

Комитет образования Администрации
Камышинского муниципального района Волгоградской области
муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
Камышинского муниципального района Волгоградской области

РАССМОТРЕНА:
на педагогическом совете МКУ ДО ДЮСШ
Камышинского муниципального района
Волгоградской области
Протокол от «24» авг. 22 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА:
Директор МКУ ДО ДЮСШ Камышинского
муниципального района Волгоградской области
Н.В. Козлова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
по легкой атлетике

физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Авторы-составители:

Теплова Людмила Юрьевна, руководитель ФВ
Смольская Дарья Дмитриевна, методист
Железников Г.П., тренер-преподаватель

г. Петров Вал
2022

Содержание Программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.		3
Пояснительная записка:		
1.1.	Направленность и актуальность программы	3
1.2.	Педагогическая целесообразность	4
1.3.	Отличительные особенности	4
1.4.	Адресат программы	5
1.5.	Уровень программы, объём и сроки реализации	5
1.6.	Формы обучения	5
1.7.	Режим занятий	5
1.8.	Особенности организации образовательного процесса	5
1.9.	Цель и задачи программы	7
1.10.	Учебный план	8
1.11.	Содержание программы	9
1.12.	Планируемые результаты	23
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации:		24
2.1.	Календарный учебный план-график программы	24
2.2.	Условия реализации программы	24
2.3.	Формы аттестации	25
2.4.	Оценочные материалы	27
2.5.	Методические материалы	28
2.6.	Перечень информационного обеспечения	33
Приложения:		34
1.	Форма календарного учебного плана-графика программы.....	35
2.	Форма годового плана обучения.....	36

1. Пояснительная записка

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы. Пояснительная записка

1.1. Направленность и актуальность программы.

Направленности программы:

- по тематической направленности – физкультурно-спортивная;
- образовательная область – физическая культура и спорт;
- по форме реализации деятельности детей – секционная;
- по сроку обучения – многолетняя;
- по характеру внесённых изменений – модифицированная.

Актуальность программы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. Основной причиной нарушений осанки является мышечная слабость, недостаточное физическое развитие. Дефицит мышечной деятельности характерен и для большинства детей школьного возраста: общеобразовательная обязательная программа по физической культуре не удовлетворяет в полной мере запросам растущего организма. В школьном возрасте число детей с нарушением осанки значительно увеличивается. Причина этого у школьников - длительные занятия в положении сидя в школе и дома при относительной слабости опорно-двигательного аппарата.

Занятия легкой атлетикой укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений. Благодаря легкой атлетике уменьшаются возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система, улучшается сон, аппетит.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретает привычка к самостоятельным занятием спортом. Легкая атлетика развивает не только физические качества ребенка но, и развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованием напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок благотворно влияет на рост юных спортсменов. Укрепляет костную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы растущего организма.

Актуальность создания данной программы обусловлена ещё и тем, что на территории нашего района проводятся много соревнований по легкой атлетике среди разных возрастных групп населения, в которых дети, иногда совместно с родителями с удовольствием принимают участия, демонстрируя свои знания, умения и навыки, полученные в результате освоения данной программы. В связи с этим возникает необходимость в обучении детей легкой атлетике и воспитанию в них с раннего детства потребности к ЗОЖ.

1.2. Педагогическая целесообразность обуславливается:

- доступностью избранного вида спорта для любого возраста;
- возможностью использования избранного вида спорта для разностороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования их как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
- высоким зрелищным эффектом состязания;
- многоборье позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к легкой атлетике.

Многие дети гиперактивны, родители не знают, как справиться с избытком энергии, систематические занятия позволяют направить энергию в полезное русло, повысить эмоциональный фон, и даже эффективность процесса обучения в общеобразовательной школе.

Форма организации деятельности остаётся преимущественно фронтальная, но также используются преимущественно групповая формы, индивидуальная организации деятельности на занятиях, увеличено время и интенсивность занятий. Методы, которые используются

педагогом на учебных занятиях, призваны обеспечить физическое и личностное развитие учащихся. При проведении занятий педагог использует приём чередования видов деятельности, чтобы не перегрузить детей.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются групповые теоретические и практические занятия по расписанию, просмотр видеозаписей, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Курс условно делится на 4 этапа: 1 этап - объяснение нового материала, 2 этап - разучивание, 3 этап - совершенствование обретенных навыков, 4 этап - демонстрация достижений учащихся в форме показательных выступлений.

Программа состоит из следующих тематических разделов:

Теоретическая подготовка;

Общая физическая подготовка;

Специальная физическая подготовка;

Техническая подготовка;

Тактическая подготовка;

Участие в соревнованиях;

Контрольные испытания.

1.3. Отличительные особенности программы данной программы является организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. В результате освоения программного материала у обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью, происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

1.4. Адресат программы. К занятиям допускаются все желающие дети, имеющие медицинский допуск. На обучение принимаются дети в возрасте 6-18 лет, не имеющие отклонений по состоянию здоровья, пожелавшие обучаться по данным программам (не проходя индивидуальный отбор). Данная Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к поступлению на отделения, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.5. Уровень программы, объём и сроки реализации.

Уровень программы – общекультурный (базовый).

Объём учебных часов – 3 часа в неделю, 36 учебных недель, итого 108 часов в год.

Срок реализации – 8 лет.

1.6. Форма обучения – очная.

1.7. Режим занятий – 3 раза в неделю по 45 минут.

1.8. Особенности организации образовательного процесса. В программе отражены основные принципы обучения:

-принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля;

-принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения;

-принцип вариативности предусматривает в зависимости от уровня подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся, вариативность программного материала для

практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи;

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа по программе включает в себя четыре направления: мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья; социальное – адаптация в коллективе; биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях; психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Особенности формирования и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся (в академических часах) указаны в Таблице № 1.

Таблица № 1

Минимальная наполняемость групп (человек)	10
Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав групп (человек)	15-20
Максимальный (рекомендуемый) количественный состав групп (человек)	30
Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	до 4*

***Примечание:** в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25 % от годового тренировочного объема.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность указано в таблице № 2

Таблица № 2

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Программа рассчитана на 8-летний срок обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортсменов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Основной показатель работы спортивных школ по многоборью - динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки, вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд района, и области, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

При построении учебно-тренировочного процесса, определении направленности и объемов тренировочных нагрузок, выборе средств и методов подготовки необходимо

учитывать неравномерность естественного роста физических способностей детей в ходе биологического развития, периоды полового созревания и чувствительные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества (таблица № 3). В чувствительные периоды необходимо акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. При этом не следует забывать о развитии и других физических качеств в тех, которые не находятся в чувствительном периоде.

Таблица № 3

Морфофункциональные показатели развития физических качеств	Возраст											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Силовые способности							+	+	+			
Выносливость (общая)			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость		+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+			

1.9. Цели и задачи программы.

Цель программы:

Данная рабочая программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к поступлению на отделения, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На обучение принимаются дети в возрасте 6-18 лет, не имеющие отклонений по состоянию здоровья, пожелавшие обучаться по данным программам (не проходя индивидуальный отбор). На обучение по данной Программе имеют право дети, не прошедшие индивидуальный отбор для обучения по дополнительным предпрофессиональным программам.

Основные задачи программы:

1) учебные:

- ознакомить с требованиями спортивного режима и гигиены;
- ознакомить с историей;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
- освоить основы техники и тактики;
- приобрести навыки использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- обучить использованию в своей речи спортивной терминологии.
- осуществить индивидуальный отбор детей с высоким уровнем развития способностей для последующей подготовки обучающихся к поступлению на отделения, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере.

2) развивающие:

- способствовать развитию и совершенствованию общих физических качеств
- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- способствовать развитию природного потенциала каждого ребенка;
- укрепление здоровья, повышение работоспособности обучающихся.

3) воспитательные:

- способствовать формированию интереса к занятиям спортом;

- способствовать воспитанию волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

1.10. Учебный план

Таблица № 4

Разделы учебного плана/%	Годы обучения			
	1-2год	3-4 год	5-6 год	7-8год
Теоретическая подготовка.	2-5	2-4	2-4	2-4
Общая физическая подготовка.	30-35	25 - 28	18 - 20	8 - 12
Специальная физическая подготовка.	9-10	10 - 12	10 - 14	12 - 14
Техническая подготовка.	18-20	22 - 23	23 - 24	24 - 25
Тактическая подготовка	12-15	15 - 20	22 - 25	25 - 30
Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.	2-5	2-4	2-4	2-4
Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.	2-5	10 - 12	10 - 14	13 - 15
Контрольные испытания.	2-5	3-5	4-6	6-7

Учебный план программы

Таблица № 5

№п/п	Разделы	1-2год обучения (в часах)	3-4 год обучения (в часах)	5-6 год обучения (в часах)	7 год обучения (в часах)	8 год обучения (в часах)
	Теоретическая подготовка	6	6	6	8	8
1.	Общая физическая подготовка	22	22	18	14	14
2.	Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	14
3.	Тактическая подготовка.	40	40	40	40	42
4.	Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.	8	8	8	8	6
5.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.	8	8	10	10	10
6.	Контрольные испытания.	8	8	12	12	14
	Общее количество часов в год	108	108	108	108	108

1.11. Содержание программы:

Содержание тематического плана

спортивно-оздоровительной группы первого года обучения (далее – СОГ- 1-2)

Таблица № 6

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка:	23	1	22	текущий контроль,
	1.1. Вводный и первичный (или) повторный инструктажи. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	-	
	1.2. 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 строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и	4		4	

бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.				
<p>1.3. Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. - упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. - упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. - упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). 	2		2	
<p>1.4. Упражнения на развитие силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекалывание груза. Лазанье по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на силовых тренажерах. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу». 	4		4	
<p>1.5. Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие.</p>	2		2	
<p>1.6. Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. 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. Акробатические упражнения: мост, шпагат и т.д.</p>	2		2	
<p>1.7. Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с</p>	2		2	

	разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; 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 мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в бадминтон.				
	1.8. 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». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.	2		2	
	1.9. 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). Ходьба 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.	4		4	
2.	Специальная физическая подготовка	17	1	16	Текущий контроль
	2.1. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Основы спортивной подготовки	1	1		
	2.2. Упражнения для развития быстроты.	4		4	
	2.3. Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.	4		4	
	2.4. Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.	2		2	
	2.5. Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, координации).	2		2	
	2.6. Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков.	2		2	
	2.7. Специальные упражнения в парах (с партнёром)	2		2	
3.	Тактическая подготовка:	42	2	40	Текущий контроль
	3.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. История развития баскетбола	2	2		
	3.2. бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции; беговые и прыжковые упражнения; стартовые упражнения; специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; разнообразные прыжковые упражнения; различные эстафеты; спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью; разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку; специальные упражнения барьериста; прыжки в длину с разбега; метание теннисного мяча и набивных мячей; участие в соревнованиях в беге на 60,100,300 м; участие в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега	40		40	

4.	Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.	9	1	8	Психолог. наблюдение, медицинский контроль
	5.1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.	1	1		
	5.2. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.	4		4	
	5.3. Медицинский контроль	4		4	
5.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.	9	1	8	Соревновательная деятельность
	6.1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1		
	6.2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.	4		4	
	6.3. Учебные соревнования	4		4	
6.	Контрольные испытания	8	-	8	Тестирование, Контрольные игры
	7.1. Тестирование по ОФП	2	-	2	
	7.2. Тестирование по СФП	4	-	4	
	7.3. Тестирование по тактической подготовке, в том числе контрольные испытания.	4	-	4	
Итого:		108	6	102	

**Содержание тематического плана
спортивно-оздоровительной группы второго года обучения (далее – СОГ- 3-4)**

Таблица № 7

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка:	23	1	22	текущий контроль,
	1.1. Вводный и первичный (или) повторный инструктажи. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	-	
	1.2. 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 строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	2		2	
	1.3. Общеразвивающие упражнения: - упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. - упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. - упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса;	2		2	

<p>различные сочетания этих движений.</p> <p>- 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).</p>			
<p>1.4. Упражнения на развитие силы:</p> <p>- упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекалывание груза. Лазанье по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на силовых тренажерах. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».</p>	2		2
<p>1.5. Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие.</p>	2		2
<p>1.6. Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. 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. Акробатические упражнения: мост, шпагат и т.д.</p>	4		4
<p>1.7. Упражнения на развитие 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. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; 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 (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в бадминтон.</p>	4		4
<p>1.8. 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». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание</p>	4		4

	гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.				
	1.9.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). Ходьба 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.	2		2	
2.	Специальная физическая подготовка	17	1	16	Текущий контроль
	2.1.Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Основы спортивной подготовки	1	1		
	2.2.Упражнения для развития быстроты.	2		2	
	2.3. Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.	2		2	
	2.4. Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.	4		4	
	2.5. Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, координации).	4		4	
	2.6. Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков.	2		2	
	2.7. Специальные упражнения в парах (с партнёром)	2		2	
3.	Тактическая подготовка:	42	2	40	Текущий контроль
	3.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. История развития баскетбола	2	2		
	3.2. бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции; беговые и прыжковые упражнения; стартовые упражнения; специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; разнообразные прыжковые упражнения; различные эстафеты; спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью; разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку; специальные упражнения барьериста; прыжки в длину с разбега; метание теннисного мяча и набивных мячей; участие в соревнованиях в беге на 60,100,300 м; участие в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега	40		40	
4.	Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.	9	1	8	Психолог. наблюдение, медицинский контроль
	5.1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.	1	1		
	5.2. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.	4		4	
	5.3. Медицинский контроль	4		4	
5.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.	9	1	8	Соревновательная деятельность
	6.1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1		
	6.2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.	4		4	
	6.3. Учебные соревнования	4		4	
6.	Контрольные испытания	8	-	8	Тестирование, Контрольные игры
	7.1. Тестирование по ОФП	2	-	2	
	7.2. Тестирование по СФП	4	-	4	
	7.3. Тестирование по тактической подготовке, в том числе контрольные испытания.	4	-	4	
Итого:		108	6	102	

**Содержание тематического плана
спортивно-оздоровительной группы третьего года обучения (далее – СОГ- 5-6)**

Таблица № 8

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка:	19	1	18	текущий контроль,
	1.1. Вводный и первичный (или) повторный инструктажи. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	-	
	1.2. 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 строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	2		2	
	1.3. Общеразвивающие упражнения: - упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. - упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. - упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; 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).	2		2	
	1.4. Упражнения на развитие силы: - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на силовых тренажерах. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».	2		2	
	1.5. Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с	4		4	

	задачей догнать партнера. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие.				
	1.6. Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. 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. Акробатические упражнения: мост, шпагат и т.д.	2		2	
	1.7. Упражнения на развитие 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. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; 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 мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в бадминтон.	2		2	
	1.8. 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». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.	2		2	
	1.9. 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). Ходьба 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.	2		2	
2.	Специальная физическая подготовка	17	1	16	Текущий контроль
	2.1. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Основы спортивной подготовки	1	1		
	2.2. Упражнения для развития быстроты.	4		4	
	2.3. Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.	4		4	
	2.4. Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.	2		2	
	2.5. Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы,	2		2	

	скоростно–силовых качеств, быстроты, выносливости, координации).				
	2.6. Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков.	2		2	
	2.7. Специальные упражнения в парах (с партнёром)	2		2	
3.	Тактическая подготовка:	40	2	38	
	3.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. История развития баскетбола	2	2		Текущий контроль
	3.2. бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции; беговые и прыжковые упражнения; стартовые упражнения; специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; разнообразные прыжковые упражнения; различные эстафеты; спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью; разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку; специальные упражнения барьериста; прыжки в длину с разбега; метание теннисного мяча и набивных мячей; участие в соревнованиях в беге на 60,100,300 м; участие в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега	38		38	
4.	Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.	9	1	8	
	5.1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.	1	1		Психолог. наблюдение, медицинский контроль
	5.2. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.	4		4	
	5.3. Медицинский контроль	4		4	
5.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.	11	1		
	6.1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1		Соревновательная деятельность
	6.2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.	6		6	
	6.3. Учебные соревнования	4		4	
6.	Контрольные испытания	12	-	12	
	7.1. Тестирование по ОФП	4	-	4	Тестирование, Контрольные игры
	7.2. Тестирование по СФП	4	-	4	
	7.3. Тестирование по тактической подготовке, в том числе контрольные испытания.	4	-	4	
Итого:		108	6	102	

**Содержание тематического плана
спортивно-оздоровительной группы четвертого года обучения (далее – СОГ- 7)**

Таблица № 9

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка:	16	2	14	
	1.1. Вводный и первичный (или) повторный инструктажи. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Гигиенические знания, умения и навыки	2	2	-	текущий контроль,
	1.2. 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 строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	2		2	
	1.3. Общеразвивающие упражнения:	1		1	

<p>- 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 разновремененно, то же во время ходьбы и бега.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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).</p>				
<p>1.4. Упражнения на развитие силы:</p> <p>- упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекалывание груза. Лазанье по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на силовых тренажерах. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».</p>	1		1	
<p>1.5. Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие.</p>	2		2	
<p>1.6. Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. 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. Акробатические упражнения: мост, шпагат и т.д.</p>	2		2	
<p>1.7. Упражнения на развитие 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. Соединение несколько акробатических</p>	2		2	

	упражнений в несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; 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 мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в бадминтон.				
	1.8. 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». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.	2		2	
	1.9. 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). Ходьба 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.	2		2	
2.	Специальная физическая подготовка	18	2	16	
	2.1. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Основы спортивной подготовки	2	2		
	2.2. Упражнения для развития быстроты.	4		4	
	2.3. Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.	4		4	
	2.4. Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.	2		2	
	2.5. Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, координации).	2		2	
	2.6. Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков.	2		2	
	2.7. Специальные упражнения в парах (с партнёром)	2		2	
3.	Тактическая подготовка:	42	2	40	
	3.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. История развития баскетбола	2	2		
	3.2. бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции; беговые и прыжковые упражнения; стартовые упражнения; специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; разнообразные прыжковые упражнения; различные эстафеты; спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью; разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку; специальные упражнения барьериста; прыжки в длину с разбега; метание теннисного мяча и набивных мячей; участие в соревнованиях в беге на 60,100,300 м; участие в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега	40		40	
4.	Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.	9	1	8	Психолог.

	5.1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.	1	1		наблюдение, медицинский контроль
	5.2. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.	4		4	
	5.3. Медицинский контроль	4		4	
5.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.	11	1	10	Соревновательная деятельность
	6.1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1		
	6.2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.	6		6	
	6.3. Учебные соревнования	4		4	
6.	Контрольные испытания	12	-	12	Тестирование, Контрольные игры
	7.1. Тестирование по ОФП	4	-	4	
	7.2. Тестирование по СФП	4	-	4	
	7.3. Тестирование по тактической подготовке, в том числе контрольные испытания.	4	-	4	
Итого:		108	8	100	

**Содержание тематического плана
спортивно-оздоровительной группы четвертого года обучения (далее – СОГ- 8)**

Таблица № 10

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка:	16	2	14	текущий контроль,
	1.1. Вводный и первичный (или) повторный инструктажи. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Гигиенические знания, умения и навыки	2	2	-	
	1.2. 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 строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	1		1	
	1.3. Общеразвивающие упражнения: - упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. - упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. - упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. - упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой	2		2	

и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).			
1.4. Упражнения на развитие 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 перекалывание груза. Лазанье по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на силовых тренажерах. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».	2		2
1.5. Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие.	2		2
1.6. Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо 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. Акробатические упражнения: мост, шпагат и т.д.	2		2
1.7. Упражнения на развитие 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. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; 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 мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в бадминтон.	1		1
1.8. 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». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.	2		2

	1.9.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). Ходьба 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.	2		2	
2.	Специальная физическая подготовка	16	2	14	Текущий контроль
	2.1.Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Основы спортивной подготовки	2	2		
	2.2.Упражнения для развития быстроты.	4		4	
	2.3. Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.	2		2	
	2.4. Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.	2		2	
	2.5. Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, координации).	2		2	
	2.6. Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков.	2		2	
	2.7. Специальные упражнения в парах (с партнёром)	2		2	
3.	Тактическая подготовка:	44	2	42	Текущий контроль
	3.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. История развития баскетбола	2	2		
	3.2. бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции; беговые и прыжковые упражнения; стартовые упражнения; специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; разнообразные прыжковые упражнения; различные эстафеты; спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью; разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку; специальные упражнения барьериста; прыжки в длину с разбега; метание теннисного мяча и набивных мячей; участие в соревнованиях в беге на 60,100,300 м; участие в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега	42		42	
4.	Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.	7	1	6	Психолог. наблюдение, медицинский контроль
	5.1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.	1	1		
	5.2. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.	3		3	
	5.3. Медицинский контроль	3		3	
5.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.	11	1	10	Соревновательная деятельность
	6.1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1		
	6.2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.	6		6	
	6.3. Учебные соревнования	4		4	
6.	Контрольные испытания	14	-	14	Тестирование, Контрольные игры
	7.1. Тестирование по ОФП	4	-	4	
	7.2. Тестирование по СФП	4	-	4	
	7.3. Тестирование по тактической подготовке, в том числе контрольные испытания.	6	-	6	
Итого:		108	8	100	

1.12. Планируемые результаты Программы.

В результате обучения обучающиеся должны знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила избранного вида спорта;
- места занятий и инвентарь;
- об истории развития спорта в России;
- терминологию избранного вида спорта;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

В результате обучения обучающиеся должны уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики избранного вида спорта;
- правильно применять технические приемы в избранном виде спорта;
- выполнять основные технические приемы избранного вида спорта;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

В результате обучения обучающиеся должны использовать полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни;
- ведения здорового образа жизни;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения;
- успешного участия в соревнованиях;
- оказания первой медицинской помощи.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный план-график программы.

Рабочая программа, календарный учебный план-график (Приложение 1) и годовой план обучения (Приложение 2) составляются тренером-преподавателем в соответствии с содержанием, количеством часов и расписанием занятий на каждый год обучения в начале учебного года, согласуются с руководителем физического воспитания и утверждаются директором учреждения.

Рабочая программа должна содержать: титульный лист, пояснительную записку или аннотацию, календарный учебный план-график программы (по месяцам), годовой план обучения, включающий содержание программы (по неделям), методическую часть, контрольные нормативы, перечень информационного обеспечения.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Требования к кадрам.

- Профстандарт «Педагог дополнительного образования»;

2.2.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок и санузла;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с требованием лицензирования медицинской деятельности;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем (таблица № 11);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 12);
- обеспечение проезда к месту проведения мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации Программы

Таблица № 11

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
5.	Палочка эстафетная	штук	20
6.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
8.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
10.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
11.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
15.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
16.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
17.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
18.	Грабли	штук	2
19.	Доска информационная	штук	2
20.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
21.	Конь гимнастический	штук	1
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мяч для метания 140 г	штук	10
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
25.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
26.	Пистолет стартовый	штук	2
27.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
28.	Рулетка 10 м	штук	3
32.	Секундомер	штук	10
33.	Скамейка гимнастическая	штук	20
34.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
35.	Стенка гимнастическая	пар	2
36.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
38.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье			
41.	Конус высотой 15 см	штук	10
42.	Конус высотой 30 см	штук	20

Обеспечение спортивной экипировкой на соревнования

Таблица № 12

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Количество
	Костюм ветрозащитный	1 шт.
2.	Кроссовки легкоатлетические	1 пара
3.	Майка легкоатлетическая	1 шт.
4.	Обувь для метания	1 пара

5.	Трусы легкоатлетические	1 пара
6.	Шиповки для бега	1 пара
9.	Шиповки для прыжков в высоту	1 пара
11.	Шиповки для прыжков в длину с разбега и тройного прыжка	1 пара

2.3. Формы аттестации.

2.3.1. Цель промежуточной и итоговой аттестации – выявление уровня освоения обучающимися программы или отдельного этапа Программы (год) и соответствие выявленного уровня (ей) прогнозируемым результатам Программы.

Задачи аттестации:

- развитие социально-позитивных мотивов познавательной деятельности обучающихся на основе изучения их способностей и интересов;
- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
- выявление степени форсированности теоретических знаний и практических умений, навыков в выбранном обучающимися избранного вида спорта;
- анализ полноты освоения Программы;
- соотнесение прогнозируемых результатов Программы и реальных результатов тренировочного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации Программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности учебных групп учреждения.

Аттестация обучающихся строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- адекватности содержания и организации аттестации специфике деятельности обучающихся;
- свободы выбора тренером-преподавателем методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов.

Формы и содержание аттестации:

- зачет;
- тестирование (контрольные нормативы или тесты по общей физической подготовке);
- соревнования.

2.3.2. Промежуточная аттестация обучающихся. К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по Программе, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки.

Промежуточная аттестация проводится по итогам обучения за учебный год. Сроки проведения промежуточной аттестации определяются тренерами-преподавателями в соответствии с требованиями Программы. Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебного плана-графика Программы согласно расписания занятий.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются в форме протокола сдачи контрольных нормативов тренером-преподавателем и рассматриваются на педагогическом совете учреждения.

На основании протоколов сдачи контрольных нормативов всех групп формируется сводный протокол и составляется аналитическая справка промежуточной аттестации обучающихся.

Результаты промежуточной аттестации являются основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения или восстановления на тот год обучения, с которого были переведены на обучение по данной Программе.

Сведения о результатах прохождения промежуточной аттестации за весь период обучения по дополнительной общеобразовательной программе, являются основанием для рассмотрения вопроса о допуске к итоговой аттестации.

Для обучающихся, пропустивших промежуточную аттестацию по уважительным причинам предусматриваются дополнительные сроки проведения промежуточной аттестации.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по итогам учебного года или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность и имеют право пройти промежуточную аттестацию по итогам учебного года не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением, в пределах одного года с момента образования академической задолженности.

В указанный период не включаются время болезни обучающегося, нахождение его в академическом отпуске или отпуске по беременности и родам.

Для проведения промежуточной аттестации во второй раз образовательной организацией создается комиссия.

Не допускается взимание платы с обучающихся за прохождение промежуточной аттестации.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год условно.

2.3.3. Итоговая аттестация обучающихся. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися Программы.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся. Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по Программе.

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по Программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех годах обучения, не имеющих академической задолженности.

Сведения о результатах прохождения промежуточной аттестации за весь период обучения по Программе, являются основанием для рассмотрения вопроса о допуске к итоговой аттестации обучающихся.

Форма и сроки проведения итоговой аттестации определяются тренерами-преподавателями и не позднее, чем за месяц до проведения аттестационных занятий, доводятся до сведения обучающихся конкретный перечень контрольных нормативов (тестов), теоретических зачетов.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в форме протокола сдачи контрольных нормативов тренером-преподавателем и рассматриваются на педагогическом совете учреждения.

На основании протоколов сдачи контрольных нормативов выпускающихся групп формируется сводный протокол и составляется аналитическая справка итоговой аттестации обучающихся.

Результаты итоговой аттестации являются основанием для издания приказа о выпуске обучающихся, с учетом мнения педагогического совета.

Обучающиеся, не прошедшие итоговую аттестацию или получившие на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, вправе пройти итоговую аттестацию в сроки, определяемые Учреждением.

2.4. Оценочные материалы

2.4.1. Контрольные нормативы (тесты) по ОФП промежуточной аттестации:

Сдача 5 нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО соответственно полу и возрастной ступени:

1. Челночный бег 3x10 м (с);
2. Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине 90 см (количество раз) (юноши)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (девушки);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту);
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).

Зачет – сдача 5 нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО на любой знак отличия (золото, серебро, бронза). Условия приема нормативов согласно требованиям ВФСК ГТО

2.4.2. Контрольные нормативы по СФП, технической и тактической подготовке промежуточной аттестации (Таблица 13).

Таблица № 13

Контрольные нормативы по СФП и технической подготовке по легкой атлетике		
Виды нормативов	2-3 год	
	Ю	Д
Бег 300 м	54,0	57,0
Бег 400 м	-	-
Бег 60 м	10,5	11,0
Бег 600 м	-	-
Метание мяча	17	16
Прыжок в длину с полного разбега (см)	310	305
Тройной прыжок с места (см)	-	-

2.4.3. Контрольные нормативы (тесты) итоговой аттестации

Сдача 5 нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО соответственно полу и возрастной ступени:

1. Челночный бег 3x10 м (с);
2. Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине 90 см (количество раз) (юноши)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (девушки);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту);
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).

Зачет – сдача 5 нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО на любой знак отличия (золото, серебро, бронза). Условия приема нормативов согласно требованиям ВФСК ГТО

2.4.4. Контрольные нормативы по СФП, технической и тактической подготовке итоговой аттестации (Таблица № 14)

Таблица № 14

Контрольные нормативы по СФП и технической подготовке по легкой атлетике		
Виды нормативов	8 год	
	Ю	Д
Бег 300 м		
Бег 400 м		
Бег 60 м		
Бег 600 м		
Метание мяча		
Прыжок в длину с полного разбега (см)		
Тройной прыжок с места (см)		

2.4.5. Вопросы для теоретического зачета итоговой аттестации

Обучающиеся сдают теорию в форме тестирования. Необходимо ответить на 27 вопросов, с одним правильным вариантом ответа (по каждой теме 3 вопроса). Для зачета необходимо правильно ответить не менее, чем на 22 вопроса.

Темы:

1. История развития
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе
3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта
4. Основы спортивной подготовки
5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека
6. Гигиенические знания, умения и навыки
7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания

8. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

9. Требования техники безопасности при занятиях

Тренер-преподаватель готовит самостоятельно вопросы для тестирования, которые рассматриваются на педагогическом совете и утверждаются приказом директора учреждения не позднее, чем за месяц до даты проведения итоговой аттестации.

2.5. Методические материалы

2.5.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки спортсменов и играет главную роль в повышении спортивного мастерства. Она органично связана с физической, технико-тактической, морально-волевой видами подготовки.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике – в условиях тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности.

Кроме того в зависимости от конкретных условий и возможностей организации учебно-тренировочного процесса, уровня теоретической подготовленности занимающихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

Теоретическая подготовка может включать следующие темы (см. Таблицы № 15-16)

Теоретические вопросы для групп 1-6 годов обучения

Таблица № 15

№	Тема	Количество часов	
		1-4 год	5-6 год
1.	История развития	1	1
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	-	1
3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила баскетбола)	1	-
4.	Основы спортивной подготовки	1	1
5.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	-
6.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1
7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания	-	1
8.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	-
9.	Требования техники безопасности при занятиях	-	1
	Всего часов	6	6

Теоретические вопросы для групп 7-8 года обучения

Таблица № 16

№	Тема	Количество часов
		7-8 год
1.	История развития	1
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила баскетбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; общероссийские	1

	антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние)	
4.	Основы спортивной подготовки	1
5.	Гигиенические знания, умения и навыки	1
6.	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	1
	Всего часов	6

2.5.2. Раздел 1. Общая физическая подготовка

На данном этапе общеразвивающие упражнения направлены на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики командных игровых видов спорта.

ОФП в зависимости от задач тренировки можно включить в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

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 строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Общеразвивающие упражнения:

- 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 разновременнo, 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 на развитие 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». Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».

Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие.

Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. 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. Акробатические упражнения: мост, шпагат и т.д.

Упражнения на развитие 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. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации. 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 мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в баскетбол, 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.

2.5.3. Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в легкой атлетике. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, координации).
- Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков.
- Специальные упражнения в парах (с партнёром)

2.5.4. Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетике (применение специальных подводящих упражнений):

- бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции;
- беговые и прыжковые упражнения;
- стартовые упражнения;
- специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам;
- упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений;
- разнообразные прыжковые упражнения;
- различные эстафеты;
- спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью;
- разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку;
- специальные упражнения барьериста;
- прыжки в длину с разбега;
- метание теннисного мяча и набивных мячей;
- участие в соревнованиях в беге на 60,100,300 м;
- участие в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега;
- участие в соревнованиях по общефизической подготовке.

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучения техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

2.5.5. Раздел 4. Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Медицинский осмотр. На обучение по дополнительным общеразвивающим программам принимаются дети, не имеющие отклонений по состоянию здоровья. Обучающиеся дважды в год получают допуск врача.

Техника безопасности. Вводный и первичный инструктаж по технике безопасности проводится обязательно со всеми вновь принятыми обучающимися, со обучающимися, занимающимися в спортивной школе повторный инструктаж 2 раза в год. Целевой инструктаж проводится перед проведением соревнований и спортивно-массовых мероприятий. Внеплановый (по приказу).

Антидопинговые мероприятия. Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной школы и тренерского состава.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов учебно-тренировочных групп, и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

2.5.7. Раздел 6. Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

В соревновательной деятельности выделяются следующие виды соревнований:

- учебные игры, в том числе товарищеские матч и учебно-тренировочные сборы;
- контрольные игры (в рамках контрольных испытаний);

- календарные игры, внесенные в ежегодный календарь спортивно-массовых мероприятий учреждения;

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта баскетбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта баскетбол;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, за исключением учебных игр;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Воспитательная работа. Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием велосипедным спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой баскетболиста.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными

баскетболистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (баскетбола), так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки баскетболиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Формы, которые действенны в работе с юными баскетболистами 7-8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годового цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными гонками и т.д.

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером задач.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к баскетбольному спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере

вливают на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

2.6. Перечень информационного обеспечения Программы:

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2007. – 112с.
2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М., 2004г.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 20013. – 112с.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства - М., 1998.
6. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
7. Баскетбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. 5. Железняк Ю. Д. К мастерству в баскетболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
8. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный баскетболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
9. Фидлер М. Баскетбол. М., 2002 г.
10. Фурманов А. Г. Баскетбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для баскетболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
12. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.

Перечень интернет ресурсов:

Министерство спорта РФ: www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ: <http://минобрнауки.рф/>
Российская федерация баскетбола: www.basket.ru
Федерация гандбола России: www.rushandball.ru
Российский футбольный союз: rfs.ru
Всероссийская федерация баскетбола: volley.ru
http://ciur.ru/krg/krg_dush/SiteAssets/SitePages

муниципальное казенное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа
Камышинского муниципального района Волгоградской области

Учебный год: 20__/20__

УТВЕРЖДЕН:
Директор _____ / _____ /
«__» _____ 20__ г.

Календарный учебный план-график

Тренер-преподаватель: _____

Отделение: _____

Группа: _____

Расписание:	Количество часов:	Количество недель	Место проведения занятий:	Наименование программы:

В соответствии с ТК РФ и Постановлением Правительства Российской Федерации от _____ 20__ года № _____ «О переносе выходных дней в 20__ году» нерабочими днями являются:

Раздел подготовки	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
Теоретическая подготовка												
Общая физическая подготовка.												
Специальная физическая подготовка.												
Техническая подготовка.												
Тактическая подготовка												
Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.												
Участие в соревнованиях спортивно- массовых мероприятиях. Воспитательная работа.												
Контрольные испытания.												
Общее количество часов в год												

муниципальное казенное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа
Камышинского муниципального района Волгоградской области

Учебный год: 20__/20__

УТВЕРЖДЕН:
Директор _____ / _____ /
«__» _____ 20__ г.

Годовой план обучения

Тренер-преподаватель: _____

Отделение: _____

Группа: _____

Расписание:	Количество часов:	Количество недель	Место проведения занятий:	Наименование программы:

В соответствии с ТК РФ и Постановлением Правительства Российской Федерации от _____ 20__ года № _____ «О переносе выходных дней в 20__ году» нерабочими днями являются:

Раздел	Часы			Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль
	Всего	Теория	Практика	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1				
Общая физическая подготовка:																																												
Специальная физическая подготовка:																																												
Техническая подготовка:																																												

