практическое применение | 0,5          | 1,5      |       |                                    |  |
|    | изучение тактики ведения боя на дальней,<br>средней и ближней дистанциях   |              | 1,5      |       |                                    |  |
| 5. | Участие в соревнованиях и спортивно-   | -            | 1        | 1     | Наблюдение,                        |  |
|    | массовых мероприятиях  |              |          |       | результат                          |  |
| 6. | Контрольные нормативы  | -            | 1        | 1     | Зачет                              |  |
| 7. | Другие виды спорта   | 0,5          | 4,5      | 5     | Текущий контроль                   |  |
|    | ИТОГО (ч)  | 3            | 33       | 36    | _                                  |  |

# Учебно-тематический план для групп 2, 3 года обучения «Бокс»

| No | Содержание  | ]      | Кол-во часов | Формы |                                    |
|----|---|--------|--------------|-------|------------------------------------|
|    |   | Теория | Практика     | Всего | промежуточной аттестации/ контроля |
| 1. | Теоретическая подготовка  |        |              | 1     | Беседа,                            |
| 1. | Тактическая подготовка  | 0,5    |              | 1     | опрос                              |
|    |   | 0,5    |              |       | onpoc                              |
| 2. | Техническая подготовка  | 0,5    |              | 13    | Токульный                          |
| ۷. | Общая физическая подготовка:  |        | 2            | 13    | Текущий                            |
|    | акробатические упражнения   |        | 2            |       | контроль,                          |
|    | беговые, прыжковые упражнения                                       |        |              |       | сдача                              |
|    | упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, |        | 2,5          |       | контрольных<br>нормативов          |
|    |   |        |              |       | пормативов                         |
|    | равновесия  | 0,5    | 2            |       | -                                  |
|    | общеразвивающие упражнения без                                      |        | 2            |       |                                    |
|    | предметов   |        | 2            |       | _                                  |
|    | общеразвивающие упражнения с  |        | 2            |       |                                    |
|    | предметами  |        | 2            |       | -                                  |
| 2  | упражнения на гимнастических снарядах                               |        | 2            |       | Tr. v                              |
| 3. | Специальная физическая подготовка                                   |        | 0.5          | 6     | Текущий                            |
|    | упражнения со скакалкой   |        | 0,5          |       | контроль,                          |
|    | имитационные упражнения   |        | 1            |       | сдача                              |
|    | упражнения с набивным мячом (в парах)                               |        | 1            |       | контрольных                        |
|    | упражнения на боксерских снарядах                                   |        | 1            |       | нормативов                         |
|    | упражнения на боксерских лапах с                                    |        | 1            |       |                                    |
|    | тренером  | 0,5    |              |       |                                    |
|    | упражнения в условных и вольных боях в                              |        | 1            |       |                                    |
|    | паре с партнером  |        |              |       |                                    |
| 4. | Технико-тактическая подготовка                                      |        |              | 8     | Текущий                            |
|    | обучение боковым ударам в голову и                                  |        | 1            |       | контроль,                          |
|    | защитным действиям от них, практическое                             |        |              |       | сдача                              |
|    | применение  |        |              |       | контрольных                        |
|    | совершенствование прямых ударов в                                   |        | 1            |       | нормативов                         |
|    | голову (одиночные, двойные и серийные)                              |        |              |       |                                    |
|    | и защитных действий от них, практическое                            |        |              |       |                                    |
|    | применение  |        |              |       | =                                  |
|    | совершенствование прямых ударов в                                   |        | 1            |       |                                    |
|    | туловище (одиночные, двойные и                                      | 0,5    |              |       |                                    |
|    | серийные) и защитных действий от них,                               |        |              |       |                                    |
|    | практическое применение   |        |              |       | -                                  |
|    | изучение серий из прямых и боковых                                  |        | 1            |       |                                    |
|    | ударов, практическое применение                                     |        |              |       | -                                  |
|    | обучение коротким ударам снизу в                                    |        | 1,5          |       |                                    |
|    | туловище  |        |              |       | -                                  |
|    | совершенствование тактики ведения боя                               |        | 2            |       |                                    |
|    | на средней и дальней дистанции в                                    |        |              |       |                                    |
|    | условных и вольных боях   |        |              | 4     | XX 6                               |
| 5. | Участие в соревнованиях и спортивно-                                | -      | 1            | 1     | Наблюдение,                        |
|    | массовых мероприятиях   |        |              |       | результат                          |
| 6. | Восстановительные мероприятия                                       |        | 1            | 1     | Беседы,                            |

|    |                       |     |      |    | наблюдение |
|----|-----------------------|-----|------|----|------------|
| 7. | Контрольные нормативы | -   | 1    | 1  | Зачет      |
| 8. | Другие виды спорта    | -   | 5    | 5  | Текущий    |
|    |                       |     |      |    | контроль   |
|    | ИТОГО (ч)             | 2,5 | 33,5 | 36 |            |

## Учебно-тематический план для групп 1 года обучения «Гребля на байдарках и каноэ»

| №  | Содержание                                       | Кол-во часов |          |       | Формы  |
|----|--|--------------|----------|-------|--|
|    |  | Теория       | Практика | Всего | промежуточной<br>аттестации/<br>контроля       |
| 1. | Теоретическая подготовка                         |              |          | 1     | Беседа,  |
|    | Основы техники и тактики в гребли на             | 0,5          |          |       | опрос  |
|    | байдарках и каноэ                                |              |          |       |  |
|    | Меры безопасности при занятиях на воде,          | 0,5          |          |       |  |
|    | спасание и оказание помощи при аварии            |              |          |       |  |
| 2. | Общая физическая подготовка                      |              |          | 18    | Текущий  |
|    | атлетическая подготовка                          |              | 2        |       | контроль,                                      |
|    | упражнения на развитие координации               |              | 3        |       | сдача  |
|    | упражнения на развитие дыхания                   |              | 3        |       | контрольных                                    |
|    | упражнения на развитие взрывной                  | 1            | 3        |       | нормативов                                     |
|    | скорости   |              | 3        |       | -  |
|    | плавание   |              | 3        |       | -  |
| 3. | кроссовая подготовка                             |              | 3        | 4     | Тогалин  |
| ٥. | Специальная физическая подготовка                |              | 1        | 6     | Текущий контроль, сдача контрольных нормативов |
|    | упражнения на развитие координации на            |              | 1        |       |  |
|    | воде   |              | 1        |       |  |
|    | упражнения для развития силы                     |              | 1        |       |  |
|    | упражнения для развития быстроты                 | 1            | 1        |       |  |
|    | упражнения для развития выносливости             |              | 1        |       | -  |
|    | упражнения для развития силовой выносливости     |              | 1        |       |  |
| 4. | Технико-тактическая подготовка                   |              |          | 7     | Текущий  |
|    | упражнения для развития амплитуды                |              | 1        |       | контроль,                                      |
|    | скручивания туловища                             |              |          |       | сдача  |
|    | упражнения на развития работы ног                |              | 1        |       | контрольных                                    |
|    | упражнения на середину гребка (проката)<br>лодки |              | 1        |       | нормативов                                     |
|    | упражнения на начало гребка (захват)             |              | 1        |       | -  |
|    | упражнения на конец гребка (выкат)               | 1            | 1        |       | 1  |
|    | упражнения на работу верхней части               |              | 1        |       | -  |
|    | туловища   |              |          |       |  |
| 5. | Участие в соревнованиях и спортивно-             | -            | 1        | 1     | Наблюдение,                                    |
|    | массовых мероприятиях                            |              |          |       | результат                                      |
| 6. | Контрольные нормативы                            | -            | 1        | 1     | Зачет  |
| 7. | Другие виды спорта                               | -            | 2        | 2     | Текущий  |
|    |  |              |          |       | контроль                                       |
|    | ИТОГО (ч)  | 4            | 32       | 36    |  |

## Учебно-тематический план для групп 2, 3 года обучения «Гребля на байдарках и каноэ»

| $N_{\underline{0}}$ | Содержание  | Кол-во часов |                 |       | Формы                                    |  |
|---------------------|---|--------------|-----------------|-------|--|--|
|                     |   | Теория       | Практика        | Всего | промежуточной<br>аттестации/<br>контроля |  |
| 1.                  | Теоретическая подготовка  |              |                 | 1     | Беседа,                                  |  |
|                     | Правила соревнований. Организация и проведение соревнований                   | 0,5          |                 |       | опрос                                    |  |
|                     | Меры безопасности при занятиях на воде, спасание и оказание помощи при аварии | 0,5          |                 |       |  |  |
| 2.                  | Общая физическая подготовка   |              |                 | 15    | Текущий                                  |  |
|                     | атлетическая подготовка   |              | 2               |       | контроль,                                |  |
|                     | упражнения на развитие координации  |              | 2,5             |       | сдача                                    |  |
|                     | упражнения на развитие дыхания  |              | 2,5<br>2,5<br>2 |       | контрольных                              |  |
|                     | упражнения на развитие взрывной<br>скорости                                   | 1            | 2               |       | нормативов                               |  |
|                     | плавание  |              | 3               |       |  |  |
|                     | кроссовая подготовка  |              | 2               |       |  |  |
| 3.                  | Специальная физическая подготовка   |              |                 | 6     | Текущий                                  |  |
|                     | упражнения на развитие координации на воде                                    |              | 1,5             |       | контроль,<br>сдача                       |  |
|                     | упражнения для развития силы  |              | 0,5             |       | контрольных                              |  |
|                     | упражнения для развития быстроты  |              | 0,5             |       | нормативов                               |  |
|                     | упражнения для развития выносливости  |              | 1               |       |  |  |
|                     | упражнения для развития силовой выносливости                                  | 0,5          | 1               |       |  |  |
|                     | упражнения для развития стартового<br>ускорения                               |              | 0,5             |       |  |  |
|                     | упражнения для развития финишного<br>ускорения                                |              | 0,5             |       |  |  |
| 4.                  | Технико-тактическая подготовка  |              |                 | 8     | Текущий                                  |  |
|                     | упражнения для развития амплитуды<br>скручивания туловища                     |              | 1               |       | контроль,<br>сдача                       |  |
|                     | упражнения на развития работы ног   |              | 2               |       | контрольных                              |  |
|                     | упражнения на середину гребка (проката)<br>лодки                              | 1            | 1               |       | нормативов                               |  |
|                     | упражнения на начало гребка (захват)  |              | 1               |       |  |  |
|                     | упражнения на конец гребка (выкат)  |              | 1               |       |  |  |
|                     | упражнения на работу верхней части<br>туловища                                |              | 1               |       |  |  |
| 5.                  | Участие в соревнованиях и спортивномассовых мероприятиях                      | -            | 2               | 2     | Наблюдение, результат                    |  |
| 6.                  | Контрольные нормативы   | -            | 1               | 1     | Зачет                                    |  |
| 7.                  | Другие виды спорта  | -            | 2               | 2     | Текущий контроль                         |  |
| 8.                  | Восстановительные мероприятия   | -            | 1               | 1     | Беседы,<br>наблюдение                    |  |
|                     | ИТОГО (ч)   | 3,5          | 32,5            | 36    |  |  |

# Учебно-тематический план для групп 1 года обучения «Греко-римская борьба»

| No       | Содержание   |        | Кол-во часов      | Формы |                    |
|----------|--|--------|-------------------|-------|--------------------|
|          |  | -      | 1.1.2.2.3.1.1.0.2 |       | промежуточной      |
|          |  | Теория | Практика          | Всего | аттестации/        |
| 1        |  |        |                   | 4     | контроля           |
| 1.       | Теоретическая подготовка                             |        |                   | 1     | Беседа,            |
|          | Правила техники безопасности на занятиях             | 0,5    |                   |       | опрос              |
|          | Основы техники и тактики спортивной                  | 0,5    |                   |       |                    |
|          | борьбы   |        |                   |       |                    |
| 2.       | Общая физическая подготовка                          |        |                   | 15    | Текущий            |
|          | общеразвивающие упражнения без предметов             |        | 2                 |       | контроль,<br>сдача |
|          | общеразвивающие упражнения с                         |        | 2                 |       | контрольных        |
|          | предметами   | 0,5    |                   |       | нормативов         |
|          | упражнения на гимнастических снарядах                |        | 3                 |       |                    |
|          | упражнения с отягощениями                            |        | 3                 |       |                    |
|          | беговые, прыжковые упражнения                        |        | 4,5               |       |                    |
| 3.       | Специальная физическая подготовка                    |        |                   | 6     | Текущий            |
|          | упражнения для укрепления мышц шеи                   |        | 0,5               |       | контроль,          |
|          | акробатические упражнения                            |        | 0,5               |       | сдача              |
|          | упражнения на мосту                                  |        | 0,5               |       | контрольных        |
|          | упражнения с партнером                               | 0,5    | 0,5               |       | нормативов         |
|          | упражнения в самостраховке                           | 0,5    | 0,5               |       |                    |
|          | имитационные упражнения                              |        | 0,5               |       |                    |
|          | упражнения с манекеном                               |        | 0,5               |       |                    |
|          | специальные игровые упражнения                       |        | 2                 |       |                    |
| 4.       | Технико-тактическая подготовка                       |        |                   | 7     | Текущий            |
|          | основные положения в борьбе: стойка;                 |        | 1                 |       | контроль,          |
|          | партер; положение вначале и конце                    |        |                   |       | сдача              |
|          | схватки, формы приветствия; дистанции                |        | 1.7               |       | контрольных        |
|          | элементы маневрирования: в стойке; в                 | 0,5    | 1,5               |       | нормативов         |
|          | партере; в различных стойках приемы борьбы в партере |        | 2                 |       |                    |
|          | приемы борьбы в партере                              |        | 2                 |       |                    |
| 5.       | Участие в соревнованиях и спортивно-                 | _      | 1                 | 1     | Наблюдение,        |
| ].       | массовых мероприятиях                                | _      | 1                 | 1     | результат          |
| 6.       | Контрольные нормативы                                | _      | 1                 | 1     | Зачет              |
| 7.       | Другие виды спорта                                   | _      | 4,5               | 5     | Текущий            |
| '        | White putter end has                                 |        |                   |       | контроль           |
|          | ИТОГО (ч)  | 2,5    | 33,5              | 36    | 1 -                |
| <u> </u> | (  | ,      | ,                 | 1     | 1                  |

# Учебно-тематический план для групп 2, 3 года обучения «Греко-римская борьба»

| №  | Содержание                             |        | Кол-во ч | насов | Формы         |
|----|--|--------|----------|-------|---------------|
|    | · · ·                                  |        |          |       | промежуточной |
|    |  | Теория | Практика | Всего | аттестации/   |
|    |  | -      |          |       | контроля      |
| 1. | Теоретическая подготовка               |        |          | 1     | Беседа,       |
|    | Техника безопасности и профилактика    | 0,5    |          |       | опрос         |
|    | травматизма на занятиях борьбой        |        |          |       |               |
|    | Основы техники и тактики борьбы        | 0,5    |          |       |               |
| 2. | Общая физическая подготовка:           |        |          | 11    | Текущий       |
|    | общеразвивающие упражнения без         |        | 2        |       | контроль,     |
|    | предметов                              |        |          |       | сдача         |
|    | общеразвивающие упражнения с           |        | 2        |       | контрольных   |
|    | предметами                             | 0,5    |          |       | нормативов    |
|    | упражнения на гимнастических снарядах  |        | 2        |       |               |
|    | упражнения с отягощениями              |        | 2        |       |               |
|    | беговые, прыжковые упражнения          |        | 2,5      |       |               |
| 3. | Специальная физическая подготовка      |        |          | 7     | Текущий       |
|    | упражнения для укрепления мышц шеи     |        | 0,5      |       | контроль,     |
|    | акробатические упражнения              |        | 0,5      |       | сдача         |
|    | упражнения на мосту                    |        | 1        |       | контрольных   |
|    | упражнения с партнером                 |        | 1        |       | нормативов    |
|    | упражнения в самостраховке и страховке | 0,5    | 1        |       |               |
|    | партнеров                              |        |          |       |               |
|    | имитационные упражнения                |        | 0,5      |       |               |
|    | упражнения с манекеном                 |        | 1        |       |               |
|    | специальные игровые упражнения         |        | 1        |       |               |
| 4. | Технико-тактическая подготовка         |        |          | 8     | Текущий       |
|    | основные положения в борьбе: стойка;   |        | 1        |       | контроль,     |
|    | партер; положение вначале и конце      |        |          |       | сдача         |
|    | схватки, формы приветствия; дистанции  |        |          |       | контрольных   |
|    | элементы маневрирования: в стойке; в   | 0,5    | 1        |       | нормативов    |
|    | партере; в различных стойках           | 0,3    |          |       |               |
|    | приемы борьбы в партере                |        | 2        |       |               |
|    | приемы борьбы в стойке                 |        | 2        |       |               |
|    | комбинации приемов                     |        | 1,5      |       |               |
| 5. | Участие в соревнованиях и спортивно-   | -      | 2        | 2     | Наблюдение,   |
|    | массовых мероприятиях                  |        |          |       | результат     |
| 6. | Контрольные нормативы                  | -      | 1        | 1     | Зачет         |
| 7. | Другие виды спорта                     | 0,5    | 4,5      | 5     | Текущий       |
|    |  |        |          |       | контроль      |
| 8. | Восстановительные мероприятия          | -      | 1        | 1     | Беседы,       |
|    |  |        |          |       | наблюдение    |
|    | ИТОГО (ч)                              | 3      | 33       | 36    |               |

# Учебно-тематический план для групп 1 года обучения «Дзюдо»

| No | Содержание Кол-во часов                               |        |          |       | Формы                                    |
|----|---|--------|----------|-------|--|
|    |   | Теория | Практика | Всего | промежуточной<br>аттестации/<br>контроля |
| 1. | Теоретическая подготовка                              |        |          | 1     | Беседа,                                  |
|    | Физическая активность и здоровье                      | 0,5    |          |       | опрос                                    |
|    | Поведение спортсменов в коллективе                    | 0,5    |          |       |  |
| 2. | Общая физическая подготовка                           |        |          | 8     | Текущий                                  |
|    | общеразвивающие упражнения с                          |        | 1,5      |       | контроль,                                |
|    | предметами и без предметов                            |        |          |       | сдача                                    |
|    | упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами  | 0,5    | 2        |       | контрольных<br>нормативов                |
|    | упражнения с отягощениями                             |        | 2        |       |  |
|    | беговые, прыжковые упражнения                         |        | 2        |       |  |
| 3. | Специальная физическая подготовка                     |        |          | 14    | Текущий                                  |
|    | упражнения для укрепления мышц шеи                    |        | 1,5      |       | контроль,                                |
|    | акробатические упражнения                             |        | 1,5      |       | сдача                                    |
|    | упражнения на борцовском мосту                        |        | 1,5      |       | контрольных                              |
|    | упражнения с партнером                                |        | 1,5      |       | нормативов                               |
|    | упражнения в самостраховке                            | 1      | 1,5      |       |  |
|    | имитационные упражнения                               |        | 1,5      |       |  |
|    | упражнения для развития скоростно-<br>силовых качеств |        | 2        |       |  |
|    | специальные игровые упражнения                        |        | 2        |       |  |
| 4. | Технико-тактическая подготовка                        |        |          | 6     | Текущий                                  |
|    | основы технических и тактических приемов              |        | 1        |       | контроль,<br>сдача                       |
|    | освобождение от блокирующих захватов,                 |        | 1,5      |       | контрольных                              |
|    | преодоление их  | 0,5    | 1,3      |       | нормативов                               |
|    | броски  |        | 1,5      |       | 1  |
|    | приемы борьбы лежа                                    |        | 1,5      |       | 1  |
| 5. | Участие в соревнованиях и спортивно-                  | -      | 1        | 1     | Наблюдение,                              |
|    | массовых мероприятиях                                 |        |          |       | результат                                |
| 6. | Контрольные нормативы                                 | 0      | 1        | 1     | Зачет                                    |
| 7. | Другие виды спорта                                    | 0,5    | 4,5      | 5     | Текущий                                  |
|    | <u>*</u>  |        |          |       | контроль                                 |
|    | ИТОГО (ч)   | 3,5    | 32,5     | 36    |  |

# Учебно-тематический план для групп 2, 3 года обучения «Дзюдо»

| №  | Содержание                        | Кол-во часов |          |       | Формы         |
|----|-----------------------------------|--------------|----------|-------|---------------|
|    |                                   |              |          |       | промежуточной |
|    |                                   | Теория       | Практика | Всего | аттестации/   |
|    |                                   |              |          |       | контроля      |
| 1. | Теоретическая подготовка          |              |          | 1     | Беседа,       |
|    | Профилактика травматизма в спорте | 0,5          |          |       | опрос         |
|    | Правила соревнований по дзюдо     | 0,5          |          |       |               |
| 2. | Общая физическая подготовка:      |              |          | 7     | Текущий       |

| v                                       |       | 1    |    |             |
|---|-------|------|----|-------------|
| комплексы упражнений в парах            |       | 1    |    | контроль,   |
| упражнения для развития групп мышц      |       | 1,5  |    | сдача       |
| рук, ног, туловища с использованием     |       |      |    | контрольных |
| собственного веса                       | 0,5   | 1    |    | нормативов  |
| упражнения на гимнастических снарядах и | ,     | 1    |    |             |
| со снарядами                            |       |      |    |             |
| упражнения с отягощениями               | _     | 1    |    |             |
| беговые, прыжковые упражнения           |       | 2    |    |             |
| 3. Специальная физическая подготовка    |       |      | 12 | Текущий     |
| акробатические упражнения               |       | 1    |    | контроль,   |
| упражнения на мосту                     |       | 1,5  |    | сдача       |
| упражнения с партнером                  |       | 1,5  |    | контрольных |
| упражнения в самостраховке и страховке  |       | 1,5  |    | нормативов  |
| партнеров                               |       |      |    |             |
| имитационные упражнения                 | 1     | 1    |    | _           |
| специальные игровые упражнения          |       | 1,5  |    |             |
| выполнение изученных приемов в          |       | 1,5  |    |             |
| условиях поединка                       |       |      |    |             |
| выполнение приемов на более тяжелых     |       | 1,5  |    |             |
| партнерах                               |       |      |    |             |
| 4. Технико-тактическая подготовка       |       |      | 7  | Текущий     |
| совершенствование техники:              |       | 1    |    | контроль,   |
| - стойки, передвижения, дистанции,      |       |      |    | сдача       |
| повороты, захваты, падения;             |       |      |    | контрольных |
| - положения дзюдоиста;                  |       |      |    | нормативов  |
| - сближение с партнером                 |       |      |    |             |
| техника выполнения: бросков, удержаний, |       | 1,5  |    |             |
| болевых, удушений в стандартных         |       |      |    |             |
| ситуациях, в условных перемещениях      |       |      |    |             |
| противника, при нарастающем             | 0,5   |      |    |             |
| сопротивлении противника                | _ 0,5 |      |    |             |
| комбинации и контрприемы стоя, лежа,    |       | 1    |    |             |
| стоя-лежа                               |       |      |    |             |
| формирование умения вести               |       | 1,5  |    |             |
| противоборство с противником в условиях |       |      |    |             |
| взаимного сопротивления                 |       |      |    | _           |
| самооборона: освобождение от захватов   |       | 1,5  |    |             |
| руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи |       |      |    |             |
| спереди, сзади                          |       |      |    |             |
| 5. Участие в соревнованиях и спортивно- | -     | 2    | 2  | Наблюдение, |
| массовых мероприятиях                   |       |      |    | результат   |
| 6. Восстановительные мероприятия        | -     | 1    | 1  | Беседы,     |
|   |       |      |    | наблюдение  |
| 7. Контрольные нормативы                | -     | 1    | 1  | Зачет       |
| 8. Другие виды спорта                   | 0,5   | 4,5  | 5  | Текущий     |
|   |       | 1    |    | контроль    |
| ИТОГО (ч)                               | 3,5   | 32,5 | 36 |             |

# Учебно-тематический план для групп 1 года обучения «Лыжные гонки»

| №  | Содержание                             | Кол-во часов |                |       | Формы         |
|----|--|--------------|----------------|-------|---------------|
|    | содержиние                             |              | 11311 20 11402 |       | промежуточной |
|    |  | Теория       | Практика       | Всего | аттестации/   |
|    |  | 1 copiin     | Transmu        | 20010 | контроля      |
| 1. | Теоретическая подготовка               |              |                | 1     | Беседа,       |
|    | •                                      |              |                |       | опрос         |
|    | Правила проведения и техники           | 0,5          |                |       |               |
|    | безопасности на занятиях.              |              |                |       |               |
|    | Гигиена, закаливание, режим дня,       | 0,5          |                |       |               |
|    | врачебный контроль и самоконтроль      |              |                |       |               |
|    | спортсмена.                            |              |                |       |               |
| 2. | Общая физическая подготовка:           |              |                | 16    | Текущий       |
|    | кроссовая подготовка, ходьба           |              | 3,5            |       | контроль,     |
|    | комплексы общеразвивающих              |              | 2              |       | сдача         |
|    | упражнений                             |              |                |       | контрольных   |
|    | упражнения для развития скоростно-     |              | 3,5            |       | нормативов    |
|    | силовых качеств                        | 0,5          |                |       |               |
|    | упражнения для развития выносливости и |              | 3,5            |       |               |
|    | быстроты                               |              |                |       |               |
|    | эстафеты                               |              | 3              |       |               |
| 3. | Специальная физическая подготовка      |              |                | 6     | Текущий       |
|    | имитационные, прыжковые упражнения     |              | 2              |       | контроль,     |
|    | комплекс упражнений на лыжероллерах    | 0,5          | 2              |       | сдача         |
|    | комплекс упражнений на роликовых       | 0,5          | 1,5            |       | контрольных   |
|    | коньках                                |              |                |       | нормативов    |
| 4. | Технико-тактическая подготовка         |              |                | 6     | Текущий       |
|    | отработка отдельных элементов лыжных   |              | 1,5            |       | контроль,     |
|    | ходов                                  | 0,5          |                |       | сдача         |
|    | кроссовая имитация по кругу с палками  | - ,-         | 2              |       | контрольных   |
|    | кроссовая имитация по кругу без палок  |              | 2              |       | нормативов    |
| 5. | Участие в соревнованиях и спортивно-   | -            | 1              | 1     | Наблюдение,   |
|    | массовых мероприятиях                  |              | 1              | 4     | результат     |
| 6. | Контрольные нормативы                  | - 0.5        | 1              | 1     | Зачет         |
| 7. | Другие виды спорта                     | 0,5          | 4,5            | 5     | Текущий       |
|    | нтого ( )                              | 2            | 22             | 26    | контроль      |
|    | ИТОГО (ч)                              | 3            | 33             | 36    |               |

### Учебно-тематический план для групп 2, 3 года обучения «Лыжные гонки»

| №  | Содержание                            | ŀ   | Сол-во часов |       | Формы         |
|----|---------------------------------------|-----|--------------|-------|---------------|
|    |                                       |     |              |       | промежуточной |
|    |                                       |     | Практика     | Всего | аттестации/   |
|    |                                       |     |              |       | контроля      |
| 1. | Теоретическая подготовка              |     |              | 1     | Беседа,       |
|    | Правила поведения и техники           | 0,5 |              |       | опрос         |
|    | безопасности на занятиях.             |     |              |       |               |
|    | Краткая характеристика техники лыжных | 0,5 |              |       |               |
|    | ходов.                                |     |              |       |               |

| 2. | Общая физическая подготовка:             |     |      | 7  | Текущий             |
|----|--|-----|------|----|---------------------|
|    | кроссовая подготовка, ходьба             |     | 2,5  |    | контроль,           |
|    | легкоатлетические упражнения             |     | 1    |    | сдача               |
|    | упражнения для развития быстроты,        |     | 2    |    | контрольных         |
|    | гибкости, координации, силы              | 0,5 |      |    | нормативов          |
|    | общеразвивающие упражнения с             |     | 1    |    |                     |
|    | предметами и без предметов               |     |      |    |                     |
| 3. | Специальная физическая подготовка        |     |      | 12 | Текущий             |
|    | имитационные, прыжковые упражнения       |     | 2,5  |    | контроль,           |
|    | комплекс упражнений на лыжероллерах      |     | 3    |    | сдача               |
|    | комплекс упражнений на роликовых         | 0,5 | 3    |    | контрольных         |
|    | коньках                                  |     |      |    | нормативов          |
|    | велотренировка                           |     | 3    |    |                     |
| 4. | Технико-тактическая подготовка           |     |      | 7  | Текущий             |
|    | отработка отдельных элементов лыжных     |     | 2    |    | контроль,           |
|    | ходов                                    |     |      |    | сдача               |
|    | кроссовая имитация по кругу с палками и  | 0,5 | 2    |    | контрольных         |
|    | без палок                                |     |      |    | нормативов          |
|    | ходьба и бег по пересеченной местности с |     | 2,5  |    |                     |
|    | палками и без палок                      |     | 2    |    | 11.6                |
| 5. | Участие в соревнованиях и спортивно-     | -   | 2    | 2  | Наблюдение,         |
| 6. | массовых мероприятиях                    |     | 1    | 1  | результат           |
| 7. | Контрольные нормативы                    | -   | 5    | 5  | Зачет               |
| /. | Другие виды спорта                       | -   | 3    | 3  | Текущий             |
| 8. | Розотановито и и на мороновития          |     | 1    | 1  | контроль<br>Беседы, |
| 0. | Восстановительные мероприятия            | -   | 1    | 1  | наблюдение          |
|    | ИТОГО (ч)                                | 2,5 | 33,5 | 36 | паолюдение          |
|    | M1010 (4)                                | 4,5 | 33,3 | 30 |                     |

# Учебно-тематический план «Футбол»

| $N_{\underline{0}}$ | Содержание                           | H      | Сол-во часов |       | Формы         |
|---------------------|--------------------------------------|--------|--------------|-------|---------------|
|                     |                                      |        |              |       | промежуточной |
|                     |                                      | Теория | Практика     | Всего | аттестации/   |
|                     |                                      |        |              |       | контроля      |
| 1.                  | Теоретическая подготовка             |        |              | 1     | Беседа,       |
|                     | Строение организма                   | 0,5    |              |       | опрос         |
|                     | Правила игры в футбол                | 0,5    |              |       |               |
| 2.                  | Общая физическая подготовка:         |        |              | 7     | Текущий       |
|                     | общеразвивающие упражнения с         |        | 1,5          |       | контроль,     |
|                     | предметами и без предметов           | 0.5    |              |       | сдача         |
|                     | легкоатлетические упражнения         | 0,5    | 2            |       | контрольных   |
|                     | спортивные и подвижные игры          |        | 3            |       | нормативов    |
| 3.                  | Специальная физическая подготовка    |        |              | 5     | Текущий       |
|                     | упражнения для развития силы,        |        | 1,5          |       | контроль,     |
|                     | выносливости, быстроты, гибкости     |        |              |       | сдача         |
|                     | упражнения для развития ловкости и   | 0,5    | 1            |       | контрольных   |
|                     | прыгучести                           | 0,5    |              |       | нормативов    |
|                     | упражнения для развития, необходимых |        | 1            |       |               |

|    | при приеме и передаче мяча           |      |      |    |             |
|----|--------------------------------------|------|------|----|-------------|
|    | упражнения для развития, необходимых |      | 1    |    |             |
|    | при выполнении подачи мяча           |      |      |    |             |
| 4. | Технико-тактическая подготовка       |      |      | 17 | Текущий     |
|    | техника игры:                        |      |      |    | контроль,   |
|    | удары по мячу различными способами   |      | 1    |    | сдача       |
|    | остановки мяча различными способами  |      | 1    |    | контрольных |
|    | ведение мяча и обманные движения     | 0,5  | 1    |    | нормативов  |
|    | (финты)                              | 0,5  |      |    |             |
|    | отбор мяча                           |      | 1    |    |             |
|    | выбрасывание мяча                    |      | 1    |    |             |
|    | техника игры вратаря                 |      | 1    |    |             |
|    | тактика игры:                        |      |      |    |             |
|    | правильный выбор места               |      | 1    |    |             |
|    | выход на позицию                     |      | 1,5  |    |             |
|    | отбор мяча                           | -0,5 | 1,5  |    |             |
|    | тактика игры вратаря                 | 0,5  | 1,5  |    |             |
|    | тактика игры защитника               |      | 1,5  |    |             |
|    | тактика игры полузащитника           |      | 1,5  |    |             |
|    | тактика игры нападающего             |      | 1,5  |    |             |
| 5. | Учебные и тренировочные игры         | 0,5  | 2,5  | 3  | Текущий     |
|    |                                      |      |      |    | контроль    |
| 6. | Контрольные игры и соревнования      | -    | 2    | 2  | Наблюдение, |
|    |                                      |      |      |    | результат   |
| 7. | Контрольные нормативы                | -    | 1    | 1  | Зачет       |
| ИТ | ОГО (ч)                              | 3,5  | 32,5 | 36 |             |

# Учебно-тематический план для групп 2, 3 года обучения «Футбол»

| №  | Содержание                           | I      | Кол-во часов |       | Формы                              |
|----|--------------------------------------|--------|--------------|-------|------------------------------------|
|    |                                      | Теория | Практика     | Всего | промежуточной аттестации/ контроля |
| 1. | Теоретическая подготовка             |        |              | 1     | Беседа,                            |
|    | Техническая подготовка               | 0,5    |              |       | опрос                              |
|    | Техническая подготовка               | 0,5    |              |       |                                    |
| 2. | Общая физическая подготовка:         |        |              | 5     | Текущий                            |
|    | общеразвивающие упражнения без       |        | 0,5          |       | контроль,                          |
|    | предметов                            |        |              |       | сдача                              |
|    | общеразвивающие упражнения с         |        | 0,5          |       | контрольных                        |
|    | предметами                           | 0,5    |              |       | нормативов                         |
|    | акробатические упражнения            |        | 1            |       |                                    |
|    | легкоатлетические упражнения         |        | 2,5          |       |                                    |
| 3. | Специальная физическая подготовка    |        |              | 4     | Текущий                            |
|    | упражнения для развития силы,        |        | 0,5          |       | контроль,                          |
|    | выносливости, быстроты, гибкости     |        | 0,3          |       | сдача                              |
|    | упражнения для развития ловкости и   | 0,5    |              |       | контрольных                        |
|    | прыгучести                           | 0,5    | 0,5          |       | нормативов                         |
|    | упражнения для развития, необходимых |        | 1            |       |                                    |
|    | при приеме и передаче мяча           |        |              |       |                                    |

|    | упражнения для развития, необходимых   |     | 1    |    |             |
|----|--|-----|------|----|-------------|
|    | при выполнении подачи мяча             |     |      |    |             |
| 4. | Технико-тактическая подготовка         |     |      | 18 | Текущий     |
|    | техника игры:                          |     |      |    | контроль,   |
|    | удары по мячу ногой и головой          |     | 1    |    | сдача       |
|    | остановки мяча различными способами    |     | 1    |    | контрольных |
|    | ведение мяча и обманные движения       |     | 1    |    | нормативов  |
|    | (финты)                                | 1   |      |    |             |
|    | отбор мяча                             |     | 1    |    |             |
|    | вбрасывание мяча                       |     | 1    |    |             |
|    | техника игры вратаря                   |     | 1    |    |             |
|    | тактика игры:                          |     |      |    |             |
| i  | правильный выбор места                 |     | 1    |    |             |
|    | выход на позицию                       |     | 1    |    |             |
|    | отбор мяча                             |     | 1    |    |             |
|    | точная и своевременная передача мяча,  |     | 1    |    |             |
|    | владение арсеналом ударов по мячу,     |     |      |    |             |
|    | овладение точной, нацеленной передачей |     |      |    |             |
|    | Ведение и обводка мяча (умение         |     | 1    |    |             |
|    | выиграть пространство, выйти на        | 1   |      |    |             |
|    | удобную позицию)                       |     |      |    |             |
|    | умение хорошо бить со всех дистанций   |     | 1    |    |             |
|    | тактика игры вратаря                   |     | 1    |    |             |
|    | тактика игры защитника                 |     | 1    |    |             |
|    | тактика игры полузащитника             |     | 1    |    |             |
|    | тактика нападения: индивидуальные      |     | 1    |    |             |
|    | действия без мяча и с мячом            |     |      |    |             |
| 5. | Учебные и тренировочные игры           | 0,5 | 3,5  | 4  | Текущий     |
|    |  |     |      |    | контроль    |
| 6. | Контрольные игры и соревнования        | -   | 2    | 2  | Наблюдение, |
|    |  |     |      |    | результат   |
| 7. | Контрольные нормативы                  | -   | 1    | 1  | Зачет       |
| 8. | Восстановительные мероприятия          | -   | 1    | 1  | Беседы,     |
|    |  |     |      |    | наблюдение  |
|    | ИТОГО (ч)                              | 4,5 | 31,5 | 36 |             |

### Учебно-тематический план для групп 1 года обучения «Художественная гимнастика»

| $N_{\underline{0}}$ | Содержание                          | Кол-во ч | асов     |       | Формы                              |
|---------------------|-------------------------------------|----------|----------|-------|------------------------------------|
|                     |                                     | Теория   | Практика | Всего | промежуточной аттестации/ контроля |
| 1.                  | Теоретическая подготовка            | 1        |          | 1     | Беседа,                            |
|                     | Правила техники безопасности на     | 0,5      |          |       | опрос                              |
|                     | занятиях                            |          |          |       |                                    |
|                     | Основы музыкальной грамоты          | 0,5      |          |       |                                    |
| 2.                  | Общая физическая подготовка         |          |          | 12    | Текущий                            |
|                     | упражнения на мышцы брюшного пресса |          | 1        |       | контроль,                          |
|                     | упражнения на мышцы спины           | 0,5      | 1        |       | сдача                              |
|                     | упражнения на боковые мышцы         |          | 1        |       | контрольных                        |

|    |                                      |     | 1.5  |    |             |
|----|--------------------------------------|-----|------|----|-------------|
|    | упражнения на развитие скорости      |     | 1,5  |    | нормативов  |
|    | упражнения для мышц рук и кистей     |     | 2    |    | <u> </u>    |
|    | упражнения для мышц ног и стоп       |     | 2    |    | _           |
|    | беговые, прыжковые упражнения        |     | 3    |    |             |
| 3. | Специальная физическая подготовка    |     |      | 14 | Текущий     |
|    | акробатические упражнения            |     | 1,5  |    | контроль,   |
|    | упражнения художественной гимнастики |     | 1,5  |    | сдача       |
|    | упражнения для развития ловкости     |     | 1,5  |    | контрольных |
|    | упражнения для развития гибкости     |     | 1,5  |    | нормативов  |
|    | упражнения для развития силы         | 0,5 | 1,5  |    |             |
|    | упражнения для развития быстроты     |     | 1,5  |    |             |
|    | упражнения для развития прыгучести   |     | 1,5  |    |             |
|    | упражнения для развития равновесия   |     | 1,5  |    |             |
|    | упражнения для развития выносливости |     | 1,5  |    |             |
| 4. | Техническая подготовка               |     |      | 4  | Текущий     |
|    | беспредметная подготовка             |     | 0,5  |    | контроль,   |
|    | предметная подготовка                |     | 0,5  |    | сдача       |
|    | хореографическая подготовка          | 0,5 | 0,5  |    | контрольных |
|    | музыкально-двигательная подготовка   |     | 1    |    | нормативов  |
|    | композиционная подготовка            |     | 1    |    |             |
| 5. | Участие в соревнованиях и спортивно- | -   | 1    | 1  | Наблюдение, |
|    | массовых мероприятиях                |     |      |    | результат   |
| 6. | Контрольные нормативы                | -   | 1    | 1  | Зачет       |
| 7. | Другие виды спорта                   | -   | 3    | 3  | Текущий     |
|    |                                      |     |      |    | контроль    |
|    | ИТОГО (ч)                            | 2,5 | 33,5 | 36 |             |
|    |                                      |     |      |    |             |

# Учебно-тематический план для групп 2, 3 года обучения «Художественная гимнастика»

| №  | Содержание                                  | ]      | Кол-во часов | <u> </u> | Формы                     |
|----|---|--------|--------------|----------|---------------------------|
|    |   | Теория | Практика     | Всего    | промежуточной аттестации/ |
|    |   | Геория | Приктики     | Beero    | контроля                  |
| 1. | Теоретическая подготовка                    |        |              | 1        | Беседа,                   |
|    | Правила техники безопасности на занятиях    | 0,5    |              |          | опрос                     |
|    | Значение музыки в художественной гимнастике | 0,5    |              |          |                           |
| 2. | Общая физическая подготовка                 |        |              | 8        | Текущий                   |
|    | упражнения на мышцы брюшного пресса         |        | 1            |          | контроль,                 |
|    | упражнения на мышцы спины                   |        | 1            |          | сдача                     |
|    | упражнения на боковые мышцы                 |        | 1            |          | контрольных               |
|    | упражнения на развитие скорости             | 0,5    | 1            |          | нормативов                |
|    | упражнения для мышц рук и кистей            |        | 1            |          |                           |
|    | упражнения для мышц ног и стоп              |        | 1            |          |                           |
|    | беговые, прыжковые упражнения               |        | 1,5          |          |                           |
| 3. | Специальная физическая подготовка           |        |              | 14       | Текущий                   |
|    | акробатические упражнения                   |        | 1,5          |          | контроль,                 |
|    | упражнения на мышцы спины                   | 0,5    | 1,5          |          | сдача                     |
|    | упражнения для развития ловкости            |        | 1,5          |          | контрольных               |

|    | упражнения для развития гибкости                                       |     | 1,5 |    | нормативов  |
|----|--|-----|-----|----|-------------|
|    | упражнения для развития силы   |     | 1,5 |    |             |
|    | упражнения для развития быстроты                                       |     | 1,5 |    | $\dashv$    |
|    | упражнения для развития прыгучести                                     |     | 1,5 |    |             |
|    | упражнения для развития прыгу гести упражнения для развития равновесия |     | 1,5 |    |             |
|    | упражнения для развития выносливости                                   |     | 1,5 |    | _           |
| 4. | Техническая подготовка   |     | 1,5 | 5  | Текущий     |
| '' | виды шагов и бега (на полупальцах);                                    |     | 0,5 |    | контроль,   |
|    | наклоны и волны; подскоки и прыжки;                                    |     | 0,5 |    | сдача       |
|    | _  |     |     |    | контрольных |
|    | вращения   |     | 0.5 |    |             |
|    | упражнения с мячом   |     | 0,5 |    | нормативов  |
|    | упражнения со скакалкой  |     | 0,5 |    | _           |
|    | упражнения с обручем   | 0,5 | 0,5 |    |             |
|    | упражнения с лентой  |     | 0,5 |    |             |
|    | упражнения с булавами  |     | 0,5 |    |             |
|    | хореографическая подготовка  |     | 0,5 |    |             |
|    | музыкально-двигательная подготовка                                     |     | 0,5 |    |             |
|    | композиционная подготовка  |     | 0,5 |    |             |
| 5. | Участие в соревнованиях и спортивно-                                   | -   | 2   | 2  | Наблюдение, |
|    | массовых мероприятиях  |     |     |    | результат   |
| 6. | Восстановительные мероприятия  | -   | 1   | 1  | Беседы,     |
|    |  |     |     |    | наблюдение  |
| 7. | Контрольные мероприятия  | -   | 1   | 1  | Зачет       |
| 8. | Другие виды спорта   | 0,5 | 3,5 | 4  | Текущий     |
|    | *  |     |     |    | контроль    |
|    | ИТОГО (ч)  | 3   | 33  | 36 | 1           |

### 2.2 Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного периода, количество учебных недель, дней и часов, а так же режим занятий.

Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении № 1 к настоящей программе.

| Вид спорта  | Период      | Режим занятий                   | Количество   | Разделы программы               | Место                      |
|-------------|-------------|---------------------------------|--------------|---------------------------------|----------------------------|
| •           | реализации* |                                 | учебных      |                                 | проведения                 |
|             | 4           |                                 | недель/часов |                                 |                            |
| баскетбол   | 1 июня –    | 6 часов в неделю                | 6 недель     | Теоретическая                   | Спортивный зал,            |
|             | 31 августа  | (4 занятия по 1,5               | 36 часов в   | подготовка<br>ОФП               | спортивные                 |
|             |             | часа)                           | периоде      | СФП                             | площадки МОУ<br>СШ№ 5      |
|             |             |                                 |              | ТТП                             | ФОКОТ                      |
| бокс        | 1 июня —    | 6 часов в неделю                | 6 недель     | Участие в                       | Спортивный                 |
| ooke        | 31 августа  | (3 занятия по 2                 | 36 часов в   | соревнованиях и                 | зал, зал бокса             |
|             |             | часа)                           | периоде      | спортивно-массовых              | (основное                  |
|             |             | ,                               | 1 / '        | мероприятиях                    | здание,                    |
|             |             |                                 |              | Восстановительные               | Либкнехта,                 |
|             |             |                                 |              | мероприятия                     | 128), лыжная               |
|             |             |                                 |              | Другие виды спорта              | база                       |
|             |             |                                 |              | Контрольные                     | ФОКОТ                      |
| гребля на   | 1 июня –    | 6 часов в неделю                | 6 недель     | нормативы                       | Гребная база               |
| байдарках и | 31 августа  | (6 занятий по 1                 | 36 часов в   |                                 | (оз. Куликово)             |
| каноэ       |             | часу)                           | периоде      |                                 |                            |
| греко-      | 1 июня –    | 6 часов в неделю                | 6 недель     |                                 | Спортивный зал,            |
| римская     | 31 августа  | (4 занятия по 1,5               | 36 часов в   |                                 | спортивные зал,            |
| борьба      | 31 abi yera | часа)                           | периоде      |                                 | площадки МОУ               |
| Сорвой      |             | lucu)                           | перподе      |                                 | СШ№ 12                     |
|             |             |                                 |              |                                 | ФОКОТ                      |
| дзюдо       | 1 июня –    | 6 часов в неделю                | 6 недель     |                                 | Зал дзюдо,                 |
|             | 31 августа  | (3 занятия по 2                 | 36 часов в   |                                 | спортивные                 |
|             |             | часа)                           | периоде      |                                 | площадки МОУ               |
|             |             |                                 |              |                                 | СШ № 2                     |
|             |             |                                 |              |                                 | ФОКОТ                      |
| лыжные      | 1 июня –    | 6 часов в неделю                | 6 недель     |                                 | Лыжная база                |
| ГОНКИ       | 31 августа  | (6 занятий по 1                 | 36 часов в   |                                 | ФОКОТ                      |
|             |             | часу, либо 3 занятия по 2 часа) | периоде      |                                 |                            |
| футбол      | 1 июня –    | 6 часов в неделю                | 6 недель     |                                 | спортивный зал             |
| φίτουπ      | 31 августа  | (4 занятия по 1,5               | 36 часов в   |                                 | МарБум (ул.                |
|             |             | часа либо 3                     | периоде      |                                 | Карла Маркса,              |
|             |             | занятия по 2 часа)              | 1 7          |                                 | 10), спортивная            |
|             |             | ,                               |              |                                 | площадка                   |
|             |             |                                 |              |                                 | МарБум-Арена               |
|             |             |                                 |              |                                 | (ул. К. Маркса,            |
|             |             |                                 |              |                                 | 10) спортивный             |
|             |             |                                 |              |                                 | зал (ул.                   |
|             | 1           |                                 |              |                                 | Грибоедова, 2а)            |
| художествен | 1 июня —    | 6 часов в неделю                | 6 недель     |                                 | Спортивный зал,            |
| ная         | 31 августа  | (3 занятия по 2                 | 36 часов в   |                                 | зал хореографии            |
| гимнастика  |             | часа)                           | периоде      |                                 | (основное                  |
|             |             |                                 |              |                                 | здание,<br>Либкнехта, 128) |
| *           | 1           | ~                               |              | <br>ей в петний пе <b>в</b> иол | Jinokiicata, 120)          |

\* согласно графику работы тренеров-преподавателей в летний период ОФП – общая физическая подготовка СФП – специальная физическая подготовка

#### 2.3 Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния ни личность юного спортсмена. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь учреждения.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

| Направления                        | Формы воспитательной работы   | Календарный план  |  |  |
|------------------------------------|---|---|--|--|
| воспитательной                     |   |   |  |  |
| работы                             |   |   |  |  |
| Общие<br>мероприятия<br>учреждения | Участие обучающихся в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях | 1 июня — день защиты детей 12 июня — день России 22 июня — день памяти и скорби июнь — Сабантуй август — Всероссийский День физкультурника июнь — август — соревнования по видам спорта согласно положениям (вызовам) |  |  |
| Безопасность                       | Инструктажи по технике безопасности:                                  | В период реализации   |  |  |
| жизнедеятельн                      | «Безопасность на водоемах»,   | программы (по спортивным  |  |  |
| ости                               | «Безопасность на дорогах»,  | группам)  |  |  |
|                                    | «Безопасность в зоне работы   |   |  |  |
|                                    | железнодорожного транспорта»,   |   |  |  |
|                                    | «Безопасность при грозе»,   |   |  |  |
|                                    | «Техника безопасности при организации внеурочного времени. Требования |   |  |  |
|                                    | безопасности на дорогах»,   |   |  |  |
|                                    | «Требования безопасности на пляже и                                   |   |  |  |
|                                    | воде»,  |   |  |  |
|                                    | «Охрана труда при проведении массовых                                 |   |  |  |

|            | мероприятий, спортивных соревнований (вечеров, конкурсов, слетов и т.п.), «Охрана труда при проведении прогулок, туристических походов и т.п.), «Техника безопасности при нахождении в спортивном зале и на спортивной площадке», «Охрана труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм», «Охрана труда для воспитателя ДОЛ» (для |                          |
|------------|--|--------------------------|
| Трудовое   | руководителей спортивных объединений). Уборке мест занятий после тренировки;   | В период реализации      |
| воспитание | Подготовка мест проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий   | программы                |
| Активный   | Походы: озеро Яльчик, Глухое.,р.Илеть  | Согласно плану работы    |
| отдых      | Проведение велопробегов  | спортивного отделения на |
|            | Учебно-тренировочные сборы   | летний период            |

#### 2.4. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимы кабинеты (комнаты отдыха, игровые комнаты), спортивные залы, спортивные площадки, школьный двор, комнаты гигиены.

Занятия от спортивном зале и зале хореографии основного здания ЦРФКС по адресу ул. Либкнехта, д.128. На занятиях используется гимнастические ковры, обручи гимнастические, мячи гимнастические, скамейки гимнастические, маты гимнастические.

Занятия от от среко-римской борьбе проводятся на базе Центра дополнительного образования «Каскад» (спортивный зал). Зал оснащен специальным покрытием — борцовским ковром. Для занятий используется спортивный инвентарь: борцовское чучело, канат, шведская стенка, брусья, перекладина для подтягивания, мячи.

Занятия отделения по боксу проводятся в основном здании ЦРФКС по адресу ул. Либкнехта, д.128 (спортивный зал, специально оборудованный зал бокса, где установлен боксерский ринг, стадион). На занятиях используется спортивный инвентарь: груши боксерские набивные, мешки боксерские, гантели, гири, штанги, перчатки боксерские, лапы боксерские, скакалки, мячи набивные, эспандеры, гонг боксерский, скамейки гимнастические, секундомеры, весы медицинские.

*Занятия от деления по дзюдо* проводятся в спортивном зале для различных видов борьбы по ул. Ленина, 61б, в хорошую погоду - на стадионе школы № 2. Зал

оснащен специальным покрытием для пола — татами, баскетбольными щитами, гимнастической стенкой с нестандартным оборудованием для подтягивания, гимнастическими скамейками, гирями, гантелями, напольными весами, скакалками, мячами.

Занятия отделения по лыжным гонкам проводятся на лыжной базе, расположенной по адресу ул. Куйбышева, 22 и на спортивном объекте по ул. Грибоедова, 2а. На территории лыжной базы имеется спортивный стадион, лыжероллерная трасса c асфальтовым покрытием, трассы различной протяженности, площадка для проведения подвижных игр. Ha занятиях используется лыжный инвентарь, мячи, эспандеры, секундомеры, нестандартное спортивное оборудование.

Занятия отделения по гребле на байдарках и каноэ проводятся на водноспортивной базе, расположенной на берегу озера Куликово. На тренировочных занятиях используется инвентарь: байдарки-одиночки, байдарки-двойки, тренажеры для гребли, жилеты спасательные, штанги, гири, мячи.

Занятия отвечения по футболу проводятся на базе нового спортивного зала МарБум (ул. Карла Маркса, 10), спортивной площадки МарБум-Арена (ул. К. Маркса, 10) и спортивного зала ул. Грибоедова, 2а. Для учебно-тренировочных занятий используется современные игровые залы и футбольная площадка, раздевалки, отвечающие современным требованиям. Используемый спортивный инвентарь: ворота 2,44×7, ворота 2×5, ворота 2×3, мячи футбольные, фишки (конусы), стойки, барьеры сборные и раздвижные, манишки.

Все спортивные отделения имеют возможность использовать в учебнотренировочном процессе спортивные площадки ФОКОТа, расположенного в парке «Дружба» по ул. Орлова, 1а. Комплект спортивно-технологического оборудования ФОКОТа включает: искусственное покрытие под размер поля 30х60 м; мобильную баскетбольную ферму; беговые дорожки; сборно-разборные трибуны на 100 мест; уличные ворота для мини-футбола и гандбола; стойки для волейбола; хоккейные ворота с ограждающей сеткой по периметру; снаряд спортивный гимнастический, применяемый для выполнения упражнений главным образом в висе и упоре, включающий в себя горизонтально-расположенные параллельные жерди; уличный силовой тренажер для верхней тяги; уличный силовой тренажер для жима ногами; уличный силовой тренажер для тренировки грудных мышц; уличный силовой уличный тренажер ДЛЯ разведения ног; силовой подтягивания/отжимания с противовесом; уличный кардиотренажер на все группы мышц; уличный спортивный комплекс, включающий брусья для отжиманий, шведскую стенку, турники, платформы-отягощения.

#### <u>Информационное обеспечение</u>

Тренеры-преподаватели подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией действий, наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом

наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренерпреподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебнотренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ (иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий, видеоматериалов);
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки.

#### <u>Кадровое обеспечение</u>

В реализации программы принимают участие тренеры-преподаватели, имеющие высшее или среднее специальное образование по направлению «Физическая культура и спорт»:

Апаев Аркадий Антонович, тренер-преподаватель, высшее педагогическое образование, квалификация «учитель физической культуры», педагогический стаж 17 лет;

Соколова Елена Ильинична, тренер-преподаватель, высшее педагогическое образование, квалификация «педагог по физической культуре», педагогический стаж 27 лет, Мастер спорта по лыжным гонкам;

Долганова Дарья Олеговна, тренер-преподаватель, высшее педагогическое образование, квалификация «Магистр. Педагогическое образование», направленность «Образование в области физической культуры и спорта», Кандидат в мастера спорта, стаж тренерской работы 4 года;

Русаков Артем Викторович, тренер-преподаватель первой квалификационной категории, высшее педагогическое образование, квалификация «педагог по физической культуре», стаж тренерской работы 13 лет, Мастер спорта по баскетболу;

Якупов Марат Рашидович тренер-преподаватель первой квалификационной категории, имеет высшее педагогическое образование, квалификацию «учитель физической культуры», стаж тренерской работы 27 лет, Мастер спорта по боксу;

Мещеряков Владислав Евгеньевич, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории, высшее педагогическое образование, квалификация «педагог по физической культуре», педагогический стаж 20 лет, Заслуженный тренер Республики Марий Эл;

Беляков Андрей Валерьевич, тренер-преподаватель первой квалификационной категории, высшее педагогическое образование, квалификация «Бакалавр по физической культуре», стаж педагогической работы 26 года, Мастер спорта по греко-римской борьбе;

Ульянов Евгений Евгеньевич, тренер-преподаватель первой квалификационной категории, среднее профессиональное образование, квалификация «Педагог по физической культуре и спорту», стаж педагогической работы 16 лет, Мастер спорта по греко-римской борьбе;

Сиразеев Равиль Ильдусович, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории, высшее педагогическое образование, квалификация «учитель физической культуры», педагогический стаж 29 лет, Мастер спорта по дзюдо, Отличник физической культуры и спорта;

Тормаков Владислав Геннадьевич, среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура», квалификация «Педагог по физической культуре и спорту» педагогический стаж 1 год, Мастер спорта по дзюдо;

Моторин Леонид Николаевич, тренер-преподаватель первой квалификационной категории, имеет высшее педагогическое образование, квалификацию «учитель физической культуры», стаж тренерской работы 44 года, Кандидат в мастера спорта по лыжным гонкам, Почетный работник общего образования;

Васильев Олег Петрович, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории, высшее педагогическое образование, квалификация «педагог по физической культуре», педагогический стаж 23 года;

Сергеев Дмитрий Владимирович, тренер-преподаватель, высшее педагогическое образование, квалификация «педагог по физической культуре», стаж тренерской работы 6 лет;

Васильченко Александр Борисович, тренер-преподаватель, высшее педагогическое образование, квалификация «педагог по физической культуре», педагогический стаж 22 года;

Васильев Артем Иванович, тренер-преподаватель, среднее профессиональное техническое образование, профессиональная переподготовка по программе дополнительного образования «Тренер по физической культуре и спорту», стаж тренерской работы 2 года;

Еремин Руслан Витальевич, тренер-преподаватель, среднее профессиональное педагогическое образование, квалификация «учитель физической культуре», стаж тренерской работы 2 года;

Сачкова Лилия Маратовна, тренер-преподаватель первой квалификационной категории, образование высшее, квалификация «Педагог по физической культуре и спорту», педагогический стаж 7 лет, Кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике.

# **2.5. Формы и порядок текущего контроля** соответствуют формам, указанным в учебном плане.

Формами и методами отслеживания результативности реализации образовательной программы являются:

- мониторинг результативности участия детей в соревнованиях и спортивномассовых мероприятиях;
  - посещаемость учебно-тренировочных занятий;
  - сдача контрольных нормативов.

#### 2.6. Оценочные материалы (диагностики)

|           |                          |          | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · |         |         |        |
|-----------|--------------------------|----------|---------------------------------------|---------|---------|--------|
| Возраст,  | Уровень подготовленности |          |                                       |         |         |        |
| лет       |                          | Мальчики |                                       |         | Девочки |        |
|           | Высокий                  | Средний  | Низкий                                | Высокий | Средний | Низкий |
| 1         | 2                        | 3        | 4                                     | 5       | 6       | 7      |
| Бег 1000м |                          |          |                                       |         |         |        |

| 6  | 6.00 и ниже                  | 6.01-9.01      | 9.02 и выше            | 6.10 и ниже | 6.11-9.10 | 9.11 и выше |  |
|--|------------------------------|----------------|------------------------|-------------|-----------|-------------|--|
| 7  | 5.45 и ниже                  | 5.46-8.45      | 8.46 и выше            | 6.00 и ниже | 6.01-9.09 | 9.10 и выше |  |
| 8  | 5.36 и ниже                  | 5.37-8.30      | 8.31 и выше            | 5.50 и ниже | 5.51-8.50 | 8.51 и выше |  |
| 9  | 5.16 и ниже                  | 5.17-8.15      | 8.16 и выше            | 5.40 и ниже | 5.41-8.40 | 8.41 и выше |  |
| 10   | 5.00 и ниже                  | 5.01-8.00      | 8.01 и выше            | 5.30 и ниже | 5.31-8.30 | 8.31 и выше |  |
| 11   | 4.46 и ниже                  | 4.47-7.45      | 7.46 и выше            | 5.20 и ниже | 5.21-8.20 | 8.21 и выше |  |
| 12   | 4.30 и ниже                  | 4.31-7.30      | 7.31 и выше            | 5.10 и ниже | 5.11-8.10 | 8.11 и выше |  |
|  |                              | $q_{\epsilon}$ | лночный бег 10         | х5м         |           |             |  |
| 6  | 19.5 и ниже                  | 19.6-25.0      | 25.1 и выше            | 19.6 и ниже | 19.7-27.7 | 27.8 и выше |  |
| 7  | 19.0 и ниже                  | 19.1-24.5      | 24.6 и выше            | 19.4 и ниже | 19.5-26.5 | 26.6 и выше |  |
| 8  | 18.6 и ниже                  | 18.7-24.6      | 24.7 и выше            | 19.3 и ниже | 19.4-26.3 | 26.4 и выше |  |
| 9  | 18.4 и ниже                  | 18.5-23.6      | 23.7 и выше            | 19.2 и ниже | 19.3-25.9 | 26.0 и выше |  |
| 10   | 17.8 и ниже                  | 17.9-22.0      | 22.1 и выше            | 19.1 и ниже | 19.2-25.9 | 25.0 и выше |  |
| 11   | 17.4 и ниже                  | 17.5-21.8      | 21.9 и выше            | 19.0 и ниже | 19.1-24.7 | 24.8 и выше |  |
| 12   | 16.9 и ниже                  | 17.0-21.7      | 21.8 и выше            | 18.9 и ниже | 19.0-24.5 | 24.6 и выше |  |
|  | Подтягивание(мальчики)       |                | Подтягивание (девочки) |             |           |             |  |
| 6  | 3 и выше                     | 2              | 1 и ниже               | 10 и выше   | 4-9       | и ниже      |  |
| 7  | 4 и выше                     | 2-3            | 1 и ниже               | 12 и выше   | 5-11      | и ниже      |  |
| 8  | 5 и выше                     | 3-4            | 2 и ниже               | 14 и выше   | 7-13      | и ниже      |  |
| 9  | 6 и выше                     | 3-5            | 2 и ниже               | 16 и выше   | 8-15      | и ниже      |  |
| 10   | 7 и выше                     | 4-6            | 3 и ниже               | 18 и выше   | 9-17      | и ниже      |  |
| 11   | 8 и выше                     | 4-7            | 3 и ниже               | 20 и выше   | 10-19     | 9 и ниже    |  |
| 12   | 9 и выше                     | 5-8            | 4 и ниже               | 20 и выше   | 10-19     | 9 и ниже    |  |
|  | Подъем туловища за 30 секунд |                |                        |             |           |             |  |
| 6  | 17 и выше                    | 9-16           | 8 и ниже               | 16 и выше   | 8-15      | 7 и ниже    |  |
| 7  | 18 и выше                    | 9-17           | 8 и ниже               | 17 и выше   | 9-16      | 8 и ниже    |  |
| 8  | 19 и выше                    | 10-18          | 9 и ниже               | 17 и выше   | 9-16      | 8 и ниже    |  |
| 9  | 20 и выше                    | 10-19          | 9 и ниже               | 18 и выше   | 9-17      | 8 и ниже    |  |
| 10   | 21 и выше                    | 11-20          | 10 и ниже              | 18 и выше   | 9-17      | 8 и ниже    |  |
| 11   | 22 и выше                    | 11-21          | 10 и ниже              | 19 и выше   | 10-18     | 9 и ниже    |  |
| 12   | 23 и выше                    | 12-22          | 11 и ниже              | 19 и выше   | 10-18     | 9 и ниже    |  |
|  | Наклон вперед сидя           |                |                        |             |           |             |  |
| (все цифровые показатели теста имеют значения со знаком «+») |                              |                |                        |             |           |             |  |
| 6  | 6 и выше                     | 3-5            | 2 и ниже               | 11 и выше   | 6-10      | 5 и ниже    |  |
| 7  | 7 и выше                     | 4-6            | 3 и ниже               | 12 и выше   | 6-11      | 5 и ниже    |  |
| 8  | 8 и выше                     | 4-7            | 3 и ниже               | 12 и выше   | 6-11      | 5 и ниже    |  |
| 9  | 9 и выше                     | 5-8            | 4 и ниже               | 13 и выше   | 7-12      | 6 и ниже    |  |
| 10   | 10 и выше                    | 5-9            | 4 и ниже               | 14 и выше   | 7-13      | 6 и ниже    |  |
| 11   | 11 и выше                    | 6-10           | 5 и ниже               | 15 и выше   | 8-14      | 7 и ниже    |  |
| 12   | 12 и выше                    | 6-11           | 5 и ниже               | 16 и выше   | 8-15      | 7 и ниже    |  |
|  |                              |                |                        |             |           |             |  |

#### 2.7. Методические материалы

(методы обучения; педагогические технологии; формы организации учебного занятия; алгоритм учебного занятия; дидактические материалы)

#### Методы обучения

В работе с детьми используются методы и приемы:

- объяснительно-иллюстративный: рассказ, беседа, объяснение, показ приемов выполнения упражнений тренером-преподавателем;
  - диалогический: диалоги между тренером и воспитанником;
- заучивания: развитие образного мышления; освоение нового, закрепление пройденного;

- повторения;
- анализ (аналитика).

#### Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, могут быть организованы тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

#### Безопасность при проведении занятий.

При организации учебно-тренировочных занятий обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере-преподавателе и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений.

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией образовательного учреждения. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм учащихся.

Для тренировки необходимо переодеться в соответствующую спортивную одежду и соблюдать правила общей гигиены.

В ходе каждого занятия тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении;
- знать уровень физических возможностей учащихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной безопасности;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход учащихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Приступать к занятиям в зале можно только после ознакомления с правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход учащихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Использование мобильных телефонов во время тренировочного занятия не разрешается. Занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.

#### Структура занятия

Каждое тренировочное занятие состоит из трёх частей – подготовительной, основной и заключительной.

1часть — подготовительная длительностью 15-25 мин., включает объяснение задач занятия, подготовку инвентаря и разминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и общеразвивающих упражнений (ОРУ) или гребли низкой интенсивности и технических упражнений.

- 2 часть основная направленность, средства, длительность и интенсивность определяются задачами тренировочного занятия и характеризуется следующими параметрами:
  - общая характеристика тренировочного занятия;
  - -средства общая, специальная подготовка или комбинированная;
- -задача развитие физических качеств, обучение или совершенствование технического мастерства;
  - -форма равномерная, переменная, повторная или интервальная.
- Тренировочные средства: гребля, бег, плавание, тренажёры, силовые тренажёры, спортивные игры, общая продолжительность занятия.
  - Продолжительность и интенсивность нагрузки, зона интенсивности.
- Применяемые упражнения, количество повторений, интервал отдыха и интенсивность: зона интенсивности, продолжительность упражнения, количество повторений (в числителе), отдых (в знаменателе) или программа силовой тренировки в разделе практические занятия по группам обучения.
  - Контрольное задание спортсмену.
- 3 часть заключительная длительностью 10-20 мин. Включает заминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и ОРУ или гребли низкой интенсивности, уборку инвентаря и мест занятий, подведение итогов занятий.

#### 2.8. Список литературы

- 1. Физкльтурно-оздоровительная работа в летних лагерях. М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2006
- 2. С.А. Кувватова, Активный отдых детей на свежем воздухе. Ростов н/Д. Феникс, 2011.
- 3. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г.
- 4. В.И. Лях «Мой друг физкультура: 1-4 кл.» М.: Просвещение, 2015.
- 5. Ф.М. Баршай «Активные игры для детей.» Ростов н/Д: Феникс, 2001.
- 6. Программы для общеобразовательных учреждений». Физическая культура 1- 11 классы». А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. «Дрофа» 2004.
- 7. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. « Силовая подготовка детей школьного возраста» Издательство НЦ ЭНАС, 2003.
- 8. Аникеева, Н.П. Воспитание игрой. М., 1987.
- 9. Волохов, А.В. Фришман И.И. Внимание, каникулы! Методическое пособие. М.: ЦГЛ. 2005.

10. Прокофьева Д.Д. Физкультурно – спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Д.Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2

## Содержание программы для групп 1 года обучения (баскетбол)

| Месяц                               | №<br>занятия | Время<br>проведения<br>занятий | Форма<br>занятия   | Кол-во<br>часов | Тема занятия  | Место проведения                         | Форма контроля             |
|-------------------------------------|--------------|--------------------------------|--------------------|-----------------|---|--|----------------------------|
| Согласно графику отпусков тренеров- | 1            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Инструктажи: «Безопасность на водоемах», «Безопасность на дорогах». Ловля и передачи мяча. ОФП. | Спортивный зал<br>Спортивная<br>площадка | Беседа<br>Текущий контроль |
| преподавателей                      | 2            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Ведение мяча. СФП.  | Спортивная площадка                      | Текущий контроль           |
|                                     | 3            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Броски. ОФП   | Спортивная площадка                      | Текущий контроль           |
|                                     | 4            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Игра в нападении. СФП   | Спортивная площадка                      | Текущий контроль           |
|                                     | 5            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Игра в защите. ОФП  | Спортивная площадка                      | Текущий контроль           |
|                                     | 6            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Групповые действия в нападении.<br>СФП.   | Спортивная площадка                      | Текущий контроль           |
|                                     | 7            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Игровая деятельность  | Спортивная площадка                      | Текущий контроль           |
|                                     | 8            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Ловля и передачи мяча. ОФП  | Спортивная площадка                      | Текущий контроль           |
|                                     | 9            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Ведение мяча. СФП   | Спортивная площадка                      | Текущий контроль           |
|                                     | 10           | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Броски. ОФП   | Спортивная площадка                      | Текущий контроль           |
|                                     | 11           | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Индивидуальные действия в защите.<br>СФП  | Спортивная площадка                      | Текущий контроль           |
|                                     | 12           | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Игра в нападении.   | Спортивная площадка                      | Текущий контроль           |
|                                     | 13           | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Игровая деятельность.   | Спортивная площадка                      | Текущий контроль           |
|                                     | 14           | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Броски. ОФП.  | Спортивная площадка                      | Текущий контроль           |
|                                     | 15           | в соответствии                 | теория             | 2               | Групповые действия в защите. СФП  | Спортивная площадка                      | Текущий контроль           |

|    | с расписанием                | практика           |   |  |                     |                  |
|----|------------------------------|--------------------|---|--|---------------------|------------------|
| 16 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Групповые действия в нападении. $O\Phi\Pi$ | Спортивная площадка | Текущий контроль |
| 17 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Игровая деятельность.                      | Спортивная площадка | Текущий контроль |
| 18 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Контрольные нормативы                      | Спортивная площадка | Зачет            |

# Содержание программы для групп 2,3 года обучения (баскетбол)

| Месяц          | №       | Время                 | Форма    | Кол-во | Тема занятия                       | Место проведения    | Форма контроля   |
|----------------|---------|-----------------------|----------|--------|------------------------------------|---------------------|------------------|
|                | занятия | проведения<br>занятий | занятия  | часов  |                                    |                     |                  |
| Согласно       | 1       | в соответствии        | теория   | 2      | Инструктажи:                       | Спортивный зал      | Беседа           |
| графику        |         | с расписанием         | практика |        | «Безопасность на водоемах»,        |                     | Текущий контроль |
| отпусков       |         |                       |          |        | «Безопасность на дорогах».         |                     |                  |
| тренеров-      |         |                       |          |        | Техника (бросок в движении). ОФП   |                     |                  |
| преподавателей | 2       | в соответствии        | теория   | 2      | Ловля и передачи мяча. ОФП         | Спортивная площадка | Текущий контроль |
|                |         | с расписанием         | практика |        |                                    |                     |                  |
|                | 3       | в соответствии        | теория   | 2      | Техника (передачи в пол)           | Спортивная площадка | Текущий контроль |
|                |         | с расписанием         | практика |        |                                    |                     |                  |
|                | 4       | в соответствии        | теория   | 2      | Тактическая подготовка (разыгровка | Спортивная площадка | Текущий контроль |
|                |         | с расписанием         | практика |        | двоек). ОФП.                       |                     |                  |
|                | 5       | в соответствии        | теория   | 2      | Игровая тренировка                 | Спортивная площадка | Текущий контроль |
|                |         | с расписанием         | практика |        |                                    |                     |                  |
|                | 6       | в соответствии        | теория   | 2      | СФП (упражнения для развития       | Спортивная площадка | Текущий контроль |
|                |         | с расписанием         | практика |        | скоростной выносливости)           |                     |                  |
|                | 7       | в соответствии        | теория   | 2      | Техническая подготовка (бросок с   | Спортивная площадка | Текущий контроль |
|                |         | с расписанием         | практика |        | остановкой)                        |                     |                  |
|                | 8       | в соответствии        | теория   | 2      | Техническая подготовка (2 шага)    | Спортивная площадка | Текущий контроль |
|                |         | с расписанием         | практика |        |                                    |                     |                  |
|                | 9       | в соответствии        | теория   | 2      | СФП (упражнения для развития       | Спортивная площадка | Текущий контроль |
|                |         | с расписанием         | практика |        | скоростно-силовых качеств)         |                     |                  |
|                | 10      | в соответствии        | теория   | 2      | Игровая тренировка                 | Спортивная площадка | Текущий контроль |
|                |         | с расписанием         | практика |        |                                    |                     | _                |
|                | 11      | в соответствии        | теория   | 2      | Техника (бросок в движении). ОФП.  | Спортивная площадка | Текущий контроль |
|                |         | с расписанием         | практика |        |                                    |                     |                  |

| 12 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Техника (передачи в пол)                        | Спортивная площадка | Текущий контроль |
|----|------------------------------|--------------------|---|---|---------------------|------------------|
| 13 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Тактическая подготовка (разыгровка двоек). ОФП. | Спортивная площадка | Текущий контроль |
| 14 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | СФП (упражнения для развития ловкости)          | Спортивная площадка | Текущий контроль |
| 15 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Игровая тренировка                              | Спортивная площадка | Текущий контроль |
| 16 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Командные действия в нападении                  | Спортивная площадка | Текущий контроль |
| 17 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Командные действия в защите                     | Спортивная площадка | Текущий контроль |
| 18 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Контрольные нормативы                           | Спортивная площадка | Зачет            |

## Содержание программы для групп 1 года обучения (гребля на байдарках и каноэ)

| Месяц          | $N_{\underline{0}}$ | Время          | Форма    | Кол-во | Тема занятия                       | Место проведения | Форма контроля   |
|----------------|---------------------|----------------|----------|--------|------------------------------------|------------------|------------------|
|                | занятия             | проведения     | занятия  | часов  |                                    |                  |                  |
|                |                     | занятий        |          |        |                                    |                  |                  |
| Согласно       | 1                   | в соответствии | теория   | 2      | Инструктажи:                       | Гребная база     | Беседа           |
| графику        |                     | с расписанием  | практика |        | «Безопасность на водоемах»,        |                  | Текущий контроль |
| отпусков       |                     |                |          |        | «Безопасность на дорогах». Кросс.  |                  |                  |
| тренеров-      | 2                   | в соответствии | теория   | 2      | Упражнения для развития амплитуды  | Гребная база     | Текущий контроль |
| преподавателей |                     | с расписанием  | практика |        | скручивания. СФП.                  | _                |                  |
|                | 3                   | в соответствии | теория   | 2      | Техническая гребля. ОФП.           | Гребная база     | Текущий контроль |
|                |                     | с расписанием  | практика |        | -                                  | 1                |                  |
|                | 4                   | в соответствии | теория   | 2      | Упражнения на развитие работы ног. | Гребная база     | Текущий контроль |
|                |                     | с расписанием  | практика |        | СФП.                               | _                |                  |
|                | 5                   | в соответствии | теория   | 2      | Гребля с отягощением. ОФП.         | Гребная база     | Текущий контроль |
|                |                     | с расписанием  | практика |        | •                                  | 1                |                  |
|                | 6                   | в соответствии | теория   | 2      | Кросс. Атлетическая подготовка.    | Гребная база     | Текущий контроль |
|                |                     | с расписанием  | практика |        |                                    |                  |                  |
|                | 7                   | в соответствии | теория   | 2      | Упражнения на середину гребка      | Гребная база     | Текущий контроль |
|                |                     | с расписанием  | практика |        | (проката) лодки. СФП.              |                  |                  |
|                | 8                   | в соответствии | теория   | 2      | Техническая гребля. ОФП.           | Гребная база     | Текущий контроль |
|                |                     | с расписанием  | практика |        | -                                  | _                |                  |

| 9  | в соответствии с расписанием                     | теория<br>практика             | 2 | Упражнения на конец гребка (выкат).<br>СФП.            | Гребная база | Текущий контроль |
|----|--|--------------------------------|---|--|--------------|------------------|
| 10 | в соответствии                                   | теория                         | 2 | Гребля с отягощением. ОФП.                             | Гребная база | Текущий контроль |
| 11 | с расписанием<br>в соответствии<br>с расписанием | практика<br>теория<br>практика | 2 | Упражнения на работу верхней части туловища СФП.       | Гребная база | Текущий контроль |
| 12 | в соответствии с расписанием                     | теория<br>практика             | 2 | Техническая гребля. ОФП.                               | Гребная база | Текущий контроль |
| 13 | в соответствии с расписанием                     | теория<br>практика             | 2 | Упражнения для развития амплитуды<br>скручивания. СФП. | Гребная база | Текущий контроль |
| 14 | в соответствии с расписанием                     | теория<br>практика             | 2 | Гребля с отягощением ОФП.                              | Гребная база | Текущий контроль |
| 15 | в соответствии с расписанием                     | теория<br>практика             | 2 | Кросс. Атлетическая подготовка.                        | Гребная база | Текущий контроль |
| 16 | в соответствии с расписанием                     | теория<br>практика             | 2 | Упражнения на середину гребка (проката) лодки. СФП.    | Гребная база | Текущий контроль |
| 17 | в соответствии с расписанием                     | теория<br>практика             | 2 | Упражнения на конец гребка (выкат).<br>СФП.            | Гребная база | Текущий контроль |
| 18 | в соответствии с расписанием                     | теория<br>практика             | 2 | Контрольные нормативы                                  | Гребная база | Зачет            |

### Содержание программы для групп 2, 3 года обучения (гребля на байдарках и каноэ)

| Месяц          | №       | Время          | Форма    | Кол-во | Тема занятия                       | Место проведения | Форма контроля   |
|----------------|---------|----------------|----------|--------|------------------------------------|------------------|------------------|
|                | занятия | проведения     | занятия  | часов  |                                    |                  |                  |
|                |         | занятий        |          |        |                                    |                  |                  |
| Согласно       | 1       | в соответствии | теория   | 2      | Инструктажи:                       | Гребная база     | Беседа           |
| графику        |         | с расписанием  | практика |        | «Безопасность на водоемах»,        |                  | Текущий контроль |
| отпусков       |         |                |          |        | «Безопасность на дорогах». Кросс.  |                  |                  |
| тренеров-      |         |                |          |        | Атлетическая подготовка.           |                  |                  |
| преподавателей | 2       | в соответствии | теория   | 2      | Упражнения на развитие координации | Гребная база     | Текущий контроль |
|                |         | с расписанием  | практика |        | на воде. Упражнения для развития   |                  |                  |
|                |         |                |          |        | амплитуды скручивания. ОФП         |                  |                  |
|                | 3       | в соответствии | теория   | 2      | Техническая гребля. СФП.           | Гребная база     | Текущий контроль |
|                |         | с расписанием  | практика |        |                                    |                  |                  |
|                | 4       | в соответствии | теория   | 2      | Упражнения для развития силы.      | Гребная база     | Текущий контроль |
|                |         | с расписанием  | практика |        |                                    |                  |                  |

|    |                              |                    |   | Упражнения на развитие работы ног.<br>ОФП  |              |                  |
|----|------------------------------|--------------------|---|--|--------------|------------------|
| 5  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Гребля с отягощением. СФП.   | Гребная база | Текущий контроль |
| 6  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Кросс. Атлетическая подготовка.  | Гребная база | Текущий контроль |
| 7  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Упражнения для развития быстроты.<br>Упражнения на середину гребка<br>(проката) лодки. ОФП.      | Гребная база | Текущий контроль |
| 8  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Техническая гребля. СФП.   | Гребная база | Текущий контроль |
| 9  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Упражнения для развития силовой выносливости. Упражнения на конец гребка (выкат). ОФП.           | Гребная база | Текущий контроль |
| 10 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Гребля с отягощением. СФП.   | Гребная база | Текущий контроль |
| 11 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Упражнения на работу верхней части туловища Упражнения для развития стартового ускорения. ОФП.   | Гребная база | Текущий контроль |
| 12 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Техническая гребля. СФП.   | Гребная база | Текущий контроль |
| 13 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Упражнения для развития амплитуды скручивания. Упражнения для развития финишного ускорения. ОФП. | Гребная база | Текущий контроль |
| 14 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Гребля с отягощением СФП.  | Гребная база | Текущий контроль |
| 15 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Кросс. Атлетическая подготовка.  | Гребная база | Текущий контроль |
| 16 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Упражнения на середину гребка (проката) лодки и на конец гребка (выкат). ОФП                     | Гребная база | Текущий контроль |
| 17 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Техническая гребля. СФП.   | Гребная база | Текущий контроль |
| 18 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Контрольные нормативы  | Гребная база | Зачет            |

## Содержание программы для групп 1 года обучения (греко-римская борьба)

| Месяц                               | №<br>занятия | Время<br>проведения<br>занятий | Форма<br>занятия   | Кол-во часов | Тема занятия  | Место проведения | Форма контроля             |
|-------------------------------------|--------------|--------------------------------|--------------------|--------------|---|------------------|----------------------------|
| Согласно графику отпусков тренеров- | 1            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2            | Инструктажи: «Безопасность на водоемах», «Безопасность на дорогах». Подвижные игры. ОФП       | Спортивный зал   | Беседа<br>Текущий контроль |
| преподавателей                      | 2            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2            | Отработка комбинации приемов перевод за руку и переворот накатом в партере. ОФП.              | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|                                     | 3            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2            | Отработка приема переворот накатом из положения в партере. Подвижные игры. СФП.               | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|                                     | 4            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2            | Отработка приемов (вертушка, мельница) из положения стойки. ОФП.                              | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|                                     | 5            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2            | Отработка приемов (скручивание за руку, нельсон) из положений в партере. Подвижные игры. СФП. | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|                                     | 6            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2            | Отработка броска через бедро захватом руки и головы из положения стойки. ОФП.                 | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|                                     | 7            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2            | Отработка приема переворот накатом из положения в партере. Подвижные игры. СФП.               | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|                                     | 8            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2            | Отработка приемов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. ОФП.                          | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|                                     | 9            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2            | Отработка приемов (перевод за руку, нырок под руку) в положение стойки. Подвижные игры. СФП.  | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|                                     | 10           | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2            | Отработка приемов (ключ за руку, рычаг за руку) из положения в партере. ОФП.                  | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|                                     | 11           | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2            | Отработка броска через бедро захватом руки и туловища.  | Спортивный зал   | Текущий контроль           |

|    |                              |                    |   | Подвижные игры. СФП.   |                |                  |
|----|------------------------------|--------------------|---|--|----------------|------------------|
| 12 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Отработка броска через бедро захватом руки и головы из положения стойки. ОФП.        | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 13 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Отработка приема переворот накатом из положения в партере. Подвижные игры. СФП.      | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 14 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Отработка приемов (перевод за руку, нырок под руку) в положение стойки. ОФП.         | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 15 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Отработка приемов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. Подвижные игры. СФП. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 16 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Отработка комбинации приемов перевод за руку и переворот накатом в партере. ОФП.     | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 17 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Отработка приемов (вертушка, мельница) из положения стойки. Подвижные игры. ОФП.     | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 18 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Контрольные нормативы  | Спортивный зал | Зачет            |

# Содержание программы для групп 2, 3 года обучения (греко-римская борьба)

| Месяц          | <b>№</b> | Время          | Форма    | Кол-во | Тема занятия                         | Место проведения | Форма контроля   |
|----------------|----------|----------------|----------|--------|--------------------------------------|------------------|------------------|
|                | занятия  | проведения     | занятия  | часов  |                                      |                  |                  |
|                |          | занятий        |          |        |                                      |                  |                  |
| Согласно       | 1        | в соответствии | теория   | 2      | Инструктажи:                         | Спортивный зал   | Беседа           |
| графику        |          | с расписанием  | практика |        | «Безопасность на водоемах»,          |                  | Текущий контроль |
| отпусков       |          |                |          |        | «Безопасность на дорогах».           |                  |                  |
| тренеров-      |          |                |          |        | Подвижные игры. ОФП                  |                  |                  |
| преподавателей | 2        | в соответствии | теория   | 2      | Отработка броска через себя обратным | Спортивный зал   | Текущий контроль |
|                |          | с расписанием  | практика |        | поясом из положения в партере. СФП.  |                  |                  |
|                | 3        | в соответствии | теория   | 2      | Отработка приема переворот накатом   | Спортивный зал   | Текущий контроль |
|                |          | с расписанием  | практика |        | из положения в партере. Подвижные    |                  |                  |
|                |          |                |          |        | игры. ОФП.                           |                  |                  |

| 4  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Отработка комбинации приемов перевод за руку, нырок под руку и переворот накатом в партере. СФП.              | Спортивный зал | Текущий контроль |
|----|------------------------------|--------------------|---|---|----------------|------------------|
| 5  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Отработка приемов (нельсон, скручивание за руку) из положения в партере. Подвижные игры. ОФП.                 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 6  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Отработка приемов (ключ из руку, рычаг за руку). СФП.   | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 7  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Отработка бросков через бедро захватом руки и шеи, захватом руки и туловища. ОФП.                             | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 8  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Отработка бросков (вертушка, мельница). Подвижные игры СФП.   | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 9  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Отработка комбинации приемов перевод за руку, нырок под руку и переворот накатом в партере. ОФП.              | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 10 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Отработка приемов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. СФП.  | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 11 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Отработка бросков через себя (прогибом), через бедро с захватом руки из положения стойки. ОФП.                | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 12 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Отработка приемов (перевод за руку, нырок под руку) из положения стойки. Подвижные игры. СФП                  | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 13 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Отработка комбинации приемов перевод за руку, нырок под руку и переворот накатом в партере. ОФП.              | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 14 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Отработка приемов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. СФП.  | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 15 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Отработка бросков через себя (прогибом), через бедро с захватом руки из положения стойки. Подвижные игры ОФП. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 16 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Отработка приемов(проход в корпус, бычок) из положения стойки. СФП.   | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 17 | в соответствии               | теория             | 2 | Отработка комбинации приемов  | Спортивный зал | Текущий контроль |

|    | с расписанием  | практика |   | перевод за руку, нырок под руку и переворот накатом в партере. ОФП. |                |       |
|----|----------------|----------|---|---|----------------|-------|
| 18 | в соответствии | теория   | 2 | Контрольные нормативы   | Спортивный зал | Зачет |
|    | с расписанием  | практика |   |   |                |       |

# Содержание программы для групп 1 года обучения (бокс)

| Месяц                               | №<br>занятия | Время<br>проведения<br>занятий | Форма<br>занятия   | Кол-во часов | Тема занятия  | Место проведения | Форма контроля             |
|-------------------------------------|--------------|--------------------------------|--------------------|--------------|---|------------------|----------------------------|
| Согласно графику отпусков тренеров- | 1            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2            | Инструктажи: «Безопасность на водоемах», «Безопасность на дорогах». Подвижные игры. ОФП.              | Спортивный зал   | Беседа<br>Текущий контроль |
| преподавателей                      | 2            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2            | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости  | Зал бокса        | Текущий контроль           |
|                                     | 3            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2            | Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. СФП.  | Стадион          | Текущий контроль           |
|                                     | 4            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2            | Эстафеты. Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью). | Зал бокса        | Текущий контроль           |
|                                     | 5            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2            | Подвижные и спортивные игры. ОФП.   | Стадион          | Текущий контроль           |
|                                     | 6            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2            | Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты  | Стадион          | Текущий контроль           |
|                                     | 7            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2            | Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры. СФП.                         | Стадион          | Текущий контроль           |
|                                     | 8            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2            | Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка.                                 | Стадион          | Текущий контроль           |
|                                     | 9            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2            | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой. ОФП.     | Зал бокса        | Текущий контроль           |
|                                     | 10           | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2            | Специальные имитационные  | Зал бокса        | Текущий контроль           |

|    |                              |                    |   | упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)   |                      |                  |
|----|------------------------------|--------------------|---|--|----------------------|------------------|
| 11 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя. Упражнения на снарядах. СФП. | Зал бокса            | Текущий контроль |
| 12 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой.   | Зал бокса            | Текущий контроль |
| 13 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры. ОФП.  | Зал бокса<br>Стадион | Текущий контроль |
| 14 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Теория. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой  | Зал бокса            | Текущий контроль |
| 15 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры. СФП.  | Стадион              | Текущий контроль |
| 16 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.). СФП.                      | Зал бокса            | Текущий контроль |
| 17 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег ОФП.  | Стадион              | Текущий контроль |
| 18 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Контрольные нормативы  | Спортивный зал       | Зачет            |

# Содержание программы для групп 2, 3 года обучения (бокс)

| Месяц    | <b>№</b> | Время                 | Форма    | Кол-во | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|----------|----------|-----------------------|----------|--------|--------------|------------------|----------------|
|          | занятия  | проведения<br>занятий | виткнае  | часов  |              |                  |                |
| Согласно | 1        | в соответствии        | теория   | 2      | Инструктажи: | Спортивный зал   | Беседа         |
| Согласно | 1        | с расписанием         | практика | 2      | инструктажи. | спортивный зал   | Беседа         |

| графику            |    |                              |                    |   | «Безопасность на водоемах»,  |                           | Текущий контроль |
|--------------------|----|------------------------------|--------------------|---|--|---------------------------|------------------|
| отпусков тренеров- |    |                              |                    |   | «Безопасность на дорогах».<br>Подвижные игры. ОФП.   |                           |                  |
| преподавателей     | 2  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка   | Зал бокса                 | Текущий контроль |
|                    | 3  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры. СФП.  | Стадион<br>Спортивный зал | Текущий контроль |
|                    | 4  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой. СФП.  | Зал бокса                 | Текущий контроль |
|                    | 5  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Отработка боковых ударов в голову, защитные действия от них. ОФП.  | Стадион<br>Спортивный зал | Текущий контроль |
|                    | 6  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка. СФП.   | Зал бокса                 | Текущий контроль |
|                    | 7  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Отработка прямых ударов в голову (одиночные, двойные и серийные), защитные действия от них. ОФП.   | Зал бокса<br>Стадион      | Текущий контроль |
|                    | 8  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.). СФП.                      | Зал бокса                 | Текущий контроль |
|                    | 9  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Групповые усвоения приема под общую команду тренера в одношеренговом строю (без партнера). Общеподготовительные и специальные упражнения. ОФП. | Зал бокса                 | Текущий контроль |
|                    | 10 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Отработка прямых ударов в туловище (одиночные, двойные и серийные), защитные действия от них. Эстафеты   | Зал бокса<br>Стадион      | Текущий контроль |
|                    | 11 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. ОФП.   | Стадион                   | Текущий контроль |
|                    | 12 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты. СФП.   | Зал бокса                 | Текущий контроль |

| 13 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Имитация прямых ударов и простых атак Упражнения на снарядах. ОФП.         | Зал бокса      | Текущий контроль    |
|----|------------------------------|--------------------|---|--|----------------|---------------------|
| 14 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка. СФП. | Зал бокса      | Текущий<br>контроль |
| 15 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. ОФП.                       | Стадион        | Текущий контроль    |
| 16 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Изучение серий из прямых и боковых ударов. СФП                             | Стадион        | Текущий контроль    |
| 17 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. СФП.       | Зал бокса      | Текущий контроль    |
| 18 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Контрольные нормативы  | Спортивный зал | Зачет               |

### Содержание программы для групп 1 года обучения (дзюдо)

| Месяц          | №       | Время          | Форма    | Кол-во | Тема занятия                        | Место проведения | Форма контроля   |
|----------------|---------|----------------|----------|--------|-------------------------------------|------------------|------------------|
|                | занятия | проведения     | занятия  | часов  |                                     |                  |                  |
|                |         | занятий        |          |        |                                     |                  |                  |
| Согласно       | 1       | в соответствии | теория   | 2      | Инструктажи:                        | Спортивный зал   | Беседа           |
| графику        |         | с расписанием  | практика |        | «Безопасность на водоемах»,         | Стадион          | Текущий контроль |
| отпусков       |         |                |          |        | «Безопасность на дорогах».          |                  |                  |
| тренеров-      |         |                |          |        | Подвижные игры. ОФП.                |                  |                  |
| преподавателей | 2       | в соответствии | теория   | 2      | Учебно-тренировочная борьба:        | Зал дзюдо        | Текущий контроль |
|                |         | с расписанием  | практика |        | 3 схватки в партере 7 схваток в     |                  |                  |
|                |         |                |          |        | стойке.                             |                  |                  |
|                | 3       | в соответствии | теория   | 2      | Партер: удушающие приемы и уходы    | Зал дзюдо        | Текущий контроль |
|                |         | с расписанием  | практика |        | от него. СФП.                       |                  |                  |
|                | 4       | в соответствии | теория   | 2      | Подхват. Контр – прием от подхвата: | Зал дзюдо        | Текущий контроль |
|                |         | с расписанием  | практика |        | скручивание. Подвижные игры. ОФП.   | Стадион          |                  |
|                | 5       | в соответствии | теория   | 2      | Учебно-тренировочная борьба:        | Зал дзюдо        | Текущий контроль |
|                |         | с расписанием  | практика |        | 3 схватки в партере 7 схваток в     |                  |                  |
|                |         |                |          |        | стойке.                             |                  |                  |
|                | 6       | в соответствии | теория   | 2      | Подхват: болевые приемы и уходы от  | Зал дзюдо        | Текущий контроль |
|                |         | с расписанием  | практика |        | них. СФП.                           |                  |                  |

| 7  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Набрасывание своих бросков на скорость. Подвижные игры. ОФП.            | Зал дзюдо<br>Стадион | Текущий контроль |
|----|------------------------------|--------------------|---|---|----------------------|------------------|
| 8  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Учебно-тренировочная борьба: 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.    | Зал дзюдо            | Текущий контроль |
| 9  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Партер: совершенствование приемов в партере. СФП.                       | Зал дзюдо            | Текущий контроль |
| 10 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Набрасывание коронных бросков. Подвижные игры.                          | Зал дзюдо<br>Стадион | Текущий контроль |
| 11 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Учебно-тренировочная борьба: 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.    | Зал дзюдо            | Текущий контроль |
| 12 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Партер: удушающие приемы. ОФП.  | Зал дзюдо            | Текущий контроль |
| 13 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Подсечка: имитация, боковая в темп шага, передняя. СФП.                 | Зал дзюдо            | Текущий контроль |
| 14 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Учебно-тренировочная борьба:<br>3 схватки в партере 7 схваток в стойке. | Зал дзюдо            | Текущий контроль |
| 15 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Партер: совершенствование приемов в партере. Подвижные игры .ОФП.       | Зал дзюдо<br>Стадион | Текущий контроль |
| 16 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Набрасывание коронных бросков. СФП.                                     | Зал дзюдо            | Текущий контроль |
| 17 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Учебно-тренировочная борьба: 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.    | Зал дзюдо            | Текущий контроль |
| 18 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Контрольные нормативы   | Спортивный зал       | Зачет            |

# Содержание программы для групп 2, 3 года обучения (дзюдо)

| Месяц    | №       | Время          | Форма    | Кол-во | Тема занятия  |    |            | Место проведения | Форма контроля   |
|----------|---------|----------------|----------|--------|---------------|----|------------|------------------|------------------|
|          | занятия | проведения     | занятия  | часов  |               |    |            |                  |                  |
|          |         | занятий        |          |        |               |    |            |                  |                  |
| Согласно | 1       | в соответствии | теория   | 2      | Инструктажи:  |    |            | Спортивный зал   | Беседа           |
| графику  |         | с расписанием  | практика |        | «Безопасность | на | водоемах», | Стадион          | Текущий контроль |

| отпусков       |    |                              |                    |   | «Безопасность на дорогах».   |                      |                  |
|----------------|----|------------------------------|--------------------|---|--|----------------------|------------------|
| тренеров-      |    |                              |                    |   | Подвижные игры. ОФП.   |                      |                  |
| преподавателей | 2  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Подхват. Контр – прием от подхвата:<br>скручивание.                      | Зал дзюдо            | Текущий контроль |
|                | 3  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Учебно-тренировочная борьба:<br>3 схватки в партере. 7 схваток в стойке. | Зал дзюдо            | Текущий контроль |
|                | 4  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Подхват: болевые приемы и уходы от них.<br>СФП                           | Зал дзюдо            | Текущий контроль |
|                | 5  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Набрасывание своих бросков на скорость. Подвижные игры. ОФП              | Зал дзюдо<br>Стадион | Текущий контроль |
|                | 6  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Учебно-тренировочная борьба:<br>3 схватки в партере. 7 схваток в стойке. | Зал дзюдо            | Текущий контроль |
|                | 7  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Партер: совершенствование приемов в партере. СФП                         | Зал дзюдо            | Текущий контроль |
|                | 8  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Набрасывание коронных бросков.<br>Подвижные игры. ОФП                    | Зал дзюдо<br>Стадион | Текущий контроль |
|                | 9  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Учебно-тренировочная борьба:<br>3 схватки в партере. 7 схваток в стойке. | Зал дзюдо            | Текущий контроль |
|                | 10 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Партер: удушающие приемы. СФП  | Зал дзюдо            | Текущий контроль |
|                | 11 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Подсечка: имитация, боковая в темп шага, передняя.                       | Зал дзюдо            | Текущий контроль |
|                | 12 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Учебно-тренировочная борьба:<br>3 схватки в партере. 7 схваток в стойке. | Зал дзюдо            | Текущий контроль |
|                | 13 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Партер: совершенствование приемов в партере. Подвижные игры. ОФП         | Зал дзюдо<br>Стадион | Текущий контроль |
|                | 14 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Набрасывание коронных бросков. СФП.                                      | Зал дзюдо            | Текущий контроль |
|                | 15 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Учебно-тренировочная борьба: 3 схватки в партере. 7 схваток в стойке.    | Зал дзюдо            | Текущий контроль |
|                | 16 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Партер: удушающие приемы. Подвижные игры. ОФП                            | Зал дзюдо<br>Стадион | Текущий контроль |
|                | 17 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Подсечка: имитация, боковая в темп шага, передняя.                       | Зал дзюдо            | Текущий контроль |
|                | 18 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Контрольные нормативы  | Спортивный зал       | Зачет            |

## Содержание программы для групп 1 года обучения (лыжные гонки)

| Месяц                               | №<br>занятия | Время<br>проведения<br>занятий | Форма<br>занятия   | Кол-во<br>часов | Тема занятия   | Место проведения | Форма контроля             |
|-------------------------------------|--------------|--------------------------------|--------------------|-----------------|--|------------------|----------------------------|
| Согласно графику отпусков тренеров- | 1            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Инструктажи: «Безопасность на водоемах», «Безопасность на дорогах». Велопрогулка | Лыжная база      | Беседа<br>Текущий контроль |
| преподавателей                      | 2            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Подвижные игры. ОФП.   | Лыжная база      | Текущий контроль           |
|                                     | 3            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Имитационные и прыжковые<br>упражнения. Эстафеты                                 | Лыжная база      | Текущий контроль           |
|                                     | 4            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Комплекс упражнений на лыжероллерах. ОФП.  | Лыжная база      | Текущий контроль           |
|                                     | 5            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Подвижные игры. СФП.   | Лыжная база      | Текущий контроль           |
|                                     | 6            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Комплекс упражнений на роликовых коньках. ОФП.                                   | Лыжная база      | Текущий контроль           |
|                                     | 7            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Отработка отдельных элементов лыжных ходов                                       | Лыжная база      | Текущий контроль           |
|                                     | 8            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Кроссовая имитация по кругу без палок. СФП.                                      | Лыжная база      | Текущий контроль           |
|                                     | 9            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Имитационные и прыжковые<br>упражнения. Эстафеты                                 | Лыжная база      | Текущий контроль           |
|                                     | 10           | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Кроссовая имитация по кругу с<br>палками   | Лыжная база      | Текущий контроль           |
|                                     | 11           | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Комплекс упражнений на лыжероллерах. ОФП.  | Лыжная база      | Текущий контроль           |
|                                     | 12           | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Отработка отдельных элементов лыжных ходов. СФП.                                 | Лыжная база      | Текущий контроль           |
|                                     | 13           | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Комплекс упражнений на роликовых коньках. ОФП.                                   | Лыжная база      | Текущий контроль           |
|                                     | 14           | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Кроссовая имитация по кругу без палок. СФП.                                      | Лыжная база      | Текущий контроль           |
|                                     | 15           | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Имитационные и прыжковые   | Лыжная база      | Текущий контроль           |

|    |                |          |   | упражнения. Эстафеты          |             |                  |
|----|----------------|----------|---|-------------------------------|-------------|------------------|
| 16 | в соответствии | теория   | 2 | Кроссовая имитация по кругу с | Лыжная база | Текущий контроль |
|    | с расписанием  | практика |   | палками                       |             |                  |
| 17 | в соответствии | теория   | 2 | Велопрогулка                  | Лыжная база | Текущий контроль |
|    | с расписанием  | практика |   |                               |             | _                |
| 18 | в соответствии | теория   | 2 | Контрольные нормативы         | Лыжная база | Зачет            |
|    | с расписанием  | практика |   |                               |             |                  |

### Содержание программы для групп 2,3 года обучения (лыжные гонки)

| Месяц                       | №<br>занятия | Время<br>проведения          | Форма<br>занятия   | Кол-во часов | Тема занятия  | Место проведения | Форма контроля             |
|-----------------------------|--------------|------------------------------|--------------------|--------------|---|------------------|----------------------------|
|                             | запитии      | занятий                      | Juliani            | часов        |   |                  |                            |
| Согласно графику отпусков   | 1            | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2            | Инструктажи: «Безопасность на водоемах», «Безопасность на дорогах». | Лыжная база      | Беседа<br>Текущий контроль |
| тренеров-<br>преподавателей | 2            | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2            | Велотренировка.<br>Спортивные игры. ОФП.                            | Лыжная база      | Текущий контроль           |
|                             | 3            | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2            | Имитационные и прыжковые<br>упражнения. Эстафеты                    | Лыжная база      | Текущий контроль           |
|                             | 4            | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2            | Комплекс упражнений на лыжероллерах. СФП.                           | Лыжная база      | Текущий контроль           |
|                             | 5            | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2            | Ходьба и бег по пересеченной местности с палками и без палок.       | Лыжная база      | Текущий контроль           |
|                             | 6            | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2            | Комплекс упражнений на роликовых коньках. СФП.                      | Лыжная база      | Текущий контроль           |
|                             | 7            | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2            | Отработка отдельных элементов лыжных ходов. ОФП.                    | Лыжная база      | Текущий контроль           |
|                             | 8            | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2            | Кроссовая имитация по кругу с палками и без палок. СФП.             | Лыжная база      | Текущий контроль           |
|                             | 9            | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2            | Велотренировка. ОФП   | Лыжная база      | Текущий контроль           |
|                             | 10           | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2            | Кроссовая имитация по кругу с палками и без палок                   | Лыжная база      | Текущий контроль           |
|                             | 11           | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2            | Комплекс упражнений на лыжероллерах. СФП                            | Лыжная база      | Текущий контроль           |

| 12 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Отработка отдельных элементов лыжных ходов. СФП               | Лыжная база | Текущий контроль |
|----|------------------------------|--------------------|---|---|-------------|------------------|
| 13 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Комплекс упражнений на роликовых коньках. ОФП.                | Лыжная база | Текущий контроль |
| 14 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Кроссовая имитация по кругу с палками и без палок. СФП.       | Лыжная база | Текущий контроль |
| 15 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Ходьба и бег по пересеченной местности с палками и без палок. | Лыжная база | Текущий контроль |
| 16 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Кроссовая имитация по кругу с палками и без палок СФП         | Лыжная база | Текущий контроль |
| 17 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Велотренировка. ОФП   | Лыжная база | Текущий контроль |
| 18 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Контрольные нормативы   | Лыжная база | Зачет            |

## Содержание программы для групп 1 года обучения (футбол)

| Месяц          | №       | Время          | Форма    | Кол-во | Тема занятия                         | Место проведения | Форма контроля   |
|----------------|---------|----------------|----------|--------|--------------------------------------|------------------|------------------|
|                | занятия | проведения     | занятия  | часов  |                                      |                  |                  |
|                |         | занятий        |          |        |                                      |                  |                  |
| Согласно       | 1       | в соответствии | теория   | 2      | Инструктажи:                         | Стадион          | Беседа           |
| графику        |         | с расписанием  | практика |        | «Безопасность на водоемах»,          |                  | Текущий контроль |
| отпусков       |         |                |          |        | «Безопасность на дорогах».           |                  |                  |
| тренеров-      |         |                |          |        | Двухсторонняя игра.                  |                  |                  |
| преподавателей | 2       | в соответствии | теория   | 2      | Совершенствование техники            | Стадион          | Текущий контроль |
|                |         | с расписанием  | практика |        | передвижения игрока. ОФП             |                  |                  |
|                | 3       | в соответствии | теория   | 2      | Отработка ударов по мячу различными  | Стадион          | Текущий контроль |
|                |         | с расписанием  | практика |        | способами                            |                  |                  |
|                | 4       | в соответствии | теория   | 2      | Совершенствование точной и           | Стадион          | Текущий контроль |
|                |         | с расписанием  | практика |        | своевременной передачи мяча. СФП     |                  |                  |
|                | 5       | в соответствии | теория   | 2      | Совершенствование техники            | Стадион          | Текущий контроль |
|                |         | с расписанием  | практика |        | перемещений и владения мячом         |                  |                  |
|                | 6       | в соответствии | теория   | 2      | Ведение мяча и обманные движения     | Стадион          | Текущий контроль |
|                |         | с расписанием  | практика |        | (финты). ОФП.                        |                  |                  |
|                | 7       | в соответствии | теория   | 2      | Tayanya ayaya nayamaya n yaya yayaya | Стадион          | Текущий контроль |
|                |         | с расписанием  | практика |        | Тактические действия в нападении     |                  |                  |

| 8  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Тактические действия в защите. СФП.  | Стадион | Текущий контроль |
|----|------------------------------|--------------------|---|--|---------|------------------|
| 9  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Двухсторонняя игра   | Стадион | Текущий контроль |
| 10 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. СФП. | Стадион | Текущий контроль |
| 11 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Совершенствование техники передвижения игрока. ОФП.                          | Стадион | Текущий контроль |
| 12 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Совершенствование резаных ударов   | Стадион | Текущий контроль |
| 13 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Совершенствование техники ведения мяча                                       | Стадион | Текущий контроль |
| 14 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Тактические действия в нападении.<br>СФП.                                    | Стадион | Текущий контроль |
| 15 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Тактические действия в защите. ОФП   | Стадион | Текущий контроль |
| 16 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Двухсторонняя игра   | Стадион | Текущий контроль |
| 17 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии ОФП                                     | Стадион | Текущий контроль |
| 18 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Контрольные нормативы  | Стадион | Зачет            |

# Содержание программы для групп 2,3 года обучения (футбол)

| Месяц          | №       | Время          | Форма    | Кол-во | Тема занятия                | Место проведения | Форма контроля   |
|----------------|---------|----------------|----------|--------|-----------------------------|------------------|------------------|
|                | занятия | проведения     | занятия  | часов  |                             |                  |                  |
|                |         | занятий        |          |        |                             |                  |                  |
| Согласно       | 1       | в соответствии | теория   | 2      | Инструктажи:                | Стадион          | Беседа           |
| графику        |         | с расписанием  | практика |        | «Безопасность на водоемах», |                  | Текущий контроль |
| отпусков       |         |                |          |        | «Безопасность на дорогах».  |                  |                  |
| тренеров-      |         |                |          |        | Двухсторонняя игра.         |                  |                  |
| преподавателей | 2       | в соответствии | теория   | 2      | Техника ударов по мячу.     | Стадион          | Текущий контроль |
|                |         | с расписанием  | практика |        | Совершенствование ударов в  |                  |                  |
|                |         |                |          |        | упражнениях, моделирующие   |                  |                  |
|                |         |                |          |        | фрагменты игры. ОФП.        |                  |                  |

| 3  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Техника ударов по мячу. Совершенствование ударов в  | Стадион | Текущий контроль |
|----|------------------------------|--------------------|---|---|---------|------------------|
|    | - r                          | P                  |   | игре, штрафные и угловые удары.<br>СФП.   |         |                  |
| 4  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Двухсторонняя игра.   | Стадион | Текущий контроль |
| 5  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на тренировочных занятиях. СФП.          | Стадион | Текущий контроль |
| 6  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Совершенствование техники защитных действий. ОФП.   | Стадион | Текущий контроль |
| 7  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Отбор мяча толчком плечо в плечо и подкатом. СФП.   | Стадион | Текущий контроль |
| 8  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. ОФП | Стадион | Текущий контроль |
| 9  | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Тактические действия в нападении.<br>СФП.   | Стадион | Текущий контроль |
| 10 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Тактические действия в защите. ОФП.   | Стадион | Текущий контроль |
| 11 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Двухсторонняя игра.   | Стадион | Текущий контроль |
| 12 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Совершенствование точной и своевременной передачи мяча. СФП.                                  | Стадион | Текущий контроль |
| 13 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Совершенствование ведения и обводки мяча. ОФП   | Стадион | Текущий контроль |
| 14 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Реализация в играх и эстафетах умений, приобретенных на тренировочных занятиях. СФП.          | Стадион | Текущий контроль |
| 15 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Тактические действия в нападении. $O\Phi\Pi$  | Стадион | Текущий контроль |
| 16 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Тактические действия в защите. СФП.   | Стадион | Текущий контроль |
| 17 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Двухсторонняя игра.   | Стадион | Текущий контроль |
| 18 | в соответствии с расписанием | теория<br>практика | 2 | Контрольные нормативы   | Стадион | Зачет            |

## Содержание программы для групп 1 года обучения (художественная гимнастика)

| Месяц   | №<br>занятия | Время<br>проведения<br>занятий | Форма<br>занятия   | Кол-во<br>часов | Тема занятия  | Место проведения | Форма контроля             |
|---|--------------|--------------------------------|--------------------|-----------------|---|------------------|----------------------------|
| Согласно графику отпусков тренеров-преподавателей | 1            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Инструктажи: «Безопасность на водоемах», «Безопасность на дорогах». Шпагаты с возвышенности, стойка на лопатках. ОФП. | Спортивный зал   | Беседа<br>Текущий контроль |
|   | 2            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Классическая хореография.<br>Акробатика. Прыжки. СФП.   | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|   | 3            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Комплекс ОФП с утяжелителями. Развитие вестибулярной устойчивости   | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|   | 4            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | ОФП. Развитие прыгучести, повороты  | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|   | 5            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Классическая хореография. Развитие гибкости. СФП.   | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|   | 6            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Предметная подготовка. Развитие гибкости  | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|   | 7            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Современная хореография. ОРУ. Работа с предметами. СФП.   | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|   | 8            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Шпагаты с возвышенности, стойка на лопатках. ОФП.   | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|   | 9            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Разучивание спортивно-танцевального упражнения  | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|   | 10           | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Скакалка: броски, вращения, эшапе.<br>ОФП.  | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|   | 11           | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Прыжки с вращениями, игры с мячами  | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|   | 12           | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Классическая хореография.<br>Акробатика. Прыжки. СФП.   | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|   | 13           | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Игры с обручами, ОФП со скакалкой   | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|   | 14           | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Предметная подготовка. Развитие быстроты  | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|   | 15           | в соответствии                 | теория             | 2               | Шпагаты с возвышенности, стойка на  | Спортивный зал   | Текущий контроль           |

|    | с расписанием  | практика |   | лопатках. СФП.                      |                |                  |
|----|----------------|----------|---|-------------------------------------|----------------|------------------|
| 16 | в соответствии | теория   | 2 | Разучивание спортивно-танцевального | Спортивный зал | Текущий контроль |
|    | с расписанием  | практика |   | упражнения                          |                |                  |
| 17 | в соответствии | теория   | 2 | Комплекс ОФП с утяжелителями.       | Спортивный зал | Текущий контроль |
|    | с расписанием  | практика |   | Развитие вестибулярной устойчивости |                |                  |
| 18 | в соответствии | теория   | 2 | Контрольные нормативы               | Стадион        | Зачет            |
|    | с расписанием  | практика |   |                                     |                |                  |

### Содержание программы для групп 2 и 3 года обучения (художественная гимнастика)

| Месяц                       | №<br>занятия | Время<br>проведения<br>занятий | Форма<br>занятия   | Кол-во<br>часов | Тема занятия   | Место проведения | Форма контроля             |
|-----------------------------|--------------|--------------------------------|--------------------|-----------------|--|------------------|----------------------------|
| Согласно графику отпусков   | 1            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Инструктажи: «Безопасность на водоемах», «Безопасность на дорогах».  | Спортивный зал   | Беседа<br>Текущий контроль |
| тренеров-<br>преподавателей |              |                                |                    |                 | Предметная подготовка. Развитие быстроты                             |                  |                            |
|                             | 2            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Комплекс СФП. Композиция со<br>скакалкой                             | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|                             | 3            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Комплекс ХГ. Композиция с обручем                                    | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|                             | 4            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Предметная подготовка. Развитие выносливости                         | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|                             | 5            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Классическая хореография. СФП. Композиция без предмета               | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|                             | 6            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Современная хореография. Предметная подготовка. Композиция с обручем | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|                             | 7            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Партер. Предметная подготовка. ОФП                                   | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|                             | 8            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Народно-характерная хореография.<br>Композиция со скакалкой          | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|                             | 9            | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Комплекс СФП. Композиция с обручем. Акробатика                       | Спортивный зал   | Текущий контроль           |
|                             | 10           | в соответствии с расписанием   | теория<br>практика | 2               | Комплекс ОФП с резиной. Развитие                                     | Спортивный зал   | Текущий контроль           |

|    |                |          |   | порисски Груннороз упражномиз бар   |                |                  |
|----|----------------|----------|---|-------------------------------------|----------------|------------------|
|    |                |          |   | ловкости. Групповое упражнение без  |                |                  |
|    |                |          |   | предмета                            |                |                  |
| 11 | в соответствии | теория   | 2 | Комплекс ОФП с утяжелителями.       | Спортивный зал | Текущий контроль |
|    | с расписанием  | практика |   | Развитие вестибулярной устойчивости |                |                  |
| 12 | в соответствии | теория   | 2 | Классическая хореография.           | Спортивный зал | Текущий контроль |
|    | с расписанием  | практика |   | Предметная подготовка               |                |                  |
| 13 | в соответствии | теория   | 2 | Круговая тренировка. Композиция без | Спортивный зал | Текущий контроль |
|    | с расписанием  | практика |   | предмета.                           |                |                  |
| 14 | в соответствии | теория   | 2 | Предметная подготовка. Развитие     | Спортивный зал | Текущий контроль |
|    | с расписанием  | практика |   | выносливости                        |                |                  |
| 15 | в соответствии | теория   | 2 | Народно-характерная хореография.    | Спортивный зал | Текущий контроль |
|    | с расписанием  | практика |   | ОФП с резиной                       |                |                  |
| 16 | в соответствии | теория   | 2 | ОФП с утяжелителями. Предметная     | Спортивный зал | Текущий контроль |
|    | с расписанием  | практика |   | подготовка. Развитие гибкости       |                |                  |
| 17 | в соответствии | теория   | 2 | Классическая хореография. СФП.      | Спортивный зал | Текущий контроль |
|    | с расписанием  | практика |   | Композиция без предмета             |                |                  |
| 18 | в соответствии | теория   | 2 | Контрольные нормативы               | Стадион        | Зачет            |
|    | с расписанием  | практика |   | 1                                   |                |                  |