

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета
протокол № 2
от 25 июня 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
по культивируемым видам спорта
Модифицированная программа

Уровень программы: **углубленный**
Возраст обучающихся: 6 -18 лет
Срок реализации: **1 год (276 часов)**
Условия реализации программы: **ПФДО**
ID номер программы в АИС «Навигатор»: **19737**

Разработчик программы:
Носков Сергей Алексеевич,
тренер-преподаватель,
«Заслуженный учитель Кубани»

ст. Тбилисская
2020 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа МБУДО ДЮСШ реализуется на группах по культивируемому виду спорта (баскетбол, футбол, спортивная борьба, спортивный туризм).

В основу программы заложены нормативно-правовые акты, методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Цели программы:

- физическое воспитание личности детей;
- развитие двигательной активности;
- формирования здорового образа жизни и интереса к занятиям спортом.

Особенностями организации тренировочного процесса по общеразвивающей программе являются:

- минимальный возраст зачисления детей в МБУДО ДЮСШ по видам спорта на общеразвивающие программы не ограничен;
- обучение осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе;
- тренируются обучающиеся – лица, зачисленные в образовательную организацию без предъявления требований к уровню их физического развития и подготовленности.

Прием на общеразвивающую программу, осуществляется при наличии медицинского заключения (справки) и заявления о приеме в образовательную организацию.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в МБУДО ДЮСШ обучающихся, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия по программам предпрофессиональной подготовки, но желающих заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача – педиатра.

Цели, задачи и преимущественная направленность спортивно – оздоровительно этапа:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- утверждение здорового образа жизни;
- овладение базовой техникой (основами) вида спорта;
- достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе учебно – тренировочных занятий, закаливание организма;
- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно - полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений.

Организация тренировочного процесса при реализации общеразвивающих программ осуществляется по следующим формам:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
 - теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований);
 - занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
 - медицинско-восстановительные мероприятия;
 - зачеты, тестирование.

Расписание учебно - тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима работы и отдыха обучающихся, обучение их в общеобразовательных и других учреждениях.

Режим учебно-тренировочной работы составляет 46 недель и 6 недель в спортивно-оздоровительном режиме.

Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (академических часов в неделю) в спортивно-оздоровительных группах составляет 6 часов в неделю, годовой объем - 276 часов.

Наполняемость учебных групп определяется в соответствии с дополнительными программами по виду спорта.

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Максимальный объем тренировочной работы (год)	Наполняемость групп (чел)	Максимальный объем тренировочной работы (час/неделю)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	276	15- 30	до 6

2. Годовой учебный план

Разделы подготовки	СО
Теоретическая подготовка	8
Общая физическая подготовка	110
Специальная физическая подготовка	50
Техническая подготовка	66
Тактическая подготовка	18
Участие в соревнованиях	20
Контрольные испытания	4
Всего часов	276

3. Виды спорта

3.1. Баскетбол

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых – повышение качества учебно-тренировочного процесса в образовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности обучающихся школ, основы которой должны закладываться с детства. Общеразвивающая программа по баскетболу разработана на основе «Типовой примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ», утверждённой Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях в которых основной задачей является результат выступления.

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве

требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с

этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

3.1.1. Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Морально-волевая и психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

3.1.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже 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, подскоки из различных исходных положений ног; 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 в положении виса; различные сочетания этих движений.

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. 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, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, волейбол, 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. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты. 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. Марш-бросок. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на

одной ногой на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. 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 с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп НП и ТЭ.

Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях школьного, районного и краевого уровней.

Сдача контрольных нормативов.

Прохождение в конце учебного года итоговой аттестации по общей физической подготовке.

3.2. Футбол

История современного футбола начала свой путь из Англии, еще в XII веке. Лишь в 1846 году в Англии попытались выработать единые правила игры в футбол. Первая футбольная команда была зарегистрирована в 1857 году. Спустя шесть лет впервые была образована Английская футбольная ассоциация. Самый первый международный матч прошел в 1870 году, на поле встретились футболисты сборных Англии и Шотландии. Судейский свисток впервые был применен в 1878 году. Самый первый чемпионат Англии прошел в 1888 году, таким образом была создана первая в мире Футбольная лига. В 1891 году известный эксперт Джон Пенальти предложил внести в правила футбола одиннадцатиметровый штрафной удар. В 1904 году была организована международная федерация футбольных ассоциаций ФИФА, которая по сей день является самой крупной организацией в мире. И, наконец, в 1908 году футбол официально был включен в программу Олимпийских игр, а с 1930 года начали проводить первенства мира.

В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Постоянно растущие требования нацеливают тренеров-преподавателей на поиск новых форм организации занятий, на использование дополнительных резервов для качественного подъема результатов своей работы.

Как показал опрос, проведенный среди обучающихся Мучкапского района, одним из самых популярных видов игровой деятельности оказался футбол - 48% опрошенных. Для большинства обучающихся занятия футболом являются средством укрепления здоровья, хорошего самочувствия, улучшения телосложения (мотив физического совершенствования). Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. Юноши хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость. Помимо этого, игровой мотив выступает средством развлечения, отдыха и нервной разрядки, что также является немаловажным. Треть опрошенных указали на то, что хотят в будущем добиться успеха в спорте. Мотивы посещения обучающимися тренировочных занятий по футболу влияют на их учебную активность - удовлетворённые качеством и результатами занятий, они проявляют большую активность в учебном процессе.

3.2.1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

Состояние и развитие футбола в России

История развития футбола в мире и в нашей стране. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний.

3.2.2. Практическая подготовка

Физическая подготовка футболистов имеет существенное значение, что связанное с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения

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

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

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.

3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития 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 канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития скоростных качеств. Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых обще-развивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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 мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

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). Спортивные игры на время: баскетбол, гандбол. Важным критерием для развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально-подготовительные упражнения

Специфика соревновательной деятельности футболистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

1. Силовые и скоростно-силовые;
2. Скоростные;
3. Координационные;

4. Специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность передвижения футболистов в соревновательной деятельности. Бег с преодолением препятствий. Бег с резиновым поясным эспандером. Упражнения с партнером. Челночный бег.

Упражнения для развития специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствует успешному ведению контактных единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчкового движения плечом, грудью и задней частью бедра.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Технико-тактическая подготовка

1. Развитие физических качеств и передвижения:

1. Рывки 5-10 м. из различных игровых позиций.
2. Ускорение до 30 м., бег «змейкой».
3. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами.
4. Подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам.
5. Бег по прямой, с изменением скорости и направления, приставным и скрестным шагом.

2. Техническая подготовка.

1. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.
2. Удар серединой лба без прыжка (облегченный мяч)
3. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте.
4. Ведение мяча внешней частью подъема и внутренней стороной стопы правой и левой ногой по прямой и между стоек.
5. Обучение финтам: после замедления бега или остановки – рывок с мячом.
6. Отбор мяча: постановкой ноги в единоборстве.
7. Вбрасывание: с места -стоя ноги вместе и в шаге.

3. Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на футбольном поле, умение ориентироваться на действия партнера.
2. Индивидуальные действия с мячом: использование изучаемых способов ударов, остановок, ведения в зависимости от игровой ситуации.
3. Групповые действия: взаимодействие- передача в ноги, на свободное место. Простейшие комбинации при стандартных положениях.

4. Индивидуальные действия в защите: правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока /закрывание/ ; умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

5. Групповые действия в защите: взаимодействия игроков при розыгрыше противником стандартных ситуаций.

Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп НП и ТЭ.

Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях школьного, районного и краевого уровней.

Сдача контрольных нормативов.

Прохождение в конце учебного года итоговой аттестации по общей физической подготовке.

3.3. Спортивная борьба

Борьба, один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

Современная спортивная борьба подразделяется на вольную и греко-римскую (классическую) борьбу и та и другая входят в олимпийскую программу. Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п.

3.3.1. Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть Российской культуры, одно из важнейших средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития. Роль комплекса ГТО в развитии физической культуры и спорта в России. Успехи российских спортсменов на крупных международных соревнованиях.

Краткий обзор развития спортивной борьбы.

Зарождение спортивной борьбы на Руси. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса.

Развитие профессиональной борьбы в дореволюционной России. Выдающиеся борцы-профессионалы И.Поддубный, И.Заикин, И.Шемякин и др.

Спортивная борьба любителей России. Место и значение спортивной борьбы в российской системе физического воспитания. Успехи российских борцов на международной арене.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности, достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Морально-волевой облик российского спортсмена.

Характеристика морально-волевых качеств российского спортсмена – патриотизм, сознательность, организованность и дисциплинированность, трудолюбие, чувство товарищества, смелость, настойчивость, воля к победе и др. Традиции коллектива. Воспитание чувств гордости за свою Родину.

Правила соревнований.

Весовые категории борцов. Продолжительность схватки, оценка приемов, запрещенные приемы, результат схватки. Борьба в зоне пассивности.

Места занятий, оборудование и инвентарь.

Спортивная одежда и обувь борца (тренировочный костюм, трико, бандаж, носки, борцовские ботинки и др.). уход за оборудованием и инвентарем.

3.3.2.Практические занятия

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны, круговые движения туловищем. Прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно. Поднимание и медленное опускание прямых ног. Поднимание туловища, не отрывая ног от ковра. Круговые движения ногами (педалирование).

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера). Наклоны и повороты туловища,

упражнения для развития гибкости и на расслабление комбинации вольных упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки. Бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях. Маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку, подбрасывание и ловля палки, упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с набивным мячом. (вес мяча от 1 до 3 кг) Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловищем, маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами). Броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке). Эстафеты и игры с мячом. Соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями. С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др. Со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40 до 80% к весу спортсмена в зависимости от возраста и квалификации). С гирями – выжимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; Различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удержание гири; метание, жонглирование гирями (вес гири 8, 16, 24 кг). Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

Упражнения на гимнастических снарядах. На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната; на бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, размахивания, соскоки и др.; на козле и коне – опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок-полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляк и др.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с

преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание молота, диска, толкание ядра и различных тяжестей. Подготовка к сдаче нормативов.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол и др. двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой – рывок, толчок (до 16 лет вес штанги не должен превышать 40-50% веса спортсмена).

Специальная физическая подготовка

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упиравсь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед– назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед – назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетание (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием.

1. Рычагом.

Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу;

б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку.

Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо;
б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. *Захватом рук сбоку.*

Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону;
б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку;
в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота.

Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо;
б) переворот себя за разноименную руку под плечо.

3. *За себя хватом рук сбоку.*

Защита: Отвести дальнюю руку в сторону;

Контрприем: переворот за себя за разноименную (одноименную) руку под плечо.

Перевороты забеганием.

1. *Захватом шеи из-под плеча.*

Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход наверх выседом;
б) бросок подворотом хватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

Перевороты переходом.

1. *С ключом и хватом подбородка.*

Защиты: а) не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего;

б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход наверх выседом;
б) бросок подворотом хватом руки через плечо.

Захваты руки на ключ.

1. *Одной рукой сзади.*

Защита: Выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

2. *Двумя руками сзади.*

Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

3. *С упором головой в плечо.*

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ.

1. Выставить вперед на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперед освободиться от захвата.

2. Выставляя вперед и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ

Контрприемы при захвате руки на ключ:

1. Бросок подворотом захватом руки через плечо.
2. Бросок захватом руки за запястье.

Техника борьбы в стойке

Перевод рывком за руку.

Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом за руки через плечо;

в) бросок за запястье.

Перевод нырком-захватом шеи и туловища.

Защиты: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо;

б) переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом.

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шею.

Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу.

Контрприемы: а) сбивание за руку и шею;

б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой);

в) перевод за туловище (с рукой) сзади.

Примерная комбинация приемов:

1. **Перевод рывком за руку и - защита:** зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку – перевод рывком за другую руку.

Тактика

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.

Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп НП и ТЭ.

Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях школьного, районного и краевого уровней.

Сдача контрольных нормативов.

Прохождение в конце учебного года итоговой аттестации по общей физической подготовке.

3.4. Спортивный туризм

Как и многие виды спорта, туризм взаимосвязан с различными компонентами физической культуры. В базовой физической культуре

спортивно-оздоровительный туризм представлен в виде элементов ориентирования на местности, преодоления разнообразных естественных препятствий.

В спортивно-оздоровительном туризме достаточно эффективно реализуется не только специфические функции физической культуры: образовательные, прикладные, спортивные, рекреативные и оздоровительно-реабилитационные. Спортивно-оздоровительный туризм имеет большое воспитательное значение, он используется как средство физического, эстетического, трудового, морально-нравственного, патриотического воспитания подрастающего поколения, как средство познания окружающей среды и человека в природных условиях, знакомство с красотами Краснодарского края. Спортивно-оздоровительный туризм оказывает воспитательное воздействие сравнительно простыми и доступными средствами: походом, путешествиями, экскурсиями, прогулками, туристскими слетами и соревнованиями, а также краеведческая и природоохранная деятельность. Все виды воспитания в туризме реализуются комплексно, в естественных условиях, без акцентирования внимания туристов на воспитательных задачах спортивно-оздоровительного туризма.

3.4.1. Теоретическая подготовка.

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России.

1.2. Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного - трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.

1.6. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

1.7. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

1.10. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний
Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом
гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

3.4.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики.

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полеткувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Прыжки в высоту. Метание гранаты, толкание ядра.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка

1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков.

3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

4. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адриннова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте.

6. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).

7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Тактическая подготовка.

1. Действия определения места.
2. Действия организации привалов и ночлегов.
3. Выбор способа укладки рюкзака, подготовка снаряжения.
4. Определение ситуации и момента.
5. Выбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.
6. Соревновательный настрой.
7. Аутотренинг.

Техническая подготовка.

1. Движение в колонне, строю.
2. Движение по склону, подъем и спуск.
3. Движение с альпенштоком.
4. Движение с компасом.
5. Вязка узлов.
6. Движение по веревкам.
7. Установка палатки.
8. Виды костров.

Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп НП и ТЭ.

Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях школьного, районного и краевого уровней.

Сдача контрольных нормативов.

Прохождение в конце учебного года итоговой аттестации по общей физической подготовке.

4. Контрольные нормативы и тестирование

Для спортивно-оздоровительных групп итоговая аттестация носит главным образом контролирующий характер и осуществляется по окончании учебного года.

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей

Девушки

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки, баллы	Возрастные группы, лет										
			6-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 м/сек.	5	6.6	6.4	6.2	5,9	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0	4.8	4.6
		4	6.8	6.6	6.4	6.2	6.0	5.8	5.7	5.5	5.4	5.2	5.0
		3	7.5	7.2	6.9	6.5	6.3	6.1	6.0	5.8	5.6	5.5	5.3
2	Прыжок в длину с места (см)	5	110	120	130	135	145	155	165	175	185	195	200
		4	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	195
		3	95	100	115	125	135	145	155	165	175	185	190
3	Отжим от скамьи (количество раз)	5	7	8	9	10	11	13	14	15	18	20	22
		4	5	6	7	8	9	11	12	13	16	18	20
		3	3	4	5	6	7	9	10	11	14	16	18
4	Бросок набивного мяча, 1 кг двумя руками из-за головы, стоя (см)	5	300	400	500	550	600	700	800	900	1000	1100	1200
		4	250	350	450	450	500	600	700	800	900	1000	1100
		3	200	300	350	400	400	500	600	700	800	900	1000
5	Челночный бег 3x10 м/сек.	5	10.0	9.5	9.2	9.0	8.9	8.6	8.4	8.2	8.0	7.8	7.6
		4	10.5	10.0	9.7	9.5	9.5	9.2	9.0	8.6	8.4	8.2	8.0
		3	11.0	10.5	10.3	10.0	10.2	9.9	9.5	9.2	9.0	8.6	8.3
6	Непрерывный бег	зачет	300	300	500	500	600	800	800	1000	1000	1500	1500

Юноши

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки, баллы	Возрастные группы, лет										
			6-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 м/сек.	5	6.5	6.4	6.1	5.8	5.5	5.3	5.1	4.9	4.6	4.3	4.1
		4	6.7	6.6	6.3	6.1	5.8	5.5	5.4	5.2	4.8	4.6	4.4
		3	6.9	6.8	6.7	6.5	6.3	6.0	5.6	5.4	5.1	4.9	4.7
2	Прыжок в длину с места (см)	5	115	125	135	145	155	165	175	185	195	215	225
		4	110	120	130	140	150	160	170	180	190	205	215
		3	105	115	125	135	145	155	165	175	185	195	205
3	Подтягивание из виса (количество раз)	5	3	3	4	4	6	7	8	9	10	11	12
		4	2	2	2	3	4	4	6	7	7	7	9
		3	1	1	1	1	2	2	3	3	4	5	6
4	Бросок набивного мяча, 1 кг двумя руками из-за головы, стоя (см)	5	300	400	500	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1500
		4	250	300	400	600	700	800	900	1000	1100	1200	1400
		3	200	250	350	500	600	700	800	900	1000	1100	1300
5	Челночный бег 3x10 м/сек.	5	9.0	8.9	8.5	8.2	8.0	7.7	7.5	7.3	7.1	6.9	6.6
		4	10.0	9.8	9.6	9.5	9.2	8.9	8.3	8.1	7.9	7.6	7.4
		3	10.6	10.4	10.2	10.0	9.8	9.5	9.1	8.9	8.4	8.2	8.0
6	Непрерывный бег	зачет	500	500	500	600	600	800	800	1000	1500	1500	1500

Отлично- 22-25 баллов, **хорошо** – 18-21 балл, **удовлетворительно** – 15-17 баллов.

5. Список литературы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
2. Физическая культура в школе № 3, 2006 год, научно-методический журнал.
3. И.И. Столов. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации (методические рекомендации). М. Советский спорт, 2007
4. М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2010.
5. Чирва Б.Г. Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе» и «на два темпа»: учебно-методическое пособие. –М.: ТВТ Дивизион, 2008
6. Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки игры. – М. ТВТ Дивизион, 2008
7. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика Футбола. Том 1. техника игры. М.: ТВТ Дивизион, 2008
8. И.И. Столов. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации (методические рекомендации). М. Советский спорт, 2007
9. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2004.- 272 с.
10. И.И. Столов. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации (методические рекомендации). М. Советский спорт, 2007
11. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования /под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, -М.: Советский спорт, 2005 – 324 с.
12. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме: учеб. Пособие /А.И. Аппенянский; Российская международная академия туризма: –М.: Советский спорт, 2006. – 196 с,
13. И.И. Столов. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации (методические рекомендации). М. Советский спорт, 2007