

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа им. дважды Героя Советского Союза В.Н. Леонова»

Программа рассмотрена и  
рекомендована к применению  
Педагогическим советом  
МАУ ДО ДЮСШ  
17.04.2023



И.о. директора - МАУ ДО ДЮСШ  
К.Г. Крестьянинова

26.06.2023

# КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
для детей и подростков в возрасте 8-17 лет  
**(стартовый уровень)**  
на 2023-2024 учебный год

Составители:

Сидько Л.В. – заместитель директора по УВР

Осянина Е.И. – инструктор-методист МАУ ДО ДЮСШ

Срок реализации программы 1 год

В редакции 2023 года

г. Полярный

## Содержание

Пояснительная записка	3
Учебный план учебно-тренировочных занятий	7
Программный материал	8
Теоретическая подготовка	8
Практическая подготовка	8
Уровень физической подготовленности. Рекомендуемые контрольные показатели	14
Медицинский контроль	15
Воспитательная работа	15
Материально-техническое обеспечение	16
Литература	17
Приложение	18

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ; Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями, утвержденными приказом Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 №533); Письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; Распоряжением Правительства Мурманской области №157-РП от 03 июля 2019 г. "О концепции внедрения целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей Мурманской области"; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Форма реализации программы: очная.

Язык образования: русский.

Уровень сложности: стартовый.

Сроки реализации/объем: 1 год.

Адресат программы: дети 7-17 лет.

Программа физкультурно-спортивной направленности разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Реализация программы предполагает соотнесение содержания учебно-тренировочного процесса с индивидуальными особенностями и возможностями детей, создание психолого-педагогических условий для формирования двигательной сферы и развития здоровья школьников на основе их целенаправленной творческо-двигательной активности.

Актуальность программы состоит в том, что занятия по комплексному развитию физических качеств спортсменов ориентированы на выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Занятия способствуют выполнению объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных требованиями программ по видам спорта, последовательному и целенаправленному формированию устойчивой взаимосвязи между различными

сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической).

Отличительная особенность состоит в том, что дополнение основных программ занятиями по этой программе способствуют подготовке спортивного резерва, спортсменов высокого класса, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, выполнению нормативных требований спортивных разрядов, для включения в сборные команды ЗАТО и области.

Предлагаемая программа регламентирует организационно-методические и содержательные аспекты работы с детьми, зачисленными в спортивную школу согласно Положению о правилах приема детей в МАУ ДО ДЮСШ, с учетом возрастных психофизиологических и индивидуальных особенностей школьников.

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством избранного вида спорта. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Задачи программы:**

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на освоение здорового образа жизни, воспитание физических, эстетических, морально - этических и волевых качеств;
- формирование элементарных знаний о физической культуре и ее истории, связи с улучшением состояния здоровья и физического развития.
- повышение уровня физической подготовленности с учётом индивидуальных особенностей и требований программы;
- овладение базовыми основами двигательной деятельности посредством изучения курса спортивных дисциплин;
- воспитание двигательных качеств, (выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация и гибкость) и приобретение жизненно важных навыков и умений.

**Ожидаемый результат освоения программы в соответствии с возрастом**

7-9 лет

должны знать:

- основные требования к занятиям по ФП;
- правила техники безопасности при проведении занятий;
- основы техники всех видов двигательной деятельности;
- физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений, основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения.

должны уметь:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- рационально распределять своё время в режиме дня;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития.
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом.

10-12 лет

должны знать:

- основные требования к занятиям по ФП;

- технику и тактику различных видов спорта;
- технику безопасности, оказание первой медицинской помощи при травмах;
- врачебный контроль и самоконтроль, основы личной гигиены;
- правила поведения на спортивных сооружениях.

должны уметь:

- усваивать программный материал;
- выполнять диагностические показатели по ФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, игровые виды спорта.

13-15 лет

должны знать:

- основные требования к занятиям по ФП;
- технику и тактику различных видов спорта;
- технику безопасности, оказание первой медицинской помощи при травмах;
- врачебный контроль и самоконтроль, основы личной гигиены;
- правила и организацию проведения соревнований;
- правила поведения на спортивных сооружениях.

должны уметь:

- усваивать программный материал;
- выполнять диагностические показатели по ФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, игровые виды спорта;
- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях.

16-17 лет

должны знать:

- основные требования к занятиям по ФП;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в футболе, баскетболе, легкой атлетике;
- способы проведения соревнований;

должны уметь:

- усваивать программный материал;
- выполнять диагностические показатели по ФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, игровые виды спорта;
- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе подготовки юных спортсменов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка

спортсменов высокой квалификации.

Основополагающие принципы:

Системность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

К занятиям в группах физкультурно-спортивной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), зачисленные в спортивную школу согласно Положению о правилах приема детей в МАУ ДО ДЮСШ.

Годовой план рассчитан на 39 недель обучения. Продолжительность одного занятия не более 2-х академических часов.

Учитывая негативное влияние условий Крайнего Севера на спортивный результат при подготовке спортсменов (короткий (длинный) световой день, недостаток кислорода и витаминов, воздействие резких перепадов атмосферного давления и пр.) внесены изменения в диагностические нормативы прироста показателей по физической подготовке.

### Режим учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Период обучения	Минимальное кол-во учащихся в группе, чел.	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Объем часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Физическая подготовка	Весь период	10	15-18	3	Прирост показателей по ФП

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий (тренировок) составляется с учётом времени обучения занимающихся в общеобразовательных учреждениях в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях по физической подготовке, тестирование и медицинский контроль.

Особенностью планирования программного материала является сведение всех параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

Сдача нормативов по физической подготовке, а также знание основ гигиены и самоконтроля.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования предоставляется возможность продолжить обучение повторно.

Формы подведения итогов реализации программы: контрольное учебно-тренировочное занятие, соревнования, диагностика уровня физической подготовленности.

В программе определены допустимые объемы тренировочных нагрузок с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности занимающихся.

**Учебный план учебно-тренировочных занятий в группах (на 39 недели, 3 ч)**

№	Содержание занятий	объем (ч)
<b>I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	1
2	Физическая культура и спорт в России. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1
3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Гигиенические требования к занимающимся спортом	1
<b>Итого</b>		<b>3</b>
<b>II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
1.	Строевые упражнения	14
2.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	17
3.	Подвижные игры с основами спортивных игр, из них в том числе:	<b>78</b>
	на материале гимнастики с элементами акробатики	20
	на материале лёгкой атлетики	20
	на материале спортивной игры в баскетбол	19
	на материале спортивной игры в футбол	19
4.	Контрольные испытания	3
<b>III. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>		2
<b>Итого</b>		<b>114</b>
<b>Общее количество часов</b>		<b>117</b>

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

### ***Теоретическая подготовка***

Тема №1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях

Требования к поведению занимающихся на занятиях в спортивном зале, тренажерном зале, плавательном бассейне.

Использованием гимнастических предметов, инвентаря. Меры страховки и само страховки.

Тема №2. 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. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Режим отдыха. Активный отдых. Самомассаж. Влияние различных упражнений на разные группы мышц.

Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Профилактика вредных привычек.

### ***Практическая подготовка***

#### **Строевые упражнения:**

- выполнение команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!» на месте и в движении;
- перестроение из одной шеренги в две;
- из колонны по одному в колонну по три
- повороты в движении;
- передвижение в обход, противходом, змейкой, по кругу;



- размыкание вправо, влево, от середины.
- подвижные игры «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Ровным кругом» и др.

#### Упражнения в ходьбе:

- ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- ходьба с поворотами на 180, 360°;
- ходьба с поворотами на 180, 360° прыжком.

#### Упражнения в беге:

- бег с подниманием прямых ног вперед;
- бег с подниманием прямых ног назад;
- бег с поворотами на 360°;
- бег с поворотами на 360° прыжком;
- бег с прыжками в сторону;
- бег с прыжками вверх;
- бег с прыжками в длину.

### **Общеразвивающие упражнения:**

#### *Упражнения для рук и плечевого пояса.*

Из различных и.п. сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками, на месте и в движении.

#### *Упражнения для ног.*

Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногами в различных направлениях, выпады, поскоки.

#### *Упражнения для шеи и туловища.*

Наклоны, вращения, повороты головы, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа 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.

#### *Общеразвивающие упражнения без предмета:*

- и.п. - ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;
- и.п. - руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки - вверх, опуская руки в и.п.;
- и.п. - стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;
- встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
- из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
- и.п. - упор присев, левая нога отставлена назад на носок прыжком смена положения ног;

- и.п. - упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
- и.п. - упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
- и.п. - стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
- и.п. - то же; вращение ног вокруг своей оси;
- и.п. - упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

*Общеразвивающие упражнения с предметом:*

- набивными мячами;
- мячами в парах и в группах;
- короткой и длинной скакалкой;
- малыми мячами;
- гимнастическими палками
- игры и эстафеты с предметами (малыми мячами, обручами, скамейками, кеглями, скакалками).

*Упражнения с гимнастической палкой:*

- хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;
- хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;
- хватом за конец палки двумя руками - вращение палки (круговые движения); то же одной рукой;
- хватом за конец палки обеими руками - круги палкой над головой. То же впереди; то же за спиной;
- кувырки с палкой хватом за концы;
- лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы);
- хватом обеими руками за конец палки (и.п. - лежа на ковре); перекаты в сторону (палкой ковра не касаться);
- упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину);

*Упражнения с набивным мячом*

*Для рук:*

- перебрасывание мяча из рук в руки;
- броски и ловля мяча:
  - а) бросок одной рукой - ловля двумя руками с поворотом на 360 момент полета мяча;
  - б) то же толчком мяча двумя руками;
  - в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;
  - г) то же, но ловля одной рукой.
- броски и ловля мяча в парах:
  - а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);
  - б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);
  - в) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;
- перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

*Для ног:*

- удары по мячу:
  - а) коленом;
  - б) голенью;
- броски и ловля мяча:
  - а) зажимая ногами - бросок перед собой;
  - б) то же, бросая мяч за себя.

*Для туловища:*

- наклоны с мячом вперед (руки вверх);
- то же в стороны;
- повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

*Упражнения на гимнастической стенке:*

- в вися на гимнастической стенке - поднимание ног до касания рейки над головой;
- угол в вися;
- соскоки:
  - а) из вися спиной к стене;
  - б) то же, прогнувшись;
  - в) из вися лицом к стене;
  - г) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);
- наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;
- то же, перехватывая руками до нижней рейки;
- махи ногой в сторону, держась за рейку;
- то же, но махи назад;
- и.п. - стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;
- и.п. - то же; перейти в вис на согнутых ногах;
- и.п. - упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем - в и.п.

*Упражнения на гимнастической скамейке:*

- лежа на скамейке (поперек) лицом вниз - прогнуться;
- сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45°);
- сед углом на скамейке - движения ногами типа «вставить»;
- сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;
- из упора сидя на скамейке (поперек)
- прогибание вперед-вверх;
- продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;
- то же прыжками;
- из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;
- то же, не переступая ногами;
- стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

**На материале лёгкой атлетики:**

*Бег:*

- бег на скорость (дистанция 20-30 м);
- непрерывный бег в течение 1,5 - 2 мин в медленном и среднем темпе;
- подвижные игры «Вороны и воробьи», «Перебежки», «Кто быстрее добежит до флага», «Волк во рву», и др.
- салки: «Выше земли», «Гуси-лебеди», «Невод» «Космонавты» и т.д.

#### *Упражнения в беге:*

- бег с подниманием прямых ног вперед;
- бег с подниманием прямых ног назад;
- бег с поворотами на 360°;
- бег с поворотами на 360° прыжком;
- бег с прыжками в сторону;
- бег с прыжками вверх;
- бег с прыжками в длину.

#### *Прыжки:*

- прыжки в длину с места;
- перепрыгивание через предметы;
- прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
- то же, стоя на одной ноге;
- прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);
- прыжок далеко - высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;
- прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4 м;
- прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

#### *Метание:*

- броски мяча правой и левой рукой вдаль (не менее 3,5 – 6,5 м);
- броски мяча двумя руками снизу и из-за головы вдаль;
- попасть мячом, мешочком в вертикальную цель (обруч, щит), высота центра мишени 1,5 м, расстояние 1,5 – 2 м;
- попасть мячом в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 – 2,5 м;
- бросать мяч вверх и ловить (3 – 4 раза подряд);
- ловля мяча, отскочившего от земли.

#### *Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств:*

- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;
- поднимание и опускание прямых рук; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подражательные движения (стульчик, лебедь, самолет, змея, уголок и т.п.);
- лежа на животе прогнуться и вернуться в исходное положение с различным положением рук;
- лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.);
- сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопами;
- подражательные движения в ползании (обезьянка, паучок, крокодил и т.п.);
- вис на перекладине; поднимание ног, подтягивания в висе лежа, висе;
- приседания: ноги врозь и вместе;

- прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;
- запрыгивание на повышенную опору (на гимнастического козла, стопку матов и т.п.);
- подвижные игры «Зайцы и волк», «Кто лучше прыгнет» и др.

*Упражнения для развития ловкости:*

- прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;
- подражательные движения в прыжках (воробышек, белка, ракета, кенгуру, космонавт, заяц и т.п.);
- прыжок с высоты (гимнастический козел, стопка матов и т.д.) на точность приземления;
- прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно, вдвоем, втроем и др.;
- подвижные игры «Запрещенное движение», «Совушка», «Вьюны», «Пустое место», «Лиса в курятнике», «Параютисты», «Удочка» и др.

**На материале гимнастики с элементами акробатики**

*Упражнения в ползании, лазании:*

- подражательные движения в ползании (котенок, машина и т.п.);
- между предметами и под ними (течет «ручей» под мостом, между деревьями и т.п.);
- по гимнастической скамейке (горизонтальной и наклонной) на четвереньках, ступнях, животе, спине и т.п.;
- подвижные игры «Мышеловка», «Кот и мыши», «Пожарные на учениях», «Ползуны», «Колдунчик» и др.

*Упражнения в равновесии:*

- стойки на носках, на одной ноге и т.п. на месте;
- ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;
- ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке с предметами в руках, на голове, с преодолением реальных и воображаемых препятствий;
- ходьба по двум переставляемым предметам;
- подвижные игры «Гуси – лебеди», «Тише едешь – дальше будешь», «Встречная эстафета с равновесием», «Не замочи ног» и др.

*Акробатические упражнения:*

- кувырки вперед из различных исходных положений (из упора присев, основной стойки, с шага вперед);
- перекаты и перевороты;
- стойка на голове и лопатках с согнутыми коленями;
- мост из положения лёжа и стоя с помощью партнёра;
- игры с элементами акробатики

*Упражнения для развития гибкости:*

- общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой движений;
- подражательные движения (стрела, колечко, корзинка, верблюд, бабочка, складка, улитка и т.п.);

- шпагаты: ноги врозь, на правую и левую ногу.

### На материале спортивных игр:

#### Баскетбол.

- стойка и передвижение баскетболиста (приставными шагами, спиной вперед, остановка в шаге и прыжком);
- передача и ловля мяча стоя на месте (от груди, из-за головы, снизу);
- ведение мяча шагом и ускоренным шагом;
- подвижные игры: «Мяч водящему», «Бросай-поймай», «Защита укреплений» и др., встречные и линейные эстафеты с мячами и без них;

#### Футбол.

- удары внутренней стороной стопы (щёчкой) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов;
- удары по мячу катящемуся навстречу и после ведения;
- остановка катящегося мяча;
- ведение мяча внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановкой по сигналу, между стоек, обводка стоек);
- подвижные игры: «Мяч капитану»; «Мяч по кругу», «Точная передача», эстафеты с ведением мяча.

#### Упражнения с мячом:

- броски вверх и ловля одной и двумя руками с ударом о пол и без удара, меняя позу, с хлопками, различными движениями;
- отбивание мяча на месте и в движении;
- броски и ловля разными способами в стену, с партнером, через веревочку, волейбольную сетку, в цель, в кольцо;
- игра в мини-футбол по упрощенным правилам;
- подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча», «Попади в обруч», «Охотники и утки», «Мяч через сетку» и др.

### **Уровень физической подготовленности. Рекомендуемые контрольные показатели**

№	Физические способности	Контрольное упражнение	возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м, с	7-9	7,5	6,3	5,6	7,6	6,4	6,1
			10-12	7,1	6,0	5,4	7,3	6,2	5,6
			13-15	6,8	5,7	5,1	7,0	6,0	5,3
			16-17	6,3	5,5	5,0	6,8	5,8	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	7-9	11,2	10,3	9,9	11,7	10,6	10,2
			10-12	10,4	9,5	9,1	10,8	10,3	9,7
			13-15	10,2	9,3	8,8	9,7	9,5	9,3
			16-17	10,0	9,0	8,5	9,3	9,0	8,8
3	Скоростно-	Прыжки в	7-9	100	115	135	85	110	130

	силовые	длину с места	10-12	110	125	130	105	120	125
			13-17	120	130	135	110	125	130
4	Выносливость	6-минутный бег	7-9	700	830	1100	500	760	900
			10-12	750	950	1150	550	850	950
			13-15	800	1000	1200	600	900	1000
			16-17	900	1100	1300	650	1000	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7-9	1	3-5	9	2	6-9	12,5
			10-12	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
			13-15	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			16-17	1	3-5	7,5	2	6-9	13,5
6	Силовые	подтягивание	7-9	1	2	4	2	4	12
			10-12	1	2	4	3	6	14
			13-15	1	3	5	3	8	16
			16-17	2	3	6	3	8	17

### МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

К занятиям допускаются дети в возрасте от 7 до 17 лет при прохождении ими медосмотра и врачебного допуска к занятиям. Контроль за здоровьем занимающихся осуществляет тренер-преподаватель совместно с медицинским работником образовательного учреждения и ДЮСШ.

Задачи:

- оперативный контроль над функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузок;
- выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение профилактических мероприятий.

Содержание и организация:

Медицинский контроль предполагает экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, визуальное наблюдение, пульсометрию, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие.

### ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении обучения по программе тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

#### Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в виде спорта (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» учреждение (МАУ ДО ДЮСШ) определяет нормы материально-технического обеспечения инвентарем исходя из минимальных потребностей для обеспечения учебно-тренировочного процесса среднесписочного количества обучающихся.

Список инвентаря:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во	Примечание
1.	Тренажерный зал	шт	1	
2.	Коврик гимнастический	шт	15	
3.	Секундомер	шт	1	
4.	Свисток	шт	1	



5.	Роликовые массажеры	шт	5	
6.	Пластмассовые шарики для занятий в бассейне	шт	10	
7.	физкультурно-спортивный зал	шт	1	
8.	бассейн	шт	1	
9.	скакалка гимнастическая	шт	10	
10.	мат гимнастический	шт	2	
11.	мяч баскетбольный	шт	1	
12.	мяч волейбольный	шт	1	

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

## Литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы, 1996.
2. Т.Е. Виленская «Физическое воспитание детей младшего школьного возраста».
3. В.И. Лях. Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников Мурманской области
4. В. Яковлев, А. Гриневский «Игры для детей», Москва, «Физкультура и спорт», 1968.
5. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников «Подвижные игры», Москва, «Просвещение», 1977.
6. Е.Н. Арсеньев «Работоспособность и здоровье человека на Севере».
7. Водяникова А. Программа для внешкольных учреждений. Баскетбол. Москва «Просвещение» 1986.
8. Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1981.
9. Гриндлер К. и др. физическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.
10. Волков Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.
11. Майфат СЛ., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью. Екатеринбург, 2003.

**Примерный календарный учебный график (график образовательного процесса)**

Срок обучения – 1 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Комплексное развитие физических качеств спортсмена»

1	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Сводные данные по бюджету времени, нед.						
	01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09.11	10-16	17-23	24-30	01-07.12	08-14	15-21	22-28	29.12-05.01	06-12	13-19	20-26	27-02.02	31-09	10-16	17-23	24.02-02.03	03-09	10-16	17-23	24-30	31.03-06.04	07-13	14-20	21-27	28.04-04.05	05-11	12-18	19-25	26.05-01.06	02-08	09-15	16-23	23-29	30.06-06.07	07-13	14-20	21-27	28.07-03.08	04-10	11-17	18-24	25-31	УТЗ	Итоговая	Каникулы
	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	36	3	0	39					

Т – тренировочный процесс

ИА – итоговая аттестация

К – каникулы



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720984

Владелец Роман Игорь Георгиевич

Действителен с 24.04.2024 по 24.04.2025