


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 «03» марта 2023 г. № 3



УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦРФКС»


О.П. Васильев
Приказ № 030301 о/д
от «03» марта 2023 г.

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 И.В., зам. директора МУ ДО «ЦРФКС»
Белюсова О.Ю., методист МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск
2023 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 в том, что данная форма образовательной и оздоровительной деятельности имеет форму организации профильного лагеря дневного пребывания (без организации питания). Так же реализация данной программы возможна на базе Детского оздоровительного лагеря при общеобразовательной 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, учебно-тренировочных 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.

Наполняемость в учебной группе соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиНа 2.4.4.1251-03 и условиям учреждения. Наполняемость в учебных группах – до 20 человек.

Режим занятий

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 одновременно, 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 (четырёх 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, мини-футбол (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 12 лет) 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 (сжатие). 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 разбега 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, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным 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.

Формы контроля: 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 позволяет 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 вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет 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 (сжатие). 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, ритмичный 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, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным 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 уметь

- 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.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план

Учебно-тематический план для 1 года обучения «Баскетбол»

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка			1	Беседа, опрос
	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.	0,5			
	Техническая подготовка баскетболиста	0,5			
2.	Общая физическая подготовка			8	Текущий контроль, сдача контрольных нормативов
	общеразвивающие упражнения без предметов	0,5	1,5		
	общеразвивающие упражнения с предметами		1		
	упражнения на снарядах		1,5		
	акробатические упражнения		1		
	легкоатлетические упражнения		2,5		
3.	Специальная физическая подготовка				5
	упражнения для развития быстроты движений	0,5	1		
	упражнения для развития специальной выносливости		1		
	упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1,5		
	упражнения для развития ловкости		1		
4.	Техническая подготовка				9
	упражнения без мяча	0,5	2		
	ловля и передача мяча		2		
	ведение мяча		2		
5.	Тactical подготовка				3
	защитные действия при опеке игрока без мяча	0,5	0,5		
	защитные действия при опеке игрока с мячом		0,5		
	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 контроль
7.	Контрольные игры и соревнования	-	2	2	Наблюдение, результат
8.	Контрольные нормативы	-	1	1	Зачет
9.	Другие виды спорта	-	3	3	Текущий контроль
ИТОГО (ч)		3,5	32,5	36	

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

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

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

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

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка			1	Беседа, опрос
	Тактическая подготовка	0,5			
	Техническая подготовка	0,5			
2.	Общая физическая подготовка:			13	Текущий контроль, сдача контрольных нормативов
	акробатические упражнения	0,5	2		
	беговые, прыжковые упражнения		2		
	упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия		2,5		
	общеразвивающие упражнения без предметов		2		
	общеразвивающие упражнения с предметами		2		
	упражнения на гимнастических снарядах		2		
3.	Специальная физическая подготовка				6
	упражнения со скакалкой	0,5	0,5		
	имитационные упражнения		1		
	упражнения с набивным мячом (в парах)		1		
	упражнения на боксерских снарядах		1		
	упражнения на боксерских лапах с тренером		1		
	упражнения в условных и вольных боях в паре с партнером		1		
4.	Технико-тактическая подготовка				8
	обучение боковым ударам в голову и защитным действиям от них, практическое применение	0,5		1	
	совершенствование прямых ударов в голову (одиночные, двойные и серийные) и защитных действий от них, практическое применение			1	
	совершенствование прямых ударов в туловище (одиночные, двойные и серийные) и защитных действий от них, практическое применение			1	
	изучение серий из прямых и боковых ударов, практическое применение			1	
	обучение коротким ударам снизу в туловище			1,5	
	совершенствование тактики ведения боя на средней и дальней дистанции в условных и вольных боях			2	
5.	Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях		-	1	1
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 промежуточной аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка			1	Беседа, опрос
	Основы техники и тактики в гребле на байдарках и каноэ	0,5			
	Меры безопасности при занятиях на воде, спасание и оказание помощи при аварии	0,5			
2.	Общая физическая подготовка			18	Текущий контроль, сдача контрольных нормативов
	атлетическая подготовка	1	2		
	упражнения на развитие координации		3		
	упражнения на развитие дыхания		3		
	упражнения на развитие взрывной скорости		3		
	плавание		3		
	кроссовая подготовка			3	
3.	Специальная физическая подготовка			6	Текущий контроль, сдача контрольных нормативов
	упражнения на развитие координации на воде	1	1		
	упражнения для развития силы		1		
	упражнения для развития быстроты		1		
	упражнения для развития выносливости		1		
	упражнения для развития силовой выносливости		1		
4.	Технико-тактическая подготовка			7	Текущий контроль, сдача контрольных нормативов
	упражнения для развития амплитуды скручивания туловища	1	1		
	упражнения на развития работы ног		1		
	упражнения на середину гребка (проката) лодки		1		
	упражнения на начало гребка (захват)		1		
	упражнения на конец гребка (выкат)		1		
	упражнения на работу верхней части туловища			1	
5.	Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях	-	1	1	Наблюдение, 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»**

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка			1	Беседа, опрос
	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	0,5			
	Меры безопасности при занятиях на воде, спасание и оказание помощи при аварии	0,5			
2.	Общая физическая подготовка			15	Текущий контроль, сдача контрольных нормативов
	атлетическая подготовка	1	2		
	упражнения на развитие координации		2,5		
	упражнения на развитие дыхания		2,5		
	упражнения на развитие взрывной скорости		2		
	плавание		3		
	кроссовая подготовка		2		
3.	Специальная физическая подготовка				6
	упражнения на развитие координации на воде	0,5	1,5		
	упражнения для развития силы		0,5		
	упражнения для развития быстроты		0,5		
	упражнения для развития выносливости		1		
	упражнения для развития силовой выносливости		1		
	упражнения для развития стартового ускорения		0,5		
упражнения для развития финишного ускорения	0,5				
4.	Технико-тактическая подготовка			8	Текущий контроль, сдача контрольных нормативов
	упражнения для развития амплитуды скручивания туловища	1	1		
	упражнения на развития работы ног		2		
	упражнения на середину гребка (проката) лодки		1		
	упражнения на начало гребка (захват)		1		
	упражнения на конец гребка (выкат)		1		
	упражнения на работу верхней части туловища		1		
5.	Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях		-	2	2
6.	Контрольные нормативы	-	1	1	Зачет
7.	Другие виды спорта	-	2	2	Текущий контроль
8.	Восстановительные мероприятия	-	1	1	Беседы, наблюдение
ИТОГО (ч)		3,5	32,5	36	

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

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

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

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка			1	Беседа, опрос
	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	0,5			
	Основы техники и тактики борьбы	0,5			
2.	Общая физическая подготовка:			11	Текущий контроль, сдача контрольных нормативов
	общеразвивающие упражнения без предметов	0,5	2		
	общеразвивающие упражнения с предметами		2		
	упражнения на гимнастических снарядах		2		
	упражнения с отягощениями		2		
	беговые, прыжковые упражнения		2,5		
3.	Специальная физическая подготовка				7
	упражнения для укрепления мышц шеи	0,5	0,5		
	акробатические упражнения		0,5		
	упражнения на мосту		1		
	упражнения с партнером		1		
	упражнения в само страховке и страховке партнеров		1		
	имитационные упражнения		0,5		
	упражнения с манекеном		1		
	специальные игровые упражнения		1		
4.	Технико-тактическая подготовка				8
	основные положения в борьбе: стойка; партер; положение в начале и конце схватки, формы приветствия; дистанции	0,5	1		
	элементы маневрирования: в стойке; в партере; в различных стойках		1		
	приемы борьбы в партере		2		
	приемы борьбы в стойке		2		
	комбинации приемов		1,5		
5.	Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях		-	2	2
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»

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

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

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

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

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

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка			1	Беседа, опрос
	Правила проведения и техники безопасности на занятиях.	0,5			
	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	0,5			
2.	Общая физическая подготовка:			16	Текущий контроль, сдача контрольных нормативов
	кроссовая подготовка, ходьба	0,5	3,5		
	комплексы общеразвивающих упражнений		2		
	упражнения для развития скоростно-силовых качеств		3,5		
	упражнения для развития выносливости и быстроты		3,5		
	эстафеты		3		
3.	Специальная физическая подготовка				6
	имитационные, прыжковые упражнения	0,5	2		
	комплекс упражнений на лыжероллерах		2		
	комплекс упражнений на роликовых коньках		1,5		
4.	Технико-тактическая подготовка				6
	отработка отдельных элементов лыжных ходов	0,5	1,5		
	кроссовая имитация по кругу с палками		2		
	кроссовая имитация по кругу без палок		2		
5.	Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях		-	1	1
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 «Лыжные гонки»

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

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

Учебно-тематический план «Футбол»

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка			1	Беседа, опрос
	Строение организма	0,5			
	Правила игры в футбол	0,5			
2.	Общая физическая подготовка:			7	Текущий контроль, сдача контрольных нормативов
	общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	0,5	1,5		
	легкоатлетические упражнения		2		
спортивные и подвижные игры	3				
3.	Специальная физическая подготовка			5	Текущий контроль, сдача контрольных нормативов
	упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, гибкости	0,5	1,5		
	упражнения для развития ловкости и прыгучести		1		
упражнения для развития, необходимых	1				

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

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

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

	упражнения для развития, необходимых при выполнении подачи мяча		1		
4.	Технико-тактическая подготовка			18	Текущий контроль, сдача контрольных нормативов
	<i>техника игры:</i>				
	удары по мячу ногой и головой	1	1		
	остановки мяча различными способами		1		
	ведение мяча и обманные движения (финты)		1		
	отбор мяча		1		
	вбрасывание мяча		1		
	техника игры вратаря		1		
	<i>тактика игры:</i>				
	правильный выбор места	1	1		
	выход на позицию		1		
	отбор мяча		1		
	точная и своевременная передача мяча, владение арсеналом ударов по мячу, овладение точной, нацеленной передачей		1		
	Ведение и обводка мяча (умение выиграть пространство, выйти на удобную позицию)		1		
	умение хорошо бить со всех дистанций		1		
	тактика игры вратаря		1		
	тактика игры защитника		1		
	тактика игры полузащитника		1		
	тактика нападения: индивидуальные действия без мяча и с мячом		1		
5.	Учебные и тренировочные игры	0,5	3,5	4	
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»**

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка			1	Беседа, опрос
	Правила техники безопасности на занятиях	0,5			
	Основы музыкальной грамоты	0,5			
2.	Общая физическая подготовка			12	Текущий контроль, сдача контрольных
	упражнения на мышцы брюшного пресса	0,5	1		
	упражнения на мышцы спины		1		
	упражнения на боковые мышцы		1		

	упражнения на развитие скорости		1,5		нормативов
	упражнения для мышц рук и кистей		2		
	упражнения для мышц ног и стоп		2		
	беговые, прыжковые упражнения		3		
3.	Специальная физическая подготовка			14	Текущий контроль, сдача контрольных нормативов
	акробатические упражнения	0,5	1,5		
	упражнения художественной гимнастики		1,5		
	упражнения для развития ловкости		1,5		
	упражнения для развития гибкости		1,5		
	упражнения для развития силы		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
	беспредметная подготовка	0,5	0,5		
	предметная подготовка		0,5		
	хореографическая подготовка		0,5		
	музыкально-двигательная подготовка		1		
	композиционная подготовка		1		
5.	Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях		-	1	1
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			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка			1	Беседа, опрос
	Правила техники безопасности на занятиях	0,5			
	Значение музыки в художественной гимнастике	0,5			
2.	Общая физическая подготовка			8	Текущий контроль, сдача контрольных нормативов
	упражнения на мышцы брюшного пресса	0,5	1		
	упражнения на мышцы спины		1		
	упражнения на боковые мышцы		1		
	упражнения на развитие скорости		1		
	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 контроль, сдача контрольных
	акробатические упражнения	0,5	1,5		
	упражнения на мышцы спины		1,5		
	упражнения для развития ловкости		1,5		

	упражнения для развития гибкости		1,5		нормативов
	упражнения для развития силы		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			5	Текущий контроль, сдача контрольных нормативов
	виды шагов и бега (на полупальцах); наклоны и волны; подскоки и прыжки; вращения	0,5	0,5		
	упражнения с мячом		0,5		
	упражнения со скакалкой		0,5		
	упражнения с обручем		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-массовых мероприятиях	-	2	2	Наблюдение, 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	

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 реализации*	Режим занятий	Количество учебных недель/часов	Разделы программы	Место проведения
баскетбол	1 июня – 31 августа	6 часов в неделю (4 занятия по 1,5 часа)	6 недель 36 часов в периоде	Теоретическая подготовка ОФП СФП ТПП Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях Восстановительные мероприятия Другие виды спорта Контрольные нормативы	Спортивный зал, спортивные площадки МОУ СШ № 5 ФОКОТ
бокс	1 июня – 31 августа	6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа)	6 недель 36 часов в периоде		Спортивный зал, зал бокса (основное здание, Либкнехта, 128), лыжная база ФОКОТ
гребля на байдарках и каноэ	1 июня – 31 августа	6 часов в неделю (6 занятий по 1 часу)	6 недель 36 часов в периоде		Гребная база (оз. Куликово)
греко-римская борьба	1 июня – 31 августа	6 часов в неделю (4 занятия по 1,5 часа)	6 недель 36 часов в периоде		Спортивный зал, спортивные площадки МОУ СШ № 12 ФОКОТ
дзюдо	1 июня – 31 августа	6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа)	6 недель 36 часов в периоде		Зал дзюдо, спортивные площадки МОУ СШ № 2 ФОКОТ
лыжные гонки	1 июня – 31 августа	6 часов в неделю (6 занятий по 1 часу, либо 3 занятия по 2 часа)	6 недель 36 часов в периоде		Лыжная база ФОКОТ
футбол	1 июня – 31 августа	6 часов в неделю (4 занятия по 1,5 часа либо 3 занятия по 2 часа)	6 недель 36 часов в периоде		спортивный зал МарБум (ул. Карла Маркса, 10), спортивная площадка МарБум-Арена (ул. К. Маркса, 10) спортивный зал (ул. Грибоедова, 2а)
художественная гимнастика	1 июня – 31 августа	6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа)	6 недель 36 часов в периоде		Спортивный зал, зал хореографии (основное здание, Либкнехта, 128)

* 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 на 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 воспитательной работы	Формы воспитательной работы	Календарный план
Общие мероприятия 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 жизнедеятельности	Инструктажи по технике безопасности: «Безопасность на водоемах», «Безопасность на дорогах», «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	В период реализации программы (по спортивным группам)

	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 руководителей спортивных объединений).	
Трудовое воспитание	Уборке мест занятий после тренировки; Подготовка мест проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий	В период реализации программы
Активный отдых	Походы: озеро Яльчик, Глухое., р.Илеть	Согласно плану работы спортивного отделения на летний период
	Проведение велопробегов	
	Сборы учебно-тренировочные	

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 отделения по художественной гимнастике проводятся в спортивном зале и зале хореографии основного здания ЦРФКС по адресу ул. Либкнехта, д.128. На занятиях используются гимнастические ковры, обручи гимнастические, мячи гимнастические, скамейки гимнастические, маты гимнастические.

Занятия отделения по баскетболу проводятся в спортивном зале (в хорошую теплую погоду на спортивных площадках) общеобразовательной школы города №5. При обучении игре в баскетбол используются стойки со щитами или щиты, прикрепленные к стенам, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, гимнастические маты, гимнастические скамейки, турники, скакалки, секундомеры.

Занятия отделения по греко-римской борьбе проводятся на базе общеобразовательной школы № 6 (спортивный зал, стадион). 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 отделения 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, гириями, 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 с асфальтовым покрытием, трассы различной протяженности, площадка для проведения подвижных игр. На занятиях используется лыжный инвентарь, мячи, эспандеры, секундомеры, нестандартное спортивное оборудование.

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

Занятия отделения 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 учебно-тренировочном процессе спортивные площадки ФОКОТа, расположенного в парке «Дружба» по ул. Орлова, 1а. Комплект спортивно-технологического оборудования ФОКОТа включает: искусственное покрытие под размер поля 30×60 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 тренажер для разведения ног; уличный силовой тренажер для подтягивания/отжимания с противовесом; уличный кардиотренажер на все группы мышц; уличный спортивный комплекс, включающий брусья для отжиманий, шведскую стенку, турники, платформы-отягощения.

Информационное обеспечение

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 тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных 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.

Кадровое обеспечение

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

Александрова Маргарита Николаевна, тренер-преподаватель, Почетный работник общего образования РФ, Кандидат в мастера спорта

Соколова Елена Ильинична, тренер-преподаватель, высшее педагогическое образование, квалификация «педагог по физической культуре», педагогический стаж 26 лет, Мастер спорта;

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 3 года;

Русаков Артем Викторович, тренер-преподаватель, высшее педагогическое образование, квалификация «педагог по физической культуре», стаж тренерской работы 12 лет. Мастер спорта по баскетболу;

Якупов Марат Рашидович тренер-преподаватель первой квалификационной категории, имеет высшее педагогическое образование, квалификацию «учитель физической культуры», стаж тренерской работы 26 лет (Мастер спорта по боксу);

Мещеряков Владислав Евгеньевич, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории, высшее педагогическое образование, квалификация «педагог по физической культуре», педагогический стаж 19 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 25 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 15 лет, Мастер спорта по греко-римской борьбе;

Сиразеев Равиль Ильдусович, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории, высшее педагогическое образование, квалификация «учитель

физической культуры», педагогический стаж 28 лет, Мастер спорта, Отличник физической культуры и спорта;

Кощев Илья Алексеевич, среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура», квалификация «Педагог по физической культуре и спорту» педагогический стаж 1 год, Кандидат в мастера спорта по дзюдо;

Моторин Леонид Николаевич, тренер-преподаватель первой квалификационной категории, имеет высшее педагогическое образование, квалификацию «учитель физической культуры», стаж тренерской работы 43 года, Кандидат в мастера спорта по лыжным гонкам, Почетный работник общего образования;

Васильев Олег Петрович, тренер-преподаватель, высшее педагогическое образование, квалификация «педагог по физической культуре», педагогический стаж 22 год;

Сергеев Дмитрий Владимирович, тренер-преподаватель, высшее педагогическое образование, квалификация «педагог по физической культуре», педагогический стаж 5 лет;

Васильченко Александр Борисович, тренер-преподаватель, высшее педагогическое образование, квалификация «педагог по физической культуре», педагогический стаж 21 год;

Васильев Артем Иванович, тренер-преподаватель, среднее профессиональное техническое образование, профессиональная переподготовка по программе дополнительного образования «Тренер по физической культуре и спорту», педагогический стаж 1 год;

Еремин Руслан Витальевич, тренер-преподаватель, среднее профессиональное педагогическое образование, квалификация «учитель физической культуре», педагогический стаж 1 год;

Сачкова Лилия Маратовна, образование высшее, квалификация «Педагог по физической культуре и спорту», педагогический стаж 6 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 спортивно-массовых мероприятиях;
- посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- сдача контрольных нормативов.

2.6. Оценочные материалы (диагностики)

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	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
Челночный бег 10х5м						
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.

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

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

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

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

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

Месяц	№ занятия	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Согласно графику отпусков тренеров-преподавателей	1	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Инструктажи: «Безопасность на водоемах», «Безопасность на дорогах». Кросс.	Гребная база	Беседа Текущий контроль
	2	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития амплитуды скручивания. СФП.	Гребная база	Текущий контроль
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техническая гребля. ОФП.	Гребная база	Текущий контроль
	4	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения на развитие работы ног. СФП.	Гребная база	Текущий контроль
	5	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Гребля с отягощением. ОФП.	Гребная база	Текущий контроль
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Кросс. Атлетическая подготовка.	Гребная база	Текущий контроль
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения на середину гребка (проката) лодки. СФП.	Гребная база	Текущий контроль
	8	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техническая гребля. ОФП.	Гребная база	Текущий контроль

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

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

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

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

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

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

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

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

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

	4	в соответствии с расписанием	теория 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 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 практика	2	Отработка приемов (ключ из руку, рычаг за руку). СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	7	в соответствии с расписанием	теория 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 практика	2	Отработка бросков (вертушка, мельница). Подвижные игры СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	9	в соответствии с расписанием	теория 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 практика	2	Отработка приемов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	11	в соответствии с расписанием	теория 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 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 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 практика	2	Отработка приемов (проход в корпус, бычок) из положения стойки. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
	15	в соответствии с расписанием	теория 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 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 с расписанием	теория практика	2	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет

Содержание программы для групп 1 года обучения (бокс)

Месяц	№ занятия	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Согласно графику отпусков тренеров-преподавателей	1	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Инструктажи: «Безопасность на водоемах», «Безопасность на дорогах». Подвижные игры. ОФП.	Спортивный зал	Беседа Текущий контроль
	2	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. СФП.	Стадион	Текущий контроль
	4	в соответствии с расписанием	теория 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 практика	2	Подвижные и спортивные игры. ОФП.	Стадион	Текущий контроль
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты	Стадион	Текущий контроль
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры. СФП.	Стадион	Текущий контроль
	8	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка.	Стадион	Текущий контроль
	9	в соответствии с расписанием	теория 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 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 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 практика	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой.	Зал бокса	Текущий контроль
	13	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры. ОФП.	Зал бокса Стадион	Текущий контроль
	14	в соответствии с расписанием	теория 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 практика	2	Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры. СФП.	Стадион	Текущий контроль
	16	в соответствии с расписанием	теория 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 практика	2	Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег ОФП.	Стадион	Текущий контроль
	18	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет

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

Месяц	№ занятия	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Согласно	1	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Инструктажи:	Спортивный зал	Беседа

графику отпусков тренеров-преподавателей					«Безопасность на водоемах», «Безопасность на дорогах». Подвижные игры. ОФП.		Текущий контроль
	2	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка	Зал бокса	Текущий контроль
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры. СФП.	Стадион Спортивный зал	Текущий контроль
	4	в соответствии с расписанием	теория 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 практика	2	Отработка боковых ударов в голову, защитные действия от них. ОФП.	Стадион Спортивный зал	Текущий контроль
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка. СФП.	Зал бокса	Текущий контроль
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отработка прямых ударов в голову (одиночные, двойные и серийные), защитные действия от них. ОФП.	Зал бокса Стадион	Текущий контроль
	8	в соответствии с расписанием	теория 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 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 практика	2	Отработка прямых ударов в туловище (одиночные, двойные и серийные), защитные действия от них. Эстафеты	Зал бокса Стадион	Текущий контроль
	11	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. ОФП.	Стадион	Текущий контроль
	12	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты. СФП.	Зал бокса	Текущий контроль

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

Содержание программы для групп 1 года обучения (дзюдо)

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

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

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

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

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

Содержание программы для групп 1 года обучения (лыжные гонки)

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

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

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

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

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

Содержание программы для групп 1 года обучения (футбол)

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

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

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

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

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

Содержание программы для групп 1 года обучения (художественная гимнастика)

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

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

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

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

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