

Управление образования Ирбитского МО
муниципальное образовательное учреждение дополнительного
образования спортивная школа «Уралец»

ПРИНЯТО:
на заседании Педагогического совета
Протокол № от 26.08. 2026г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ ДО спортивная школа
«Уралец» Ю.А. Дёмина
Приказ № 157 – ОД от 28 .08.2026г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СТАРТ»
(возраст обучающихся 8-18 лет)

Авторы программы:
Исаева С. Г. – зам. директора по УСР
Карькова В. А. – методист

Срок реализации программы:
1 год.

д. Фомина, 2026

Авторы программы:

Исаева Светлана Геннадьевна – заместитель директора по учебно-спортивной работе муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Спортивная школа «Уралец» Ирбитского МО.

Карькова Валерия Алексеевна – методист муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Спортивная школа «Уралец» Ирбитского МО.

Рецензенты:

Казаков Александр Михайлович – директор муниципального казенного учреждения «Центр развития образования» Ирбитского МО.

Долгих Наталья Михайловна – заместитель начальника Управления образования Ирбитского МО.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Старт» предназначена для обучающихся МОУ ДО Спортивная школа «Уралец» в возрасте от 8 до 18 лет с целью повышения общей физической подготовки, развития физических качеств, направленных на гармоничное развитие личности ребенка.

Реализация данной программы тренерами-преподавателями, с учетом вида спорта, подробно излагается в рабочей программе педагогов. Программный материал вариативной части (вид спорта) представлен в программе.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	4–9
2.	Учебно-тематическое планирование	9–13
3.	Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы	14 –16
4.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	16
5.	Система оценки результатов освоения программы	16 –18
6.	Литература	19
	Приложения.	
	Приложение № 1 Методика проведения тестирования	20 –21
	Приложение № 2 Материально-технические условия реализации программы	22
	Приложение № 3. Программный материал по разделу «Вид спорта»	23 –34

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Старт» представляет собой программно-методический материал для работы тренеров-преподавателей с обучающимися в возрасте от 8 до 18 лет сроком на 1 год в МОУ ДО Спортивная школа «Уралец».

Нормативно-правовые основания проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Старт»:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».

9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

11. Приказ Министерства просвещения Российской

Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

20. Устав МОУ ДО спортивной школы «Уралец»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа - разработана с целью создания условий для планирования, организации и управления образовательной деятельностью в дополнительном образовании

детей и взрослых. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на формирование, развитие и удовлетворение индивидуальных потребностей детей и подростков в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организацию их свободного времени; обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, выявление и поддержку лиц, проявивших выдающиеся способности.

Программа адаптирована к особенностям расположения и условиям функционирования МОУ ДО Спортивная школа «Уралец». Образовательный процесс осуществляется одновременно в нескольких сельских территориях, имеет различную материально-техническую базу и кадровый потенциал.

Программа содержит обязательный компонент (основная часть программы) и вариативный, отражающий направленность на вид спорта, компонент. Обязательный компонент программы отражает общие подходы, средства и методы с целью гармоничного физического развития обучающихся. Вариативный компонент отражает специфику (специализацию вида спорта) и обеспечивает учёт способностей и потребностей обучающихся.

Программа обеспечивает удовлетворение потребностей обучающихся в избранном виде спорта, так как обучение на программах спортивной подготовки учитывается возраст для допуска и определенный уровень физической подготовки.

В школе развиваются 10 видов спорта: баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, легкая атлетика, самбо, плавание, лыжные гонки, шахматы, пауэрлифтинг. Вариативный компонент программы предназначен для овладения обучающимися простейшими начальными специальными двигательными навыками и умениями (техническая, интегральная, специальная подготовка) в отдельном виде спорта.

Педагогическая целесообразность программы.

Программа способствует укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию детей, а также совершенствованию базовых физических качеств и двигательных навыков.

В ходе освоения программы у ребят вырабатывается привычка к регулярным физическим нагрузкам — они вовлекаются в систематическую спортивную деятельность. Спортивные занятия помогают формировать дисциплину, развивать навыки командной работы, укреплять силу воли и учиться ставить и достигать цели.

Программа интегрирована в образовательный процесс МОУ ДО «Спортивная школа „Уралец“» и открыта для детей 8–18 лет без медицинских противопоказаний: она позволяет повысить уровень физической подготовленности и попробовать себя в выбранном виде спорта.

Уровень программы – стартовый.

Отличительные особенности программы

Программа составлена из теоретического раздела, и 2-х самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличных друг от друга по характеру и объёму. Раздел – *общая физическая подготовка*, составляет более половины учебного материала и направлен на общее физическое гармоничное развитие обучающегося. Раздел предполагает отслеживание результатов освоения учебного материала по уровню физических качеств. Второй раздел – *вид спорта*, не имеет жёстких критериев оценивания результатов образовательной деятельности обучающихся. Тренер-преподаватель на основе педагогического наблюдения отслеживает освоение учебного материала этого раздела программы.

Адресат программы

Минимальный возраст зачисления на программу-8 лет, максимальный 17 лет.

Режим занятий

Занятия проводятся продолжительностью 2 академического часа - 45 минут и 2 часа

Количество часов в неделю 4 и 6 часов.

Объём программы 40 учебных недель

Программа рассчитана на 160 (4 часа в неделю) и 240 часов (6 часов в неделю).

Срок освоения программы – 9 и 10 месяцев

Формы обучения и виды занятий

Форма обучения - очная, групповая.

Виды занятий – теоретическое, комбинированное, практическое занятие, соревнование.

Формы организации и проведения занятий: - групповая, индивидуально-групповая, в подгруппах, парах. На занятиях используются различные формы организации деятельности обучающихся:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);

- групповая: организация работы (совместное исполнение общение, взаимопомощь)

- в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Наполняемость группы – 15-20 человек.

Запись на программу осуществляется в соответствии с «Правилами приема учащихся на дополнительные общеразвивающие программы» и возможна одним из способов:

- лично в МОУ ДО Спортивная школа «Уралец»;
- в электронной форме посредством ЕПГУ;

-посредством автоматизированной информационной системы «Навигатор дополнительного образования Свердловской области», расположенный в информационной коммуникационной сети «Интернет» (р66.навигатор.дети)

Зачисление на программу осуществляется после предоставления заявителем (законным представителем) – письменного заявления, копии документов о рождении, СНИЛС, медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

Цель программы - обеспечить благоприятные условия для гармоничного физического развития учащихся и сформировать у них устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

Для реализации этой цели программа предусматривает решение комплекса задач.

Обучающие задачи:

- сформировать понимание значимости физической культуры и спорта для становления целостной, гармонично развитой личности;
- познакомить с эффективными подходами к сбалансированному физическому развитию;
- дать базовые сведения о специфике выбранного вида спорта;
- выработать практические двигательные навыки, которые помогут повысить общий уровень физической подготовленности;
- научить элементарным приёмам самоконтроля интенсивности физической нагрузки.

Развивающие задачи:

- целенаправленно совершенствовать ключевые физические качества — силу, выносливость, скорость, гибкость и координацию движений;
- пробудить интерес к самостоятельным тренировкам, активным играм и разнообразным формам здорового досуга;
- расширить арсенал двигательных умений и навыков;
- укрепить здоровье за счёт применения методик, благотворно влияющих на опорно-двигательный аппарат, дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную системы.

Воспитательные задачи:

- стимулировать социальную активность, развивать самостоятельность и чувство ответственности;
- формировать волевые качества, целеустремлённость, умение соблюдать установленные нормы и правила;

- воспитывать готовность к взаимопомощи и поддержке товарищей, навыки конструктивного взаимодействия в коллективе.

2. Учебно-тематическое планирование

Содержание образовательной программы включает 3 раздела – теоретическая подготовка, общая физическая подготовка (наибольшая часть программного материала) и вид спорта.

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Правила поведения и техника безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале. Правила поведения при занятиях с мячом. Правила занятий на стадионе. Правила безопасных подвижных и спортивных игр. Требования к спортивной форме.

Тема 2. Основные знания о строении организма. Опорно-двигательный аппарат: кости, мышцы, связки. Основные крупные мышцы. Дыхательная система и ее роль в обеспечении занятий спортом. Сердечно - сосудистая система. Частота сердечных сокращений. Пищеварительная система.

Тема 3. Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Роль разминки в занятиях физической культурой и спортом. Контроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Способы подсчета частоты сердечных сокращений.

Тема 4. Знания о виде спорта. История вида спорта. Вид спорта в муниципалитете, области, России, в мире. Правила вида спорта. Обязанности участников соревнований. Значения команд и жестов судей. Особенности проведения соревнований по виду спорта. Специальный инвентарь и оборудование. Место проведения соревнований. Правила проведения соревнований.

Практическая подготовка.

Тема 1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчёт в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг.

Бег в различном темпе. Медленный бег. Бег с ускорением. Бег с замедлением. Темповый бег. Равномерный бег. Бег со средней скоростью. Бег с высокой скоростью. Бег с переходом на ходьбу. Бег продолжительностью от 1 до 6 минут. Бег скрестным шагом, приставным шагом. Специальные беговые упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи,

отведения и приведения, рывки; упражнения без предметов индивидуальные на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях, наклоны и круговые вращения туловищем, повороты туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, отведения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, подскоки из различных исходных положений, прыжки.

Упражнения в парах. Упражнения в парах с сопротивлением партнера. Упражнения с помощью партнера на развитие гибкости. Упражнения с партнером на развитие баланса.

Упражнения с разными мячами индивидуально и в парах.

Индивидуальные упражнения с баскетбольным, футбольным, волейбольным мячами: подбрасывание и ловля одной или 2-мя руками. Метание в цель. Перевод мяча между различными частями тела на месте и в движении. Работа с мячом в паре. Передачи различными способами. Набивной мяч. Подбрасывание и ловля.

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок Вперед. Кувырок боком. Кувырок спиной вперед. Кувырок с разбега. Переворот боком («колесо»). Стойки на лопатках, руках. Связки из освоенных элементов.

Эстафеты комбинированные. Соревнования в командах. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Полоса препятствий. Индивидуальное преодоление от 5 до 8 препятствий: лестница, перенос груза, акробатическое упражнение, со сгибанием и разгибанием рук в упоре, передвижением в позе «планки».

Подвижные и спортивные игры. «Удочка». «Зайцы в огороде». «Бой петухов». «Волки» и «зайцы». «Тяни в круг». «Гонка «тачек». «Совушка». «Воробы и вороны». «Передача мячей». «Западня». «Вызывай смену». «Бег командами». «Свободное место». «Салки в тройках» «Бросай-беги». Спортивные игры по упрощенным правилам. Баскетбол. Волейбол. Футбол.

Дыхательные упражнения. Упражнения с управляемым дыханием. Длительное дыхание. Усиленное дыхание. Спокойное дыхание. Дыхание через нос. Дыхание через нос и рот. Дыхание нижнее. Дыхание грудью.

Тема 2. Вид спорта

Рабочие программы тренеров-преподавателей более полно раскрывают специфику вида спорта и адаптируют программу с учетом уровня освоения двигательными навыками и умениями обучающихся.

В теоретической подготовке темы конкретизируются в разделе «Знания о виде спорта», в практической подготовке - «Вид спорта». Тренер-преподаватель должен определить самостоятельно **конкретные темы**, элементы технической, специальной и интегральной подготовки.

Объем часов по разделам «Вид спорта» остается неизменным.

Техническая подготовка. Подводящие упражнения базовых технических умений вида спорта. Основные технические элементы, выполняемые в медленном, среднем темпе. Основные технические элементы, выполняемые с высокой скоростью. Основные технические элементы, выполняемые с наличием помех.

Специальная физическая подготовка. Специально-подготовительные упражнения вида спорта.

Интегральная подготовка. Соревновательные упражнения вида спорта. Действия обучающегося в смоделированной соревновательной или игровой ситуации. **Приложение 3.**

Контрольные мероприятия.

Контрольные мероприятия по теоретической подготовке. Опрос и беседа по теме после каждого занятия.

Контрольные нормативы по ОФП. «Челночный бег» 3х10 м. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». «Прыжок в длину с места».

Контрольные мероприятия по виду спорта. Педагогическое наблюдение и корректировка освоения основных двигательных умений вида спорта.

Учебно-тематическое планирование

(40 недель при 4-часовых занятиях в неделю)

Раздел (вид подготовки)	количество часов	формы контроля
Теоретическая подготовка	26	опрос, беседа
Практическая подготовка, т.ч.	130	
Общая физическая подготовка	90	мониторинг
Вид спорта.	40	педагогическое наблюдение, беседа
Контрольные мероприятия	4	
	Всего: 160	

График распределения учебного материала
(40 недель при 4-часовых занятиях в неделю)

Раздел (тема, вид подготовки)	всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1 Теоретическая подготовка	26									
ПП и ТБ во занятий ФК и С		2				2				2
основные знания о строении организма человека			2				2	2		
основы самостоятельных занятий ФК и С					2					
знания о виде спорта			2	2		2	2		2	2
2. Практическая подготовка	130									
2.1 Общая физическая подготовка	90									
Строевые упражнения;	1			1				1		1
- бег в различном темпе;	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1
- общеразвивающие упражнения без предметов;	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2
- упражнения в парах;		1	1	1						
- упражнения с разными мячами индивидуально и в парах;		2	2				2			
- акробатические упражнения;			1	1						
- эстафеты комбинированные;	1	1	2	2		1	1	1	1	1
- полоса препятствий;	2					1	1	1		2
- подвижные и спортивные игры;	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2
- дыхательные упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
- развитие физических качеств	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.2. Вид спорта	40									
техническая подготовка;	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2
- специальная физическая подготовка;					2	2	2	2	2	
- интегральная подготовка		1	1	1	1	2	2	1	1	
3 Контрольные мероприятия	4	2								2
ВСЕГО:	160	18	18	18	18	15	18	19	17	19

Учебно-тематическое планирование (40 недель при 6-часовых занятиях в неделю)

Раздел (вид подготовки)	количество часов	формы контроля
Теоретическая подготовка	26	опрос, беседа
Практическая подготовка, т.ч.	210	
Общая физическая подготовка	130	мониторинг
Вид спорта.	80	педагогическое наблюдение, беседа
Контрольные мероприятия	4	
	Всего: 240	

График распределения учебного материала

(40 недель при 6-часовых занятиях в неделю)

Раздел (тема, вид подготовки)	всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1 Теоретическая подготовка	26									
ПП и ТБ во занятиях ФК и С		2				2				2
основные знания о строении организма человека			2				2	2		
основы самостоятельных занятий ФК и С					2					
знания о виде спорта			2	2		2	2		2	2
2 Практическая подготовка:	210									
2.1 Общая физическая подготовка	130									
Строевые упражнения;	1			1				1		1
- бег в различном темпе;	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
- общеразвивающие упражнения без предметов;	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
- упражнения в парах;		1	1	1						
- упражнения с разными мячами инд. и в парах;	2	2	2	2		2	2			2
- акробатические упражнения;			1	1		1	2	2	1	
- эстафеты комбинированные;	1	2	2	2			1	1	1	1
- полоса препятствий;	4		2	1			2	2		4
- подвижные и спортивные игры;	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2
- дыхательные упражнения	1	1	1	1		1	1	1	1	1
- развитие физических качеств	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.2 Вид спорта	80									
техническая подготовка;	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
- спец. физ. подготовка;		2	2	2	2	2	2	2	2	
- интегральная подготовка		2	2	4	4	4	4	4	4	
3 Контрольные мероприятия	4	2								2
ВСЕГО:	240	25	28	29	29	22	26	28	27	26

3. Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы

Организационно-педагогические условия реализации программы гарантируют её полноценное выполнение, обеспечивают высокий уровень подготовки обучающихся, а также соответствие используемых форм, средств и методов обучения и воспитания индивидуальным особенностям учащихся — их возрасту, психофизическому развитию, склонностям, способностям, интересам и потребностям.

Формы организации образовательного процесса включают:

- теоретические занятия;
- групповые практические занятия;
- учебно-тренировочные занятия в группах, сформированных с учётом возраста и пола обучающихся;
- контрольные учебно-тренировочные занятия для оценки уровня освоения материала.

Количество обучающихся в группе – не более 20 человек.

При формировании группы необходимо учитывать возраст. Различия в возрасте не должны превышать 3-4 лет. При наличии отличий в возрасте 3-4 года тренер-преподаватель должен осуществлять индивидуальный подход с целью укрепления и сохранения здоровья обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение 10 месяцев в соответствии с годовым учебным планом.

Начало занятий – с 01 сентября. Заканчивается учебный год 28 июня.

Каникулы в течение учебного года не предусмотрены.

Продолжительность 1 часа учебной программы – 45 минут. Возможно проведение учебно-тренировочных занятий по 2 часа, в этом случае необходимо предусмотреть перерыв – 10 минут между учебными часами.

Выходные и праздничные дни предусматриваются в соответствии с производственным календарем на 2026 и 2027 год.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке.

В реализации программы используются следующие образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- обучение с ориентацией на индивидуальные особенности учащегося (личностно-ориентированный подход);
- дифференцированный подход в обучении, позволяющий учитывать разный уровень подготовки и способностей обучающихся.

Применяемые методы обучения и тренировки:

- Метод строго регламентированного упражнения — обеспечивает чёткое выполнение движений по заданным параметрам.

- Метод целостного разучивания упражнений — предполагает освоение двигательного действия в полной структуре без дробления на элементы.
- Метод разучивания по частям — используется для освоения сложных движений: сначала отрабатываются отдельные элементы, затем они соединяются в целостное действие.
- Игровой метод — позволяет повысить эмоциональную вовлеченность и интенсивность нагрузки. Он применим к любым физическим упражнениям и не ограничивается традиционными играми: значительную роль в тренировочном процессе играют эстафеты, которые развивают скорость реакции, координацию и навыки взаимодействия в команде.
- Соревновательный метод — применяется в разных форматах: от отдельных соревновательных заданий на занятиях (для повышения мотивации и активности) до контрольно-зачётных и официальных спортивных соревнований. Его ключевая особенность - сопоставление возможностей обучающихся в условиях организованного соперничества за лучший результат. Метод эффективен при выполнении упражнений на силу, скорость и другие показатели, где возможен количественный замер достижений, а также в рамках комплексных соревнований по общей физической подготовке.
- Словесные методы — используются для передачи информации, постановки задач и коррекции действий. К ним относятся:
 - дидактический рассказ, беседа, обсуждение;
 - инструктирование (разъяснение заданий и правил их выполнения);
 - указания и команды (обычно в повелительной форме);
 - сопроводительные пояснения (краткие комментарии и замечания в ходе выполнения упражнений);
 - оценка (для оперативной коррекции техники или итогов работы);
 - самопроговаривание и самоприказы (внутренняя речь спортсмена, например, «сильнее», «быстрее»), способствующие концентрации и мобилизации усилий.
- Сенсорные методы — помогают сформировать правильное представление о технике выполнения движений за счёт наглядности. Реализуются через:
 - демонстрацию самих упражнений;
 - использование наглядных пособий;
 - просмотр видеоматериалов;
 - посещение спортивных соревнований.

Воспитательная работа интегрирована в весь образовательный и тренировочный процесс: она проводится во время занятий, участия в соревнованиях и праздничных мероприятиях, а также в свободное от

тренировок время — как в групповом, так и в индивидуальном формате (в форме бесед, лекций и других форм взаимодействия).

4. Планируемые результаты.

По итогам освоения программы обучающиеся должны достичь гармоничного физического развития и выработать устойчивую мотивацию к продолжению занятий физической культурой и спортом.

Предметные результаты освоения программы предполагают, что учащийся:

- знает и применяет правила безопасного поведения при занятиях спортом в разных условиях — в спортивном зале, на стадионе, во время игровых активностей;
- имеет базовые представления об анатомии и строении человеческого организма;
- понимает принципы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- осознаёт роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья и поддержании хорошей физической формы;
- демонстрирует прогресс в развитии физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и др.);
- владеет ключевыми сведениями о выбранном виде спорта;
- уверенно выполняет базовые двигательные действия, необходимые для тренировок и выступлений в избранном виде спорта.

Метапредметные результаты включают следующие компетенции:

- способность эффективно действовать как самостоятельно, так и в составе различных групп;
- владение навыками участия в подвижных играх и игровых формах двигательной активности;
- умение следовать заранее оговорённым правилам в разных видах деятельности;
- навык организации собственной тренировочной деятельности с учётом требований безопасности, правил обращения со спортивным инвентарём и оборудованием, а также грамотного обустройства места для занятий.

Личностные результаты выражаются в следующем:

- развитие навыков продуктивного общения и сотрудничества со сверстниками и взрослыми в рамках учебно-тренировочного процесса;
- становление осознанного отношения к здоровому и безопасному образу жизни как к важной жизненной ценности;
- способность регулировать собственные эмоции, в том числе в стрессовых и нестандартных ситуациях;
- проявление таких качеств, как дисциплинированность, трудолюбие и настойчивость при достижении поставленных целей.

5. Система оценки результатов освоения программы

Результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности оцениваются с помощью педагогического наблюдения и по результатам сдачи тестов.

К предметным результатам относится оценка результатов, которая включает входное тестирование - в сентябре, текущий контроль, итоговое тестирование. Входное тестирование проводится в сентябре, итоговое тестирование - в конце мая - начале июня.

Входная диагностика проводится в начале учебного года с целью выявления исходного уровня физической подготовленности. Обучающиеся тестируются по 3 физическим показателям: координационные способности, силовые способности, скоростно-силовые способности. Используются тесты:

- челночный бег 3х10 метров;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- прыжок в длину с места.

Сравнение результатов в начале и в конце года даёт возможность определить степень прироста в том или ином упражнении и проанализировать результаты педагогического процесса за истекший учебный год.

Темпы прироста физических качеств должны быть более 10-15 %. Темпы прироста оцениваются по системе, предложенной В.И. Усаковым. Прирост физического качества более, чем на 10-15 % говорит о хорошем физическом развитии физических качеств и хорошо организованном учебно-тренировочном процессе. Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения теоретического учебного материала программы, включает в себя устные опросы и беседы по изученной теме.

К личностным результатам относятся:

1. формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной деятельности;
2. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
3. овладение опытом самостоятельных занятий;
4. укрепление здоровья;
5. проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
6. овладение навыками работы в коллективе.

К метапредметным:

- передача информации в сжатом виде хода тренировочного занятия;
- конструктивное общение со сверстниками в группе;
- понимает роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
- освоил подвижную игровую деятельность;
- умеет выполнять в различной деятельности, заранее обговоренные правила;

- умеет организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности.

Результаты оцениваются по шкале «высокий»-«средний»-«низкий».

6. Литература

1. **Кенеман А. В., Хухлаева Д. В.** Теория и методика физического воспитания дошкольников : учебник для студентов педагогических учебных заведений. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Просвещение, 2019. — 320 с.
2. **Казначеев В. П., Баевский Р. М., Лисицын А. П.** Здоровье человека в условиях Севера : монография. — Москва : Наука, 2005. — 240 с.
3. **Былеева Л. В., Коротков И. М., Климова Р. В., Кузьмичёва Е. В.** Подвижные игры : учебник для студентов высших учебных заведений физической культуры. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Советский спорт, 2002. — 272 с.
4. **Бальсевич В. К.** Физическая культура: молодёжь и современность : монография. — Москва : Советский спорт, 2007. — 224 с.
5. **Лях В. И., Зданевич А. А.** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов : пособие для учителей. — Москва : Просвещение, 2015. — 192 с.

Приложение № 1. Методика проведения тестирования.

Прыжок в длину с места. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведённое на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Челночный бег 3х10 метров. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее, касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок, финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

Приложение 2. Материально-технические условия реализации программы.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Конусы	штук	8
2	Мячи	штук	15
3	Мяч набивной (медицинбол)	штук	1
4	Мат гимнастический	штук	4
5	Палка гимнастическая	штук	15
6	Стенка гимнастическая	штук	1
7	Скамейка гимнастическая	штук	2
8	Скакалка гимнастическая	штук	15
9	Турник	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
10	Рулетка	штук	1
11	Свисток судейский	штук	1
12	Секундомер	штук	1

Приложение 3. Программный материал по разделу «Виды спорта».

Баскетбол.

Техника нападения и техника защиты. В каждый из них входят группы разнохарактерных движений, выполняемых с мячом и без мяча: техника перемещений, техника владения мячом, техника овладения мячом и противодействия приемам. В эти группы входят движения, имеющие разный смысл для игры.

Так в группу техники владения мячом входят все движения, которые баскетболист применяет для удержания мяча в своей команде, для приближения его к корзине противника и завершения атаки.

В группу овладения мячом и противодействия приемам входят все движения, основная цель которых – овладение мячом и не позволить противнику успешно выполнить приемы.

В группу перемещений входят приемы, которые обеспечивают наиболее удобные положения, перемещения игрока или способствуют прекращению движения. Каждый и приемов вначале изучается отдельно, а затем в сочетании друг с другом. По мере овладения техникой учащиеся осваивают основы тактики - когда лучше применять тот или иной прием.

Приемы игры
Прыжок толчком двух ног
Прыжок толчком одной ноги
Остановка прыжком
Остановка двумя шагами
Повороты вперед
Повороты назад
Ловля мяча двумя руками на месте
Передача мяча двумя руками сверху
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)
Передача мяча двумя руками с места
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)
Передача мяча одной рукой с места
Ведение мяча с высоким отскоком
Ведение мяча с низким отскоком
Ведение мяча со зрительным контролем
Ведение мяча без зрительного контроля
Ведение мяча на месте

Ведение мяча по прямой
Ведение мяча по дугам
Ведение мяча по кругам
Ведение мяча зигзагом
Броски в корзину двумя руками сверху
Броски в корзину двумя руками от груди
Броски в корзину двумя руками снизу
Броски в корзину двумя руками (добивание)
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита
Броски в корзину двумя руками с места
Броски в корзину двумя руками (средние)
Броски в корзину двумя руками (ближние)
Кувьрки
Приставные шаги

Волейбол.

Техника нападения. В прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1-2,5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей:

а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная;

б) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2,1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнёра и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, площадки.

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой

из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке).

Техника защиты: Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах.

Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке.

Легкая атлетика.

Идеомоторные упражнения

Ознакомление, разучивание и закрепление основ техники равномерного бега, ускорений, старта (высокого и низкого, со стартовых колодок).

Разучивание и закрепление навыка прыжка в длину с места, с разбега, тройного прыжка с места, с разбега.

Разучивание основ техники толкания ядра с облегченным снарядом.

Разучивание и закрепление навыка прыжка в высоту способом «ножницы» и «перекидной».

Техника преодоления «мягких» барьеров в шаге, в беге.

Ознакомление с техникой метания диска, метание копья.

Техническая подготовка в беге.

- Бег с ускорением 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.
- Бег с высоким подниманием бедра, переходящий в обычный бег.
- Бег с захлестыванием голени, переходящий в обычный бег.

- Бег прыжками, переходящий в обычный бег.
- Ускорение с максимально быстрым набором скорости.
- Бег с ускорением 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.
- Бег с высоким подниманием бедра, переходящий в обычный бег
- Бег с захлестыванием голени, переходящий в обычный бег.
- Бег прыжками, переходящий в обычный бег.
- Ускорение с максимально быстрым набором скорости.
- Выполнение стартов из различных положений: стоя; падая вперед, наклона вперед, руки на коленях; из упора присев; из упора лежа; упора лежа, толчковая согнута и др.
- Изучение расстановки колодок и стартовых положений: «На старт!», «Внимание!», «Марш!».
- Индивидуальное выполнение стартов (можно без использования стартовых колодок).
- Выполнение стартов на 15-30 м в забегах по 2-8 человек
- Обучение переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.
- Бег по инерции после набора максимальной скорости с высокого старта на отрезке от 50 до 80 м.
- Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60-100 м.
- Бег по инерции после набора максимальной скорости с низкого старта на отрезке от 60 до 80 м.
- Бег с низкого старта и удержание максимальной скорости на отрезке от 50 до 70 м.
- Переменный бег: с максимальной скоростью (30 м), бег по инерции (30 м), бег до полной остановки (30 м), медленный бег (30 м).
- Использование тренажерных устройств в беге: тяговые, тормозящие, лидирующие.

Техническая подготовка в прыжках (длина, высота)

Техника прыжков в длину с места, с разбега, тройного с места, с разбега. Техника прыжков в высоту способом «ножницы», «перекидной».

Разбег: высокий темп и активность с первого до последнего шага разбега (аналогично стартовому разбегу в спринте) с подготовкой к отталкиванию непосредственно за 2 шага до отталкивания; набор высокого темпа и максимальной длины шага к середине разбега с максимальным приростом темпа и скорости на последних шагах.

Отталкивание: сокращение мышц опорной ноги (разгибание опорной ноги в фазе отталкивания); сокращение «упругих компонент» опорной ноги в фазе отталкивания в результате предварительного растяжения в фазе амортизации; механизм «перевернутого маятника»; маховые движения ноги и рук; разгибание опорной ноги на предпоследней опоре.

Техника отталкивания в сочетании с полетом в «шаге». Технике отталкивания в сочетании с разбегом. Движения в полете.

Техника приземления.

- Подскоки на правой и левой ноге в приседе с одновременным выпрямлением ноги вперед при смене положения. Ступни ног «взять на себя».
- Толчком двух прыжки в длину с места на сложенные друг на друга гимнастические маты (высота 40—50 см). После отталкивания выполнить группировку (несколько наклонив плечи) и, выпрямляя ноги, приземлиться в положение седа на ягодицы.
- Прыжки в длину в шаге с 3—5 шагов разбега на сложенные друг на друга гимнастические маты (высота 60—80 см) с выбрасыванием ног вперед и приземлением в положение седа на ягодицы.
- Прыжки в длину в шаге с 3—5 шагов разбега. В середине полета выполнить группировку, вынося толчковую ногу вперед к маховой и принимая положение перед приземлением (туловище немного наклонено вперед, ноги слегка согнуты в коленях, руки опущены). Приземлиться и выйти вперед, сгибая ноги и поднимая руки вперед.
- Прыжки в длину с места (в яму с песком). После отталкивания выполнить группировку и, выпрямляя ноги вперед, приземлиться. После касания пятками поверхности песка ноги согнуть, стремясь пронести таз вперед за линию касания песка ногами.
- Прыжки на месте вверх, отталкиваясь обеими, с выполнением группировки (подтянуть согнутые ноги коленями к груди).
- Многократные прыжки через препятствия (40—50 см), расставленные друг от друга на расстоянии 80—100 см. В момент полета над препятствием выполнить группировку. Упражнение можно выполнять и с между скаками.
- Многократные прыжки на месте вверх, отталкиваясь двумя ногами с подъемом почти прямых ног вперед-вверх на уровень таза. Туловище при этом немного наклонять вперед.
- Имитация группировки и движения ног при приземлении: из положения упора лежа с опорой на предметы высотой 30—40 см, сгибая ноги, прийти в положение упора сзади.
- Прыжки в длину с 3—5 шагов разбега, приземляясь за бумажную ленту, положенную на предполагаемом месте касания пятками поверхности песка.
- Прыжки в длину с 5—7—9 шагов разбега, выполняя отталкивание от гимнастического мостика, через препятствие (опрокидывающийся барьер, натянутая резиновая лента) высотой

до 60 см, установленное на расстоянии 1/2 дальности прыжка. Группировку начинать только после пролета над препятствием.

- Прыжки в длину с 5—7—9 шагов разбега через планку или натянутую резиновую ленту, установленную на высоте до 60 см. Планка расположена на расстоянии 130—150 см от места отталкивания.
- Прыжки в длину с 7—11 шагов разбега через 2 препятствия. Расстояние от места отталкивания до первого препятствия и между препятствиями определяет учитель в зависимости от целевого задания, которое ставит перед учащимися: увеличение угла вылета, более активное продвижение в отталкивании, увеличение фазы полета в шаге и т.д.
- Прыжки в длину с 7—9—11 шагов разбега на результат.
- Подскоки на правой и левой ноге в приседе с одновременным выпрямлением ноги вперед при смене положения. Ступни ног «взять на себя».

Техническая подготовка в метаниях

Изучение основ техники толкания ядра, метания диска, метания копья.

Лыжные гонки.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение: техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Подъем «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Техника торможения (боковое соскальзывание, переступанием, плугом, упором, падением, палками).

Поворот переступанием, плугом, полуплугом, на параллельно расположенных лыжах на месте. Поворот на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода. Стойки на спуске – высокая, средняя, низкая.

Обучение технике конькового хода: коньковый ход без отталкиваний, попеременный двухшажный, двухшажный, одношажный. Техника коньковых ходов изучается последовательно: полуконьковый, коньковый без отталкивания руками (с махами и без махов ими), одновременные двухшажный, одношажный и попеременный коньковые ходы.

Настольный теннис.

Способы держания ракетки. Стойки и перемещения. Подача мяча. Удары по мячу. Прием подачи мяча.

Индивидуализация стиля игры. Освоение техники начала атаки справа (накат против подрезки). Отработка подачи с боковым вращением и техники ее приема с БКМ. Отработка техники топ-спина справа против подрезки, его отличие от топ-спина против наката или подставки.

Способы увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести, работа предплечья и т.п.).

Техника передвижения при комбинировании различных ударов. Освоение техники короткого с длинного подрезанного мяча.

Промежуточная игра. Отработка техники изученных элементов. Освоение техники начала атаки справа (накат против подрезки). Отработка подачи с боковым вращением и техники ее приема с БКМ.

Отработка техники топ-спина справа против подрезки, его отличие от топ-спина против наката или подставки.

Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести, работа предплечья и т.п.).

Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов. Промежуточная игра.

Пауэрлифтинг.

Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа.

Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лёжа. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

Плавание.

Техника видов облегченного плавания. Плавание, основанное на движениях ног, как при плавании кролем. Плавание, основанное на движениях ног как при плавании брассом. Плавание, основанное на движениях ног, как при

плавании дельфином. Плавание, основанное на движении ног, как при плавании кролем и попеременных движений рук без выноса из воды.

Учебные прыжки в воду.

Элементарные гребковые движения. Разучивание и закрепление техники кроля на груди и спине.

Разучивание, закрепление и совершенствование техники старта.

Разучивание, закрепление и совершенствование элементов (движения ногами, руками, корпусом) техники способа баттерфляй. Разучивание и закрепление способа плавания баттерфляй.

Разучивание, закрепление и совершенствование элементов (движения ногами, руками, корпусом) техники способа брасс. Разучивание и закрепление способа плавания брасс.

Разучивание, закрепление и совершенствование поворотов «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине.

Самбо.

Разучивание новых технических приемов осуществляется сразу в связке (прием — защита от приема — ответный прием)

1. Страховка.
2. Захваты в борьбе самбо
3. Захваты и уходы от захватов
4. Запрещённые захваты в борьбе самбо
5. Передвижения борца во время борьбы
6. Передвижения, защита от захватов.
7. Передвижение борца, борьба за захват, освобождение от захвата
8. Освобождение от одностороннего захвата.
9. Освобождение от двухсторонних захватов.

БОРЬБА СТОЯ.

Бросок захватом ноги (захватом за одноименную пятку изнутри; захватом пояса на спине и одноименной голени изнутри).

Защиты: отставить ногу назад; отталкивая атакующего; опереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь.

Ответные приемы: удержание; рычаг локтя захватом руки между ног, узел ногой, зажимая руку ногами.

Бросок захватом ног (раздельным захватом).

Защиты: упереться рукой в плечо (увеличить дистанцию); упереться стопами в его ноги изнутри обвив.

Задняя подножка, (захватом пояса с нырком под руку; захватом руки и

ноги). Защиты: отставить ногу; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника; переставить ногу через атакующую ногу назад. Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом руки под плечо; бросок

задней подножкой с захватом ноги; бросок захватом одноименной ноги изнутри; обхват; узел ногой снизу.

Передняя подножка: (с колена захватом пояса; захватом руки и ноги).

Защиты: захватить пояс сбоку со стороны атакующей ноги (не дать повернуться). Ответные приемы: задняя подсечка; передняя подножка; задняя подножка; задняя подножка на пятке.

Передняя подножка на пятке (захватом рукава и одноименной проймы).

Защиты: переставить ногу через атакующую ногу.

Ответные приемы: накрывание с удержанием сбоку.

Передняя подсечка (захватом рукава и одежды под плечом, с захватом ноги). Защиты: сгибая ногу: перенести атакующую ногу; наклониться и оттолкнуть атакующего. Ответные приемы: задняя подножка; подсечка.

Боковая подсечка (захватом рук снизу). Защиты: перенести ногу через атакующую ногу (сгибая ее назад); наклониться и отставить ногу назад.

Ответные приемы: боковая подсечка.

Ножницы (подбив стопой в колено изнутри). Защиты: присесть.

Подхват (захватом рукава и отворота, захватом ноги).

Защиты: согнуть ноги и, отталкивая атакующего, отклониться назад.

Ответные приемы: задняя подножка на пятке

Подсад (подсад голенью). Защиты: увеличить дистанцию, отталкивая нападающего.

Зацеп изнутри (скручивая в сторону опорной ноги). Защиты: отставить ногу назад. Ответные приемы: зацеп изнутри.

Обвив. Защиты: отставить ногу назад. Ответные приемы: бросок назад с подсадом.

Бросок захватом бедра (переворот) (бросок захватом бедра изнутри).

Защиты: увеличить дистанцию; присесть. Ответные приемы: зацеп изнутри; обвив.

Бросок через спину (с обратным захватом разноименного ворота, захватом пояса и рукава; с захватом рукава и шеи). Защиты: выставить ногу в сторону поворота атакующего.

БОРЬБА ЛЕЖА

Удержание сбоку (обратное удержание сбоку, с захватом своего бедра).

Защиты: упереться голенью и предплечьями в атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу, повернуться на живот.

Уходы: перетаскивая через себя, зацепом ноги; перебросить атакующего через себя захватом шек под плечо и упором предплечьем в живот; выкручиваясь

Ответные приемы: узел ногой снизу; рычаг локтя захватом дальнего плеча из-под шеи).

Удержание со стороны головы (захватом пояса и головы; захватом пояса).

Защиты: отталкивая руками и ногами противника, не дать ему прижаться грудью к груди; отжать голову руками (рукой).

Уходы: вращением в сторону захватом пояса; выкручиваясь.

Удержание верхом (с захватом руки и головы). Защиты: не позволяя прижаться грудью к груди; вращение на живот. Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; узел плеча.

Удержание со стороны ног (с захватом головы). Защиты: выпрямляя руки и поджав ноги к груди, соединить бедра. Уходы: поворот на живот; отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра. Ответные приемы: узел плеча.

Рычаг локтя через предплечье захватом руки под плечо (от удержания верхом). Защиты: сцепить руки; захватить пояс на животе атакующего.

Уходы: поворот на живот; отталкивая противника.

Рычаг локтя захватом предплечья под плеча (от удержания со стороны головы, перенося ногу через туловище). Защиты: соединить руки сзади туловища проводящего прием. Уходы: поворот на живот на ногу атакующего.

Рычаг локтя при помощи ног сверху. Защиты: захватить свое бедро или пояс. Ответный прием: рычаг на оба бедра.

Рычаг локтя зацепом ногой. Защиты: не дать зацепить руку; повернуть руку (пронировать) и согнуть предплечьем вниз.

Рычаг внутрь (захватывая руками). Защиты: развернуть руку (пронировать); переходя через атакующего, обхватить его туловище и сцепить руки; повернуть руку.

Узел поперек (предплечьем вверх), (узел ногой снизу).

Защиты: не дать осуществить захват предплечья.

Узел предплечьем вниз. Защиты: сцепить руки.

Ущемление «ахиллова» сухожилия (сидя на противнике, захватом одноименной ноги). Защиты: захватить одежду на груди атакующего; освободить ногу от захвата. Ответный прием: ущемление «ахиллова» сухожилия.

Рычаг колена (сбивая из стойки). Защиты: освободить ногу от захвата, выведя колено к себе выше бедер атакующего. Ответные приемы: рычаг колена с зажимом ноги бедрами..

ПЕРЕВОРОТЫ

Переворот рычагом (переворот захватом рук сбоку; переворот захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди).

Защиты: не давать захвата; выставить ногу в сторону переворота и, переворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Ответные приемы: переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо.

Переворот перекатом, с захватом шеи и бедром (голенью); переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени.

Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Ответные приемы: мельница захватом руки и одноименной ноги. Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки рычагом.

Защиты: соединить бедра; прижать руку к туловищу.

Ответные приемы: переворот скручиванием с захватом разноименной ноги и туловища (шеи).

Отработка комбинации:

Задняя подножка с переходом на бросок через плечо.

Футбол.

Разучивание и закрепление приемов ведения мяча. Прямолинейное ведение мяча. Ведение мяча со сменой направления (зигзаг). Полукруговое и круговое ведение мяча. Комбинированное ведение. Ведение мяча средней частью подъёма стопы. Ведение мяча внутренней стороной подъёма стопы. Ведение мяча внешней стороной стопы. Ведение мяча подошвой способом «перекат».

Разучивание и закрепление ударов по мячу ногой. Удар подъёмом стопы. Удар внутренней стороной подъёма. Удар внешней стороной подъёма. Удар внутренней стороной стопы (щёчкой). Удар носком стопы. Удар пяткой. Удар коленом. Удар внешней стороной стопы.

Разучивание и закрепление удара головой. Удар головой с места.

Разучивание и закрепление приемов мяча. Прием мяча всеми частями стопы на земле и в воздухе бедром, головой, грудью. Прием катящего мяча (низом по земле) внутренней стороной стопы, внутренней стороной подъёма, внешней стороной подъёма. Прием летящего мяча после отскока внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы. Прием летящего мяча на основе «амортизации» подъёмом, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, бедром, грудью, головой, подошвой. Прием низового мяча. Прием низового мяча с шагом в сторону. Прием мяча после удара ногой на расстоянии 4—5 метров. Прием мяча после броска одной рукой на расстоянии 4—5 метров.

Разучивание и закрепление отбора мяча. Отбор мяча подъёмом. Отбор мяча без прямого контакта с партнёром. Отбор мяча в прямом контакте с противником. Отбор мяча толканием плечом к плечу. Отбор мяча толканием ног.

Разучивание и закрепление вбрасывания мяча.

Шахматы.

Техническая подготовка спортсмена в шахматах преследует цель подготовки спортсмена к оптимальному использованию накопленного потенциала в соревновательной деятельности и решает следующие задачи:

- совершенствование техники позиционной игры
- совершенствование техники атаки и защиты
- совершенствование техники реализации перевеса, материального и позиционного
- совершенствование техники защиты в худших позициях.

Техническая подготовка неразрывно связана с теоретической и подразумевает после изучения техник опробовать их в игре или решении задач.

По мере повышения спортивного мастерства шахматиста, возрастают требования к его технике и она должна становиться более детализированной, приспособленной к данной конкретной ситуации.

Основным средством технической подготовки шахматиста является накопление шаблонов технических действий в типичных игровых ситуациях, для чего применяются методы:

- изучение классических партий, с вниманием на технические ситуации и методы действий в них выдающихся шахматистов прошлого;
- изучение основных закономерностей стадий партии на этапах НП, УТ;
- изучение специфических особенностей техники игры в характерных для дебютного репертуара шахматиста ситуациях;
- детализация технических средств;
- анализ собственных технических ошибок и составление индивидуально подобранных методов их исправления - на всех этапах.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка является важнейшим видом подготовки шахматиста и должна проводиться на всех этапах подготовки.

Основные методы тактической подготовки:

- решение упражнений;
- анализ допущенных в партиях тактических ошибок;
- решение индивидуальных подборок тактических упражнений, направленных на ликвидацию типичных ошибок в тактике.

По мере усложнения в рамках тактической подготовки шахматист овладевает следующими видами тактики:

На этапе начальной подготовки:

- удары;
- простые тактические удары;
- примеры на сочетание тактических ударов;
- маты и простейшие матовые комбинации.