

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа" города Волхов

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол от «30» мая 2024 г. № 2

УТВЕРЖДЕНА
приказом «ДЮСШ г. Волхов»
от «30» мая 2024 г. № 91



**Летняя краткосрочная дополнительная
общеразвивающая программа
«На старт»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст детей: 7 – 17 лет
Срок реализации: 2 – 4 недели

Разработали программу:
Цветков А.М., старший тренер – преподаватель,
Глазкин Е. В. старший тренер – преподаватель,
Коробова В.В., тренер – преподаватель,
Смирнов Н.В., тренер – преподаватель,
Веричева О.В., методист

г. Волхов
2024 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности «На страт»** создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Примерные требования к программам дополнительного образования детей, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Порядок организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ";

Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 N P-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для

организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов.

Актуальность программы

Создание программы было вызвано необходимостью проведения учебно - тренировочных занятий для восстановления спортивной работоспособности и нормального функционирования организма учащихся в каникулярный период.

Реализуя программу «На старт» тренеры – преподаватели отделения детско – юношеской спортивной школы имеют возможность для нового набора групп на отделения, физической и психологической подготовки учащихся к учебному году, тем самым сохраняя и пополняя контингент воспитанников.

Программа делится на модули, при этом, основу программу составляет пропаганда здорового образа жизни и активной спортивно - физкультурной деятельности.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она позволяет целенаправленно управлять образовательным тренировочным процессом в летний каникулярный период, направленным на решение задач тренировочных мероприятий физического развития и восстановительного процесса, и мероприятий направленных на набор (добор) учащихся на отделения ДЮСШ г. Волхов.

Разработка индивидуальных образовательных маршрутов является отдельным важным результатом программы в виде индивидуальных образовательных стратегий и перспектив работы.

Учащиеся по выбору могут составить свой индивидуальный план и, прорабатывая модули, желательно в порядке, представленном тренером - преподавателем, добиваться улучшения уровня физической подготовленности.

Программа имеет вариативный характер, построена по принципу постепенного усложнения материала. В программе учитываются индивидуальные особенности учащегося, его возможности, возрастные особенности, физические способности.

Сетевое взаимодействие

Данная программа реализуется посредством сетевой формы ее реализации на базе средних образовательных школ г. Волхов.

Цель дополнительной общеразвивающей программы заключается в эффективной организации процесса физического воспитания учащихся в соответствии с задачами восстановительного этапа каникулярного периода.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

обучить комплексам движений ОФП и СФП;

развить двигательные способности учащихся;

восстановить уровень физической подготовленности;

сформировать сознание потребности в физкультурных и спортивных занятиях.

Отличительные особенности программы от уже существующих это работа по индивидуальным образовательным маршрутам, обеспечивающим освоение модулей программы с учётом особенностей физического развития учащихся и избранного вида спорта.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса традиционных средств обучения, а так же методов и приёмов авторской разработки тренеров – преподавателей ДЮСШ г. Волхов, направленных на эффективное восстановление спортивной работоспособности организма учащихся.

При реализации дополнительной общеразвивающей программы допускается применение электронного обучения и использование дистанционных образовательных технологий.

В программе используется модели краткосрочного наставничества и сетевого наставничества. Наставниками выступают выпускники «ДЮСШ г. Волхов» разных годов выпуска, тренеры – преподаватели сетевых организаций и отделений ДЮСШ, педагоги дополнительного образования, родители учащихся.

Формы наставничества: беседы, мастер-классы, личные консультации, показательные выступления, товарищеские матчи, дружеские встречи.

Организационно - педагогические условия реализации модульной программы

Реализуется несколько режимов обучения:

режим командной работы (подготовительные периоды к спартакиадам, первенствам, турнирам, фестивалям, спортивным мероприятиям разного уровня);

режим интенсивной работы (поездки на турниры, соревнования, фестивали, первенства, спортивные сборы, тематические экскурсии, мастер - классы);

консультационный режим работы (общение тренерской команды с учащимися и родителями по вопросам связанным с работой отделения очно /заочно и в сети «Интернет»);

очно-заочный режим (часть задания берется учащимся для выполнения дома, частично заявки для соревновательных мероприятий выполняются через сеть «Интернет»).

Тренер принимает на себя следующие позиции: тьютор, наставник, куратор, организатор групповой работы. Таким образом, в ходе педагогического процесса достигается многопозиционность образовательного пространства.

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы, от 7 до 17 лет.

Возрастные особенности учащихся

Освоение и совершенствование двигательных навыков неизменно приводит учащихся и тренеров - преподавателей к пониманию зависимости этого процесса от уровня развития двигательных (физических) качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

7-10 лет младший школьный возраст это время значительной двигательной активности. Позвоночник ребенка выпрямляется, но еще очень податлив и гибок, что может обусловить нарушение осанки. Легкая степень х-образного искривления ног или плоскостопия, выявляющиеся перед началом учебы в школе, подвержены коррекции в первые годы учебы. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной и разносторонней.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

11-12 до 14-15 лет подростковый возраст. У подростков быстро растут и развиваются все части тела, но темпы роста неодинаковы. Больше всего заметно увеличение длины рук и ног. Напр., туловище у мальчиков вытягивается после того, как длина рук, ног и размеры тазовых костей в поперечнике достигнут своего максимума. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации движений, появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость.

16-18 лет. Ведущая деятельность в этом возрасте - учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст это начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

Выявлены темпы прироста двигательных качеств, особенности процесса их воспитания. Например, быстроту одиночного сокращения можно успешно воспитывать с 7 до 13 лет, как у мальчиков, так и у девочек, а скоростно силовую выносливость только у девятилетних девочек.

Таблица: «Возрастные особенности воспитания двигательных навыков и качеств у юных спортсменов».

№ п / п	Двигательные качества	Возраст (полных лет)										
		пол	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Мышечная сила	ю		ув		ув			нв	ув	ув	нв
		д	ув	ув		нв	нв					нв
2	Быстрота движения	ю	нв	нв	ув							
		д	нв	нв	нв	нв						
3	Скоростно – силовые качества	ю		нв	ув	ув			ув	нв		
		д	ув	ув	нв	нв	нв			ув	ув	
4	Общая выносливость	ю				нв		нв		нв	нв	нв

		д		нв	нв	нв	нв					
5	Выносливость силовая динамическая	ю д			нв нв	нв нв	нв нв	нв нв				
6	Выносливость скоростно - силовая	ю д			нв							
7	Гибкость	ю д			нв			нв нв	нв ув		ув	
8	Двигательная координация	ю д	нв нв	нв нв	нв нв	ув нв						
9	Быстрота двигательной реакции	ю д	нв нв	нв нв	нв нв	нв нв	ув нв					
10	Быстрота одиночного движения	ю д	нв нв	нв нв	нв нв	нв нв	нв нв	нв нв	нв нв			
11	Темп движений	ю д	нв нв	нв нв				нв нв				
12	Точная оценка пространства	ю д	ув ув	ув ув	ув ув	ув ув	ув ув	ув ув				
13	Точность усилий	ю д					нв нв	нв нв	нв нв	нв нв	нв нв	
14	Способность к расслаблению	ю д				ув ув	ув ув	ув ув		ув ув		

Условные обозначения: **ув** – темп прироста качества умеренно высокий;
нв – темп прироста качества наиболее высокий.

Уровни сложности программы

Содержание и материал модулей программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

стартовый уровень для учащихся нового набора на будущий учебный год и предполагает реализацию модулей общей физической подготовки (ОФП) при полном контроле тренера – преподавателя;

базовый уровень для воспитанников, обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно – спортивной направленности более 1 года, имеющие массовые спортивные разряды;

углублённый уровень для учащихся, имеющих спортивные разряды: 1 спортивный разряд, КМС, МС.

Разноуровневый материал программы распределен по годам обучения и прослеживается в заданиях разной сложности к некоторым темам модулей для учащихся одного уровня обучения.

Предусматривается возможность добора на любой уровень на основе собеседования, соответствия физических данных и уровня физической подготовленности.

Учебный план модульной программы

Модули	Количество часов			Формы контроля успеваемости
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Углублённый уровень	
Модуль 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)»	4	2 - 4	2 - 4	Контрольные упражнения
Модуль 2. «Игровые виды спорта»	-	4	4	Матчевые встречи
Модуль 3. «Гимнастические виды спорта»	-	4	4	Показательные выступления
Модуль 4. «Рукопашный бой»	-	4- 6	4 - 6	Контрольные упражнения
Всего:	4	6 -10	6 - 10	

Наполняемость учебных групп: 12 -15 человек.

Срок реализации программы: в общем объёме 12 - 24 часа, 2, 4 учебные недели.

Форма обучения: очная, дистанционная.

Форма организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий: аудиторные, внеаудиторные.

Основные формы аудиторных занятий: вводное занятие, беседа, наблюдение, теоретическое занятие, учебно-тренировочное занятие, учебная игра, соревнования, товарищеские матчи, матчевые встречи, итоговое занятие.

Режим занятий: занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 2 -3 занятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования. Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 5 -10 минут.

Модуль 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Цель: оздоровление и укрепление организма, развитие физических и формирование творческих способностей учащихся по средствам и с помощью занятий общей физической подготовкой.

Задачи модуля:

обучить начальным знаниям, умениям и навыкам в области физической культуры и спорта;

освоить основные виды движения: ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание и т.д.;

всесторонне развить организм спортсмена: повысить уровень развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости;

способствовать укреплению здоровья;

формировать правильную осанку, укреплять суставно-двигательный и связочный аппарат;

воспитывать дисциплинированность, чувства долга, коллективизма, взаимопомощи, организованности, дружелюбия;

формировать устойчивый интерес к активному и здоровому образу жизни.

Система оценки результатов

Личностные результаты освоения модуля программы:

проявлять положительные качества личности: доброжелательность, внимательность, организованность, ответственность, трудолюбие.

Метапредметные результаты освоения модуля:

уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

Предметные результаты освоения модуля

Уровень	Прогнозируемые результаты	Система стимулирующего поощрения достижений учащихся
Стартовый	Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Понимать доступную спортивную терминологию. Знать правила подвижных и спортивных игр. Уметь: выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения в ходьбе и беге, упражнения в прыжках, выполнять строевые упражнения и команды.	- устная благодарность, поощрительные призы и грамоты; - размещение на сайте сети Интернет.
Базовый	Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Понимать доступную спортивную терминологию. Знать правила подвижных и спортивных игр, комплекс упражнений корректирующих осанку, комплексы ОРУ для различных групп мышц, эстафетные и прыжковые упражнения. Уметь: Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, составить общеразвивающий комплекс упражнений, ориентироваться на особенности своего	- устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.

	индивидуального физического уровня.	
Углублённый	<p>Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании.</p> <p>Уметь: уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки. составить базовые упражнения к стандартной фитнес – программе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.

Структурная модель модуля программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Стартовый	12	7- 8	1	4	16	по сетевому взаимодействию; на базе учреждения
Базовый	10- 12	9-11	2-3	2- 4	8 -16	
Углублённый	10 - 12	12 -14	4-6	2	8	

Учебно-тематический план модуля 1.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов (вариант 1.)									Формы промежуточной аттестации
		Стартовый уровень			Базовый уровень			Углублённый уровень			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	0,5	1,5	2	1	1	2	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	2	1	1	2	0,5	1,5	2	0,5	1,5	
3.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	8	2	6	2	0,5	1,5	2	0,5	1,5	
4.	Строевые упражнения	2	1	1	-	-	-	-	-	-	
5.	Итоговое занятие	2	0,5	1,5	2	1	1	2	1	1	Контрольные упражнения
	Итого:	16	5	11	8	3	5	8	3	5	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов (вариант 2.)									Формы промежуточной аттестации
		Стартовый уровень			Базовый уровень			Углублённый уровень			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	0,5	1,5	2	1	1	2	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	2	1	1	2	0,5	1,5	2	0,5	1,5	
3.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	8	2	6	8	1	7	2	0,5	1,5	
4.	Строевые упражнения	2	1	1	2	1	1	-	-	-	
5.	Итоговое занятие	2	0,5	1,5	2	1	1	2	1	1	Контрольные упражнения
	Итого:	16	5	11	16	4,5	13,5	8	3	5	

Содержание учебного плана модуля 1

Название темы	Модуль 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)»
1. Вводное занятие	<p>Теория. Инструктаж по Т.Б., контроль здоровья.</p> <p>Практика. Комплекс общеразвивающих упражнений.</p>
2. Теоретическая подготовка.	<p>Теория. Беседы – лекции</p> <p>Стартовый уровень: «Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом», «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке».</p> <p>Базовый уровень: «Основы спортивной подготовки», «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», «Гигиенические знания, умения и навыки».</p> <p>Углублённый уровень: «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки».</p> <p>Просмотр и анализ фото и видеоматериалов, клипов на тему «Здоровый образ жизни».</p> <p>Практика.</p> <p>Творческий проект «Мой спортивный режим дня» (электронная презентация) учащихся.</p>

Теория. Беседы – лекции:

Стартовый уровень: «Зачем нужна разминка?», «Какие упражнения делать дома для разминки?»

Базовый уровень: «Необходимые сведения о строении и функциях организма человека».

Углублённый уровень: «Суставная разминка», «Кардиоразминка».

Правила составления комплексов физических упражнений.

Данная тема (ОРУ) реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

Теория. Беседы – лекции: «Необходимые сведения о строении и функциях организма человека», «Зачем нужна разминка?», «Какие упражнения делать дома для разминки?», «Суставная разминка», «Кардиоразминка», «Для чего нужна растяжка», «Стрейчинг – механическое растяжение узла «сустав - мышца», «Гимнастические методы».

Практика. Комплексы упражнений ОФП.

Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой. Комплексы общеразвивающих упражнений на все группы мышц.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, упражнения для кистей.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады.

Основные виды движений.

Упражнения в ходьбе и беге. Разновидности бега и ходьбы: ходить и бегать друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направления по указанию тренера или по ориентирам, ходьба и легкий бег спиной вперед, ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать наперегонки, увертываться от ловящего.

Упражнения в прыжках: прыжки на одной ноге – поочередно с продвижением вперед, на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь – вместе на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, в высоту с разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка 10-12 см.

Упражнения в равновесии. Упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами, ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20-40 см, высота 30-40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног.

Подвижные игры.

Комплексы упражнений СФП.

Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой.

Упражнения для развития силы.

Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.

Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.). Например: подтягивание в висе на высокой перекладине или на высокой жерди. Отжимания, в упоре на брусьях.

Упражнения с использованием тренажерных устройств и технических средств.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта

Упражнения для развития прыгучести. С места в высоту; с места на горку матов; с места в длину. Всевозможные прыжки и

	<p>прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения для развития быстроты. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу (пробегание на скорость 15-20 м.), эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта.</p> <p>Упражнение на развитие выносливости в прыжках. Выполняются прыжки через препятствие (гимнастическая палка, скамейка высотой 25–30 см или линия шириной 20–30 см). И.п. – стоя боком к препятствию. Выполняются прыжки на обеих ногах через препятствие с одной стороны в другую и обратно. Фиксируется количество повторений с одной стороны.</p> <p>Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Ударить маленьким мячом о пол перед собой, хлопнуть в ладони за спиной и поймать мяч после отскока двумя руками. Подбросить мяч перед собой на высоту своего роста, хлопнуть в ладоши под мячом, над мячом и поймать его обеими руками. Стоя в двух шагах от стены, бросить мяч о стену и, поймав его (двумя или одной рукой), отойти от стены на шаг. И так до тех пор, пока мяч поймать не удастся. Перебрасывать мяч над головой из руки в руку. Движение «Велосипед» (лёжа), ускоряясь до предела. Прыжки в стороны по «кочкам» и т.д. и т.п. Упражнения динамического стрейчинга (махи). Статический стрейчинг (напряжение, расслабление, растяжение). Упражнения растяжки с помощью тренера (пассивная растяжка), активные упражнения растяжки (самостоятельная работа). Создание тематической презентации «Йога - гимнастика души».</p> <p>Программа занятий, упражнения, направленные на растяжку: шеи, спины, рук и ног, грудных мышц, мышц пресса (приложение 3).</p> <p>Задания стартового уровня: складки, полушпагаты, седы с разведёнными ногами.</p> <p>Задания базового уровня: шпагаты правый, левый, прямой.</p> <p>Задания углублённого уровня: упражнение «панкейк».</p> <p>Данная тема (ОРУ) реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207</p>
4. Строевые упражнения	<p>Теория. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения.</p> <p>Разновидности строевых упражнений, техника выполнения строевых упражнений, правила безопасности.</p> <p>Терминология: строй, фланг, фронт, интервал, колонна, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга.</p> <p>Строевые команды – предварительные и исполнительные.</p> <p>Практика. Строевые упражнения: построения, строевые приемы на месте, перестроения на месте, способы передвижения, перемена направления движения, перестроения в движении, размыкание и смыкание.</p> <p>Строевые приемы на месте и перестроение в движении. Строевое упражнение в повороте «Направо!», «Кругом!».</p> <p>Перестроение — действия ребят по команде, которые связаны с переменной вида строя. Например, выделяют перестроения из одной шеренги в две, три, четыре. Для перестроения требуется предварительный расчет ребят между собой.</p>
5. итоговое занятие	<p>Теория. Рекомендации и методические указания для самостоятельной работы по составлению комплекса ОРУ.</p> <p>Практика. Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ (контрольные упражнения).</p>

Методическое обеспечение модуля 1.

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1.	Вводное занятие.	Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Теоретическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
4.	Строевые упражнения.	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
5.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.

Для проверки освоения раздела используются следующие формы промежуточной аттестация – комплекс ОРУ (контрольные упражнения) проводится по окончании программы модуля, с целью выявления уровня освоения программного раздела.

Список литературы

для тренера – преподавателя

1. Курамшин, Ю.Ф., Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Попов; СПб гос. акад. физ. Культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб.: [б. и.], 1999.-324 с.

2. Мякинченко, Е.Б., Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.

3. Ротенберг Роберт Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья / Роберт Ротенберг. - М.: Физкультура и спорт, 1993.

4. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г.С. Туманян. - М.: Академия, 2008.

для учащихся

1. Ротенберг Роберт Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья / Роберт Ротенберг. - М.: Физкультура и спорт, 1993.

2. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г.С. Туманян. - М.: Академия, 2008.

Электронные ресурсы

1. Каталог статей о спорте и здоровом образе жизни: Спорт в твоём дворе. [Электронный ресурс]. <http://www.dvorsportinfo.ru/> (дата обращения: 17.06.2022).
2. Российская электронная школа. Физическая культура .10 класс. [Электронный ресурс]. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/conspect/226049/> (дата обращения: 12.08.2022).
3. Спорт – экспресс: Разминка. Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой. [Электронный ресурс]. <https://www.sport> (дата обращения: 12.08.2022).
4. Справочник. Специальная физическая подготовка, её цели и задача. [Электронный ресурс]. <https://spravochnick.ru/> (дата обращения: 12.08.2022).
5. Европейский Гимнастический Центр. Занятия стрейчингом для начинающих. [Электронный ресурс]. <https://www.europegym.ru/articles/63.html> (дата обращения: 12.08. 2022).
6. Мир фитнеса. Чем полезен стрейчинг. [Электронный ресурс]. <https://mf.by/stati/grupповyye-zanyatiya/chem-polezen-stretching/> (дата обращения: 12.08.2022).

Модуль 2. «Игровые виды спорта»

Цель: оздоровление и укрепление организма, развитие физических, формирование творческих способностей учащихся по средствам и с помощью занятий игровыми видами спорта.

Задачи модуля:

- совершенствовать технику работы с мячом, тактические приёмы игры;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества спортсмена;
- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи;
- воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям баскетболом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая родителей учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Система оценки результатов

Личностные результаты освоения модуля программы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты освоения модуля:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия и быть полноправным игроком команды.

Предметные результаты освоения модуля

Уровень	Прогнозируемые результаты	Система стимулирующего поощрения достижений учащихся
Базовый	Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Понимать доступную спортивную терминологию. Уметь: выполнять индивидуальные упражнения, передачу мяча, обводку соперника, сочетание разных финтов; освоить тактику защиты.	- устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.
Углублённый	Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Уметь: освоить тактику защиты, нападения, индивидуальные, групповые и командные действия; участвовать в соревнованиях, турнирах, спартакиадах, фестивалях.	- устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.

Структурная модель модуля программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Базовый	12	9-11	1-2	4	16	по сетевому взаимодействию, на базе учреждения
Углублённый	12	12 -14	3	4	16	

Учебно-тематический план модуля 2.

№	Название раздела,	Количество часов (вариант 1)	Формы
---	-------------------	------------------------------	-------

п/п	темы	Базовый уровень			Углублённый уровень			промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	0,5	1,5	2	0,5	1,5	
2.	Техническая подготовка	6	1	5	6	1	5	
3.	Тактическая подготовка	6	1	5	6	1	5	
4.	Итоговое занятие	2	-	2	2	-	2	Матчевая встреча
	Итого:	16	2,5	13,5	16	2,5	13,5	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов (вариант 2)						Формы промежуточной аттестации
		Базовый уровень			Углублённый уровень			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	3	0,5	2,5	3	0,5	2,5	
2.	Техническая подготовка	5	1	5	5	1	5	
3.	Тактическая подготовка	5	1	5	5	1	5	
4.	Итоговое занятие	3	-	3	3	-	3	Матчевая встреча
	Итого:	16	3	13	16	3	13	

Содержание учебного плана модуля 2.

Название темы	Модуль 2. «Игровые виды спорта»	
1. Вводное занятие	<p>Теория. Инструктаж по Т.Б., контроль здоровья.</p> <p>Практика. Комплекс общеразвивающих упражнений.</p>	
2. Техническая подготовка	<p>2.1 Баскетбол Теория. Беседы - лекции: «Спортивный инвентарь и оборудование, спортивная экипировка», «Гигиена»</p> <p>Техника ведения мяча.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. 2. Ведение мяча правой, левой рукой на шагах (бегом) по прямой, вправо, влево, назад. 3. Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма. 4. Ведение мяча с изменением скорости и направления. 5. Ведение мяча с пассивным (активным) защитником. 6. Ведение мяча в сочетании с различными техническими приемами. 7. Ведение мяча при численном неравенстве. 8. Ведение мяча в условиях соревнования (на скорость, правильность и точность выполнения). <p>Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207</p> <p>Основные ошибки при ловле мяча двумя руками на месте, при ловле мяча, летящего навстречу, при ловле мяча, летящего сбоку, при ловле мяча, летящего сзади-сбоку.</p> <p>Баскетбол. Практика. Ведение мяча на месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.</p> <p>Основная стойка: постановка стоп, распределение тяжести тела, сгибание ног. Бег на полной стопе в различном темпе по прямой, по кругу, по диагоналям.</p> <p>Бег с носка при ускорении. Техника бега с использованием «двух шагов».</p> <p>Прыжки – толчком одной ногой, толчком двумя ногами (с места, с разбега).</p> <p>Остановки – шагом, прыжком, после получения мяча, после ведения.</p> <p>Вышагивания и повороты:</p> <p>повороты на сзади стоящей ноге и вышагивания;</p> <p>повороты на впереди стоящей ноге (без мяча на месте, после остановок, после ходьбы, после бега, в сочетании с ловлей, передачей и другими способами владения мяча).</p> <p>Имитационные упражнения.</p> <p>Упражнения для обучения ведению мяча на месте.</p> <p>Упражнения для обучения ведению мяча в движении.</p> <p>Техника ловли мяча.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ловля двумя руками. 2. Ловля одной рукой («Гонка мячей по кругу», «Передай мяч и садись»). <p>Передача мяча.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Двумя руками от груди, сверху, снизу. 2. Одной рукой от плеча, сбоку. 3. Передачи на месте, после предварительного движения, после остановки, поворотов, в процессе разнохарактерных передвижений с ведением мяча, с отскоком от пола, дальние, средние, ближние, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие. <p>Задания базового уровня: индивидуальные упражнения, передача мяча, обводка соперника.</p>	

	<p>Задания углублённого уровня: Ведение двух баскетбольных мячей одновременно обеими руками. Ведение двух баскетбольных мячей попеременно обеими руками Ведение двух баскетбольных мячей одновременно с изменением высоты отскока Обманные действия (переводы мяча за спиной, под ногой).</p> <p>2.2. Гандбол Теория. Беседы - лекции: Правила поведения в спортивном зале. Терминология. Правила игры. Практика. 1.Основная стойка. Передвижения. Остановки. Повороты. Рывки. 2.Ловля и передача мяча на месте и в движении двумя руками и передача одной рукой сверху от плеча. Кистевая передача сверху от плеча без замаха; передача двумя руками сверху; катящегося мяча. Передача и ловля мяча в параллельном движении; во встречном движении; в скрестном движении «восьмеркой»; с отскоком от площадки. Кистевая скрытая передача мяча. 3.Ведение мяча: на месте и в движении, с обводкой (предметов, партнера). 4.Броски мяча: одной рукой сверху, с замахом с места, с одного, с трех шагов, снизу, сбоку, согнутой рукой из-под защитника, с отклонением корпуса (перечисленные броски — опорные). Броски мяча правой (левой) рукой в прыжке, с замахом из-за головы. Семиметровый бросок. 5.Обманные движения (финты): с уходом вправо или влево. 6.Игра вратаря: стойка и перемещение в стойке, отражение мяча одной и двумя руками (гашение), ногами, туловищем, в выпаде. Отражение мяча вратарем с 6 и 9 м. Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">3. Тактическая подготовка</p>	<p>3.1. Баскетбол. Теория. Беседы - лекции: «Обманные действия (финты). Общие рекомендации», «Тактические приёмы игры в баскетбол: индивидуальные действия в защите; индивидуальные действия в нападении; тактические свойства передач; тактические комбинации; система игры; системы нападения; системы защиты». Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207</p> <p>Практика. Популярные приёмы в баскетболе: обманные движения мячом, финт ногами (резкий шаг вперёд и назад, за которым следует либо бросок с места, либо движение, имитирующее бросок с места, и проход к корзине соперника; резкое сгибание ног и движение, имитирующее бросок в прыжке, за которым следует проход к корзине или выполняется бросок в прыжке), финты головой и плечами, направление взгляда, финты руками и кистями. Финты с мячом: 1.Финт на проход – проход /с ведением/; 2.Финт на проход двойной – проход /с ведением/; 3.Финт на бросок – бросок. Сочетание разных финтов: 1.Финт на бросок – передача; 2.Финт на передачу – проход; 3.Финт на ведение – передача; 4.Финт на бросок – проход – бросок;</p>

<p>5. Ведение – поворот – бросок; 6. Финт на бросок – поворот - бросок; 7. Финт на бросок – финт на передачу – бросок; 8. Финт на ведение – поворот – бросок. Задания базового уровня: сочетание разных финтов. Задания углублённого уровня: тактические комбинации с применением финтов. Техника защиты. Тактика защиты. Групповые действия: взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, протаскивание, групповой отбор мяча; взаимодействие трех игроков против тройки, против «треугольника», против малой восьмерки, против скрестного выхода. Командные действия: система личной защиты; система зонной защиты; прессинг. 3.2. Гандбол. Теория. Беседы - лекции: бросок мяча с уходом от защитника вправо; бросок с уходом от защитника влево; падение игрока; симметричный штрафной бросок; обманные движения (финты); обыгрыш. Расстановка игроков, их задачи в нападении. Тактические взаимодействия с ближайшим партнёром. Взаимодействие полусреднего игрока и линейного (двойка или обратный заслон). Взаимодействие полусреднего и центрального нападающего игрока (скрестный маневр). Взаимодействие полусреднего игрока с крайним нападающим. Варианты взаимодействия игроков при позиционном нападении. Взаимодействие игроков задней линии — «стрела». Взаимодействие пяти и шести игроков — «волна». Движения «восьмеркой». Игра 6х6 в одни и двое ворот. Игра в защите при заслонах. Командные действия в нападении (быстрый прорыв), позиционное нападение. Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207 Практика. Упражнения для обучения вратаря. 1. Ознакомление со стойкой вратаря. 2. Передвижение в стойке вратаря по сигналу (влево — вправо). 3. Выпады вратаря с подстраховкой рук — броски в нижние, затем в верхние углы ворот по сигналу. 4. Упражнения 1—3 выполнить с легким набрасыванием мяча в заданном направлении. 5. Броски мяча по воротам вполсилы (игроки располагаются вдоль шестиметровой линии). 6. Из стойки вратаря имитация отбива мяча руками (руки поднимаются резко снизу вверх), ногами в выпаде, с подстраховкой одноименной руки. 7. Отбивание мяча туловищем (мяч набрасывается в область груди, головы), руками внизу, сверху, в выпадах (мяч набрасывается в заданном учителем направлении), ногами внизу в выпаде, с подстраховкой рук. 8. Отбивание мяча в любом направлении — с центра поля, с линии, с углового броска.</p>
--

	<p>9.Отбивание мяча с поворотом после сигнала (бросок выполняется вполсилы).</p> <p>10.Отбивание мяча, отскочившего от стенки при броске из-за спины вратаря (вратарь стоит лицом к стенке).</p> <p>Обучение взаимодействию в парах при 2x1</p> <p>1.Передачи мяча на месте, в передвижении.</p> <p>2.Передача мяча партнеру, вышедшему на свободное место (принимающий мяч делает неожиданный рывок на свободное место); с обратной передачей, с предварительным замахом на выполнение броска; с броском по воротам.</p> <p>3.Передачи мяча в движении вперед по прямой; с изменением направления; с ведением мяча и броском по воротам; в скрестном движении и с ведением, броском мяча по воротам.</p> <p>4.Поставить заслон друг другу поочередно (упражнение выполняется в парах). После выполнения заслона уйти в сторону (повернуться).</p> <p>5.Выполнить передачу мяча партнеру, а самому поставить заслон защитнику.</p> <p>6.Передача мяча партнеру, который, получив мяч, начинает его вести в сторону заслона.</p> <p>7.Передача мяча партнеру, который после ухода от заслона, передает мяч освободившемуся после заслона товарищу (поставить обратный заслон); с добавлением броска мяча по воротам любого из партнеров (в зависимости от предпринимаемых действий защитников).</p> <p>Обучение взаимодействию в парах при 2x2</p> <p>1.Передачи мяча на месте, с атакой, с трех шагов разбега по воротам противника.</p> <p>2.Передачи мяча после атаки (с трех шагов разбега) между двумя защитниками; с добавлением ведения игроком, владеющим мячом, и с броском по воротам.</p> <p>3.Передачи мяча в скрестном движении (со сменой направления) в сочетании с ведением.</p> <p>4.Передачи мяча и постановка заслона на месте; с уходом игрока, получившего мяч, с ведением (уход в сторону заслона, обратный заслон).</p> <p>При обучении взаимодействию крайнего игрока с полусредним все упражнения выполняются в тройках (двое нападающих против одного защитника).</p> <p>1.Передача мяча крайним нападающим с угла полусреднему игроку: на месте, с атакой на защитника, с ведением, и броском по воротам, после выполнения скрестного движения.</p> <p>2.Передача мяча с ведением, броском по воротам крайнего игрока с места полусреднего, а полусреднего игрока с места крайнего нападающего.</p> <p>3.После передачи мяча крайний нападающий ставит заслон, а полусредний ловит мяч; выполнить в обратном порядке (меняются местами) с броском по воротам.</p> <p>Упражнения на взаимодействия игроков в защите.</p> <p>Задания базового уровня: индивидуальные действия в защите и в нападении.</p> <p>Задания углублённого уровня: групповые тактические действия, командные действия в нападении и защите.</p>
4. Итоговое занятие	<p>Теория. Методические указания по проведению матчевых встреч.</p> <p>Практика. Матчевые встречи.</p>

Методическое обеспечение модуля 2.

№ п/п	Название разделов и (или)	Формы занятий	Приёмы и методы организации	Дидактический материал, техническое
-------	---------------------------	---------------	-----------------------------	-------------------------------------

	тем		образовательного процесса	оснащение занятий
1.	Вводное занятие.	Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Техническая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Тактическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, аудио и видео аппаратура.
4.	Итоговое занятие	Практическое занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.

Для проверки освоения раздела используются следующие формы контроля:

промежуточная аттестация – соревнования (матчевые встречи) проводится по окончании программы модуля, с целью выявления уровня освоения программного раздела.

Список литературы

для тренера – преподавателя

1. Анискина, С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол [Текст] / С.Н. Анискина - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 68 – 76с.
2. Грасис, А.М. Специальные упражнения баскетболистов [Текст] / А.М. Грасис - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 145 – 146с.
3. Гандбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 232 с.
4. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
5. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика обучения /Ю.Д. Железняк. - М.: Академия, 2001.

для учащихся

1. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол для всех [Текст] / Е.Р. Яхонтов - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 267 с.
2. Спорт: Большая ил. энцикл / Гл.ред. К. Делобель .- М. : Астрель, 2003.- 371 с.
3. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.

Электронные ресурсы

1. NOVA: Ведение мяча в баскетболе. [Электронный ресурс]. <http://nova56.ru/highschool/basktech> (дата обращения: 15.08.2022).

2. Инфоурок: Техника ловли мяча в баскетболе. Методика обучения. [Электронный ресурс]. <https://infourok.ru/tehnika-lovli-myacha-v-basketbole-metodika-obucheniya-5492619.html> (дата обращения: 12.08.2022).
3. Спорт и фитнес. Мастерство на грани чуда: что нужно для успешного исполнения финтов в баскетболе? [Электронный ресурс]. <https://sportyfi.ru/basketbol/priemi/finti/> (дата обращения 12.08.2022).
4. Инфоурок: Программа по обучению основных правил игры в Гандбол. [Электронный ресурс]. <https://infourok.ru/programmi-po-obucheniyu-osnovnih-pravil-igri-v-gandbol-2363804.html> (дата обращения: 16.08.2022).
5. college. ru: Метапредметные результаты. [Электронный ресурс]. <https://college.ru/pedagogam/450/506/507/509/511/> (дата обращения: 16.08.2022).
6. Университетская библиотека ONLINE: Гандбол: учебное пособие. [Электронный ресурс]. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429338&razdel=151 (дата обращения: 16.08.2022).

Модуль 3. «Гимнастические виды спорта»

Цель: оздоровление и укрепление организма, развитие физических и формирование творческих способностей учащихся по средствам и с помощью занятий гимнастическими видами спорта.

Задачи модуля:

обучить знаниям базового и углублённого уровня, умениям и навыкам в области физической культуры и спорта, в частности в спортивной гимнастике и спортивной аэробике;

научить техники выполнения упражнений в более сложных приёмах гимнастического многоборья;

способствовать укреплению здоровья;

формировать правильную осанку, укреплять суставно-двигательный и связочный аппарат;

совершенствовать музыкальные, танцевальные, артистические способности;

воспитывать дисциплинированность, чувства долга, коллективизма, взаимопомощи, организованности, дружелюбия;

способствовать укреплению интереса к активному и здоровому образу жизни.

Система оценки результатов

Личностные результаты освоения модуля программы:

проявлять положительные качества личности: взаимопомощь, доброжелательность, внимательность, организованность, ответственность, трудолюбие;

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

учиться брать на себя ответственность за группу, команду, коллектив.

Метапредметные результаты освоения модуля:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Предметные результаты освоения модуля

Уровень	Прогнозируемые результаты	Система стимулирующего поощрения достижений учащихся
Базовый	<p>Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании.</p> <p>Понимать доступную спортивную терминологию.</p> <p>Знать правила подвижных и спортивных игр, комплекс упражнений корректирующих осанку.</p> <p>Уметь: выполнять базовые шаги спортивной аэробики, их сочетания, элементы сложности, композиции (согласно возрастной шкале).</p> <p>Изучить вспомогательные упражнения опорного прыжка, статические положения, силовые положения, положения на гибкость, маховые упражнения, вольные упражнения.</p>	<ul style="list-style-type: none">- устная благодарность;- размещение на сайте сети Интернет,- объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.
Углублённый	<p>Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Знать историю развития спортивной гимнастики, знать устройство спортивного и специального</p>	<ul style="list-style-type: none">- устная благодарность;- размещение на сайте сети Интернет,- объявление

	<p>оборудования по спортивной гимнастике. Уметь: уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки. Уметь использовать для достижения целей спортивное и специальное оборудование, содержать и ремонтировать оборудование. Выполнять упражнения на снарядах, вольные упражнения, опорные прыжки согласно действующей программе ФИЖ и возрастным рамкам. Выполнять композиции спортивной аэробики в соответствии с возрастной рамкой и элементами сложности</p>	<p>благодарности, поощрительные призы, грамоты.</p>
--	--	---

Структурная модель модуля программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Базовый	10	9-11	1-3	4	16	на базе учреждения
Углублённый	8	12 -14	4-6	4	16	

Учебно-тематический план модуля 3.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов (вариант 1)						Формы промежуточной аттестации
		Базовый уровень			Углублённый уровень			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	0,5	1,5	2	0,5	1,5	
2.	Акробатика	6	2	4	6	1	5	
3.	Техническая подготовка	6	2	4	6	1	5	
4.	Итоговое занятие	2	-	2	2	-	2	Показательные выступления
	Итого:	16	4,5	11,5	16	2,5	13,5	

Учебно-тематический план модуля 3.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов (вариант 2)						Формы промежуточной аттестации
		Базовый уровень			Углублённый уровень			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	0,5	1,5	2	0,5	1,5	
2.	Акробатика	8	1	7	6	1	5	
3.	Техническая подготовка	12	2	10	14	2	12	
4.	Итоговое занятие	2	-	2	2	-	2	Показательные выступления
	Итого:	24	3,5	20,5	24	3,5	20,5	

Содержание учебного плана модуля 3.

Название темы	Модуль 3. «Гимнастические виды спорта»
1. Вводное занятие	<p>Теория. Инструктаж по Т.Б., контроль здоровья.</p> <p>Практика. Комплекс упражнений СФП.</p>
2. Акробатика	<p>Теория. Беседы – лекции: «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма», «Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом». Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207</p> <p>Практика. Индивидуальные и парно – групповые упражнения акробатики</p> <p>Задание базового уровня. Статистические (сило-балансовые): мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения, этюдные элементы, висы, поддержки, входы. Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.</p> <p>Задания углублённого уровня. Динамические (поступательно - вращательные): элементарные прыжки, перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто.</p> <p>Вольтижные: элементарные прыжки, полёты, подкидные прыжки, прыжки через партнёра.</p>

3. Техническая подготовка	<p>Теория. Беседы – лекции: «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма», «Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом», «Устройство спортивного и специального оборудования по спортивной гимнастике».</p> <p>Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207</p>
	<p>3.1. Спортивная гимнастика. Практика опорные прыжки. Задание базового уровня: разбег, наскок на мостик и толчок ногами, полет после толчка руками, приземление. Задания углублённого уровня: вскок в упор, стоя на коленях, и соскок ноги врозь; вскок в упор присев и соскок, прогнувшись. Практика упражнения на снарядах. Задания базового уровня: брусья: с прыжка - вис углом и подъём разгибом, подъём махом назад стойка на руках; перекладина: из размахивания подъём разгибом - отмах, большие обороты вперёд- назад (со страховкой), соскок сальто назад (со страховкой). Задания углублённого уровня: упражнения на кольцах. Простые висы: вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, углом, сзади, горизонтальный вис спереди и сзади. Смешанные висы. Упор, упор углом, горизонтальный упор на руках, упор руки в стороны («крест»)). Практика вольные упражнения. Задания базового уровня: Прыжки, перевороты (без прыжка), падения из стоек, перекаты, перемахи, повороты, упоры лежа, седы, простые движения руками, ногами, головой и туловищем. Задания углублённого уровня: композиции вольных упражнений.</p> <p>3.2. Спортивная аэробика. Практика. Задания базового уровня: обязательные элементы сложности групп А, В, С, D, возраст 9 - 11 лет. Задания углублённого уровня: обязательные элементы сложности групп А, В, С, D возраст 12 -14, 15- 17 лет.</p>
4. итоговое занятие.	<p>Теория. Методические указания по технической подготовке спортсмена к показательным выступлениям.</p> <p>Практика. Показательные выступления.</p>

Методическое обеспечение модуля 3.

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1.	Вводное занятие.	Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.

2.	Акробатика	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Техническая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, аудио и видео аппаратура.
4.	Итоговое занятие	Практическое занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.

Для проверки освоения раздела используются следующие формы контроля:

промежуточная аттестация – соревнования (показательные выступления) проводится по окончанию программы модуля, с целью выявления уровня освоения программного раздела.

Список литературы

для тренера – преподавателя

1. Бурцева, М.Е. Упражнения в равновесии / М.Е. Бурцева. - М.: Ф и С, 1985.
2. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. - М.: ФиС, 1989.
3. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов.- М.: ВЛАДОС, 2003.
4. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий /Е.С. Крючек. – Москва.: 2001
5. Крючек, Е.С., Специализированная подготовка к обучению упражнениям спортивной аэробики: Учеб. – метод. Пособие / Е.С. Крючек. – СПб.: 2002.- 37с.
6. Мякинченко, Е.Б., Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.

для учащихся

1. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование /Г.С. Туманян. - М.: Академия, 2008.
2. Буц Л.М., Для вас девочки / Л.М. Буц – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Поздеева, Е.А., Методика совершенствования исполнительского мастерства в спортивной аэробике: учебное пособие / Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова. – Омск.: СибГУФК, 2013.- 80с.
4. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов. – М.: Аст, 2005.

Электронные ресурсы

1. Глава XX общие основы техники гимнастических упражнений: сайт Файловый архив студентов 1211вуз, 3794 предмет. [Электронный ресурс]. 2016. <https://studfile.net/preview/5188758/page:57/> (дата обращения: 16.06.2022).

2. Каталог статей о спорте и здоровом образе жизни: Спорт в твоём дворе. [Электронный ресурс]. <http://www.dvorsportinfo.ru/> (дата обращения: 17.06.2022).

Модуль 4. «Рукопашный бой»

Цель: оздоровление и укрепление организма, развитие физических, формирование творческих способностей учащихся по средствам и с помощью занятий рукопашным боем.

Задачи модуля:

совершенствовать технику приёмов и тактику ведения рукопашной схватки с противником;

способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества спортсмена;

формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи;

воспитывать культуру поведения;

прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая родителей учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Система оценки результатов

Личностные результаты освоения модуля программы:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты освоения модуля:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия и быть полноправным игроком команды.

Предметные результаты освоения модуля

Уровень	Прогнозируемые результаты	Система стимулирующего поощрения достижений учащихся
Базовый	<p>Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании.</p> <p>Понимать доступную спортивную терминологию.</p> <p>Знать правила подвижных и спортивных игр, комплекс упражнений корректирующих осанку.</p> <p>Уметь: точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями рукопашного боя. Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Уметь выполнять элементы базовой техники, удары в стойке и в положение лёжа, технику ближнего боя.</p> <p>Уметь определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки.</p> <p>Уметь применять индивидуальные технико – тактические действия рукопашного боя.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.
Углублённый	<p>Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании.</p> <p>Понимать доступную спортивную терминологию.</p> <p>Знать правила подвижных и спортивных игр, комплекс упражнений корректирующих осанку.</p> <p>Уметь: точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями рукопашного боя. Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Уметь выполнять элементы базовой техники, удары в стойке и в положение лёжа, технику ближнего боя.</p> <p>Уметь определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки.</p> <p>Уметь применять индивидуальные технико – тактические действия рукопашного боя, владеть ударной и бросковой техникой в соответствии с уровнем сложности программы.</p> <p>Участвовать в соревнованиях по рукопашному бою различного уровня.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.

Структурная модель модуля программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Базовый	12	9-13	2 - 3	4 - 6	16, 24	по сетевому взаимодействию, на базе учреждения
Углублённый	12	14 -17	4 -5	4 - 6	16,24	

Учебно-тематический план модуля 4.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов (вариант 1)						Формы промежуточной аттестации
		Базовый уровень			Углублённый уровень			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	0,5	1,5	2	0,5	1,5	
2.	Избранный вид спорта	12	2	10	12	2	10	
3.	Итоговое занятие	2	-	2	2	-	2	Контрольные упражнения
	Итого:	16	2,5	13,5	16	2,5	13,5	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов (вариант 2)						Формы промежуточной аттестации
		Базовый уровень			Углублённый уровень			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	0,5	1,5	2	0,5	1,5	
2.	Избранный вид спорта	20	2	18	20	2	18	
3.	Итоговое занятие	2	-	2	2	-	2	Контрольные упражнения
	Итого:	24	2,5	21,5	24	2,5	21,5	

Содержание учебного плана модуля 4.

Название темы	Модуль 4. «Рукопашный бой»	
1. Вводное занятие	<p>Теория. Инструктаж по Т.Б., контроль здоровья.</p> <p>Практика. Комплекс общеразвивающих упражнений.</p>	
2. Избранный вид спорта	<p>Ходьба с ударами - удары проводятся, как при движении вперед, так и при движении назад. При движении вперед с выносом вперед левой ноги наносится удар левой или правой рукой.</p> <p>Бег с ударами. Бег проводится очень коротким шагом. Принцип координации рук и ног тот же, что при ходьбе с ударами.</p> <p>Бой с тенью. Во время боя с тенью рукопашник должен обратить особое внимание на работу ног, упражняясь в боковых шагах вправо и влево. В целях большей концентрации внимания, занимающегося на работе ног, весьма полезно один раунд проводить без ударов, строя его на одних передвижениях.</p> <p>Элементы базовой техники в положении стоя (в стойке).</p> <p>Одиночные прямые удары руками и ногами.</p> <p>Боковые удары руками и ногами.</p> <p>Удары руками снизу.</p> <p>Удары ногами с разворотом.</p> <p>Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.</p> <p>Серии разнотипных ударов руками и ногами.</p> <p>Серии повторных ударов.</p> <p>Элементы техники ближнего боя.</p> <p>Спарринг.</p> <p>Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207</p>	
3. Итоговое занятие	<p>Теория. Методические пояснения.</p> <p>Практика. Контрольные упражнения.</p>	

Методическое обеспечение модуля 4.

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1.	Вводное занятие.	Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Избранный вид спорта	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Итоговое занятие	Практическое	Словестные,	Спортивный

		занятие.	наглядные, практические.	инвентарь.
--	--	----------	-----------------------------	------------

Для проверки освоения раздела используются следующие формы контроля:

промежуточная аттестация – контрольные упражнения.

Список литературы

для тренера - преподавателя

1. Авилов, В. И. «Ножевой бой. Рукопашный бой» [Текст] / В. И. Авилов: Профит-Стайл, 2019 — 208 с.
2. Акопян А. О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. - С. 21-31
3. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И - Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, «Рукопашный бой» М.: Советский спорт, 2004 г
4. Барчуков И.С., Барчукова Г.В., Назаров Ю.Н. «Основы физической культуры», Юнити-Дана, 2016 г., 296 с.
5. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с
6. Малыхина Л. Б., Осипова М. В. Проектирование сетевых дополнительных общеразвивающих программ: учеб.- метод. пособие / Л. Б. Малыхина, М. В. Осипова. – СПб.: ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2021. – 93 с.
7. Проектирование разноуровневых дополнительных общеразвивающих программ: учебн.- метод. пособие / Л. Б. Малыхина, Н. А. Меньшикова, Ю. Е. Гусева, М. В. Осипова, А. Г. Зайцев / под ред. Л. Б. Малыхиной. – СПб: ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2019. – 155 с.

Для учащихся

1. Барчуков И.С., Барчукова Г.В., Назаров Ю.Н. «Основы физической культуры», Юнити-Дана, 2016 г., 296 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

Электронные ресурсы

1. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/> Теория и практика физической культуры. Научно - методический журнал
2. <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал

Приложение 1

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «На старт» на период лето 2024 г.

Начало учебного периода: 03.06.2024 г.; 01.08.2024 г.

Окончание учебного периода: 28.06.2024 г.; 30.08.2024 г.

Продолжительность учебных занятий: 2 - 5 раза в неделю по 2, 3 занятия, продолжительностью 45 минут. Перерыв между занятиями 5 – 10 минут.

Продолжительность учебного периода

Название группы	Год обучения	Наполняемость групп	Количество часов в неделю	Количество часов за период
Группа ОФП	-	8 - 12	4	16
Группа спортивной гимнастики	1 - 3	10	6	24
Группа спортивной гимнастики	4 -6	8	6	24
Группа спортивной аэробики	1 - 3	10	6	24
Группа спортивной аэробики	4 -6	8	6	24
Группа баскетбол	1 - 3	10	6	24
Группа баскетбол	4 -6	8	6	24
Группа гандбол	1 - 3	10	6	24
Группа гандбол	4 -6	8	6	24
Группа рукопашный бой	2-5	12-15	6	12

Режим работы:

№ п/п	Название группы	Дни недели	Время
1.	Цветков А.М. «Спортивная гимнастика» (август)	Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница	10.00 -10.45; 10.50 – 11.35

2.	Новожилов Е.А. гр. «Спортивная аэробика» (июнь)	Понедельник, среда, пятница	11.30 -12.15; 12.20 – 13.05
3.	Оболенская Н.В. гр. «Спортивная аэробика» (июнь)	Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница	15.00 -15.45; 15.50 – 16.35
4.	Смирнов Н.В. группа «Рукопашный бой» (июнь)	Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница	10.00 – 10.45; 10.50 – 11. 35

Проведение промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация 28.06.2024 г.; 30.08.2024 г.

Место проведения занятий: ДЮСШ г. Волхов

Стартовый уровень				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации	Кол – во час.
	планируемая	фактическая		
Период				
Модуль 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)»				16
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс общеразвивающих упражнений.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				2
2			Беседы: «Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом», «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», ОРУ.	2
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				8
3			Беседа: «Зачем нужна разминка?». Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой.	2
4			Основные виды движений (ОВД) Упражнения в ходьбе и беге. Разновидности бега и ходьбы: ходить и бегать друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направления по указанию тренера или по ориентирам, ходьба и легкий бег спиной вперед, ходить и бегать с преодолением препятствий.	2
5			Упражнения в прыжках: прыжки на одной ноге – поочередно с продвижением вперед, на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь – вместе на месте и с продвижением вперед.	2
6			Беседа: «Какие упражнения делать дома для разминки?»	2
4. Тема: Строевые упражнения				2
7			Команды: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения. Терминология: строй, фланг, фронт, интервал,	

			колонна, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга.	
5. Тема: Итоговое занятие				2
8			Контрольные упражнения (ОРУ)	2
Итого за период:				16
Всего:				16

Стартовый уровень				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации	Кол – во час.
	планируемая	фактическая		
Период				
Модуль 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)»				16
1. Тема: Вводное занятие				1
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
2. Тема: Теоретическая подготовка				2
2			Беседа: «Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом», ОРУ. «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», ОРУ.	1
3			Беседа: «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», ОРУ.	1
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				9
4			Беседа: «Зачем нужна разминка?». Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой.	1
5			Основные виды движений (ОВД)	1
6			Разновидности бега и ходьбы: ходить и бегать друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направления по указанию тренера или по ориентирам, ходьба и легкий бег спиной вперед, ходить и бегать с преодолением препятствий.	1
7			Упражнения в прыжках: прыжки на одной ноге – поочередно с продвижением вперед, на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь – вместе на месте и с продвижением вперед.	1
8			Упражнения в прыжках: прыжки на одной ноге – поочередно с продвижением вперед, на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь – вместе на месте и с продвижением вперед.	1
9			Беседа: «Какие упражнения делать дома для разминки?». Комплекс общеразвивающих	1

			упражнений.	
10			Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
11			Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
12			Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
4. Тема: Строевые упражнения				3
13			Команды: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения.	
14			Терминология: строй, фланг, фронт, интервал, колонна, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга.	
15			Строевые команды – предварительные и исполнительные.	
5. Тема: Итоговое занятие				1
16			Контрольные упражнения (ОРУ)	1
Итого за период:				16
Всего:				16

Базовый уровень (спортивная гимнастика)				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации	Кол – во час.
	планируемая	фактическая		
Период				
Модуль 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)»				8
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс общеразвивающих упражнений.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				2
2			Беседы: «Основы спортивной подготовки», «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», «Гигиенические знания, умения и навыки». Презентация «Мой спортивный режим».	2
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				2
3			Беседа: «Для чего нужна растяжка», «Стрейчинг – механическое растяжение узла «сустав - мышца», комплекс ОФП	2
4. Тема: Итоговое занятие				2
4			Промежуточная аттестация – контрольные упражнения СФП.	2

Модуль 3. «Гимнастические виды спорта»				16
1. Тема: Вводное занятие				2
5			Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Комплекс упражнений СФП.	2
2. Тема: Акробатика				6
6			Беседа: «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма».	2
7			Статистические (сило-балансовые) упражнения: мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки.	2
8			Силовые перемещения, этюдные элементы, висы, поддержки, входы. Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	2
3. Тема: Техническая подготовка				6
9			Беседа: «Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом», Опорные прыжки, упражнения на снарядах.	2
10			Упражнения на снарядах, вольные упражнения.	2
11			Беседа: «Устройство спортивного и специального оборудования по спортивной гимнастике», опорные прыжки, упражнения на снарядах.	2
4. Тема: Итоговое занятие				2
12			Показательные выступления.	2
Итого за период:				24
Всего:				24

Углублённый уровень (спортивная гимнастика)				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации	Кол – во час.
	планируемая	фактическая		
Период				
Модуль 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)»				8
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс общеразвивающих упражнений.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				2
2			Беседы: «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки». Презентация «Мой спортивный режим».	2
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				2
3			Беседа: «Суставная разминка», «Кардиоразминка». комплекс упражнений СФП.	2
4. Тема: Итоговое занятие				2
4			Промежуточная аттестация – контрольные упражнения СФП.	2

Модуль 3. «Гимнастические виды спорта»				16
1. Тема: Вводное занятие				2
5			Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Комплекс упражнений СФП.	2
2. Тема: Акробатика				6
6			Беседа: «Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом», стрейчинг.	2
7			Динамические (поступательно - вращательные): элементарные прыжки, перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто.	2
8			Вольтижные: элементарные прыжки, полёты, подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	2
3. Тема: Техническая подготовка				6
9			Беседа: «Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом», Опорные прыжки, упражнения на снарядах.	2
10			Упражнения на снарядах, вольные упражнения.	2
11			Беседа: «Устройство спортивного и специального оборудования по спортивной гимнастике», опорные прыжки, упражнения на снарядах.	2
4. Тема: Итоговое занятие				2
12			Показательные выступления.	2
Итого за период:				24
Всего:				24

Базовый уровень (спортивная аэробика)				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации	Кол – во час.
	планируемая	фактическая		
Период				
Модуль 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)»				8
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс общеразвивающих упражнений.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				2
2			Беседы: «Основы спортивной подготовки», «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», «Гигиенические знания, умения и навыки». Презентация «Мой спортивный режим».	2
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				2
3			Беседа: «Для чего нужна растяжка», «Стрейчинг – механическое растяжение узла «сустав - мышца», комплекс ОФП	2
4. Тема: Итоговое занятие				2

4			Промежуточная аттестация – контрольные упражнения СФП.	2
Модуль 3. «Гимнастические виды спорта»				16
1. Тема: Вводное занятие				2
5			Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Комплекс упражнений СФП.	2
2. Тема: Акробатика				6
6			Беседа: «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма».	2
7			Статистические (сило-балансовые) упражнения: мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки.	2
8			Силовые перемещения, этюдные элементы, висы, поддержки, входы. Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	2
3. Тема: Техническая подготовка				6
9			Беседа: «Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом», обязательные элементы сложности групп А, В, С, D.	2
10			Обязательные элементы сложности групп А, В, С, D	2
11			Беседа: «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма», обязательные элементы сложности групп А, В, С, D.	2
4. Тема: Итоговое занятие				2
12			Показательные выступления.	2
Итого за период:				24
Всего:				24

Базовый уровень (спортивная аэробика)				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации	Кол – во час.
	планируемая	фактическая		
Период				
Модуль 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)»				16
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс общеразвивающих упражнений.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				2
2			Беседы: «Основы спортивной подготовки», «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», «Гигиенические знания, умения и навыки». Презентация «Мой спортивный режим».	2
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				10
3			Беседа: «Для чего нужна растяжка», «Стрейчинг – механическое растяжение узла «сустав - мышца», комплекс ОФП	2

4			Творческий проект «Мой спортивный режим дня» (электронная презентация) учащихся.	2
5			Комплекс упражнений СФП.	2
6			Комплекс упражнений СФП.	2
7			Комплекс упражнений СФП.	2
4. Тема: Итоговое занятие				2
8			Промежуточная аттестация – презентация упражнений СФП.	2
Модуль 3. «Гимнастические виды спорта»				24
1. Тема: Вводное занятие				2
9			Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Комплекс упражнений СФП.	2
2. Тема: Акробатика				8
10			Беседа: «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма».	2
11			Статистические (сило-балансовые) упражнения: мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки.	2
12			Силовые перемещения, этюдные элементы, висы, поддержки, входы. Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	2
13			Статистические (сило-балансовые): мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения.	2
3. Тема: Техническая подготовка				12
14			Беседа: «Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом», обязательные элементы сложности групп А, В, С, D.	2
15			Обязательные элементы сложности групп А, В, С, D	2
16			Беседа: «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма», обязательные элементы сложности групп А, В, С, D.	2
17			Соревновательные программы.	2
18			Соревновательные программы.	2
19			Соревновательные программы.	2
4. Тема: Итоговое занятие Соревновательные программы.				2
20			Показательные выступления.	2
Итого за период:				40
Всего:				40

Углублённый уровень (спортивная аэробика)				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации	Кол – во час.
	планируемая	фактическая		
Период				
Модуль 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)»				8
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс общеразвивающих упражнений.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				2
2			Беседы: «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки». Презентация «Мой спортивный режим».	2
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				2
3			Беседа: «Суставная разминка», «Кардиоразминка». комплекс упражнений СФП.	2
4. Тема: Итоговое занятие				2
4			Промежуточная аттестация – контрольные упражнения СФП.	2
Модуль 3. «Гимнастические виды спорта»				16
1. Тема: Вводное занятие				2
5			Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Комплекс упражнений СФП.	2
2. Тема: Акробатика				6
6			Беседа: «Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом», стрейчинг.	2
7			Динамические (поступательно - вращательные): элементарные прыжки, перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто.	2
8			Вольтижные: элементарные прыжки, полёты, подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	2
3. Тема: Техническая подготовка				6
9			Беседа: «Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом», обязательные элементы сложности групп А, В, С, D, композиции элементов.	2
10			Обязательные элементы сложности групп А, В, С, D, композиции элементов.	2
11			Беседа: «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма», обязательные элементы сложности групп А, В, С, D, композиции элементов.	2
4. Тема: Итоговое занятие				2
12			Показательные выступления.	2

Итого за период:	24
Всего:	24

Базовый уровень (баскетбол)				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации	Кол – во час.
	планируемая	фактическая		
Период				
Модуль 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)»				8
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс общеразвивающих упражнений.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				2
2			Беседы: «Основы спортивной подготовки», «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», «Гигиенические знания, умения и навыки». Презентация «Мой спортивный режим».	2
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				2
3			Беседа: «Для чего нужна растяжка», «Стрейчинг – механическое растяжение узла «сустав - мышца», комплекс ОФП	2
4. Тема: Итоговое занятие				2
4			Промежуточная аттестация – контрольные упражнения СФП.	2
Модуль 2. «Игровые виды спорта»				16
1. Тема: Вводное занятие				2
5			Инструктаж по Т.Б. Комплекс упражнений СФП.	2
2. Тема: Техническая подготовка				6
6			Беседа: «Спортивный инвентарь и оборудование, спортивная экипировка», «Гигиена».	2
7			Техника ведения мяча.	2
8			Индивидуальные упражнения, передача мяча, обводка соперника.	2
3. Тема: Тактическая подготовка				6
9			Популярные приёмы в баскетболе.	2
10			Финты с мячом	2
11			Сочетание разных финтов.	2
4. Тема: Итоговое занятие				2
12			Матчевые встречи.	2
Итого за период:				24

Всего:	24
---------------	-----------

Углублённый уровень (баскетбол)				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации	Кол – во час.
	планируемая	фактическая		
Период				
Модуль 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)»				8
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс общеразвивающих упражнений.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				2
2			Беседы: «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки». Презентация «Мой спортивный режим».	2
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				2
3			Беседа: «Суставная разминка», «Кардиоразминка». комплекс упражнений СФП.	2
4. Тема: Итоговое занятие				2
4			Промежуточная аттестация – контрольные упражнения СФП.	2
Модуль 2. «Игровые виды спорта»				16
1. Тема: Вводное занятие				2
5			Инструктаж по Т.Б. Комплекс упражнений СФП.	2
2. Тема: Техническая подготовка				6
6			Основные ошибки при ловле мяча двумя руками на месте, при ловле мяча, летящего навстречу, при ловле мяча, летящего сбоку, при ловле мяча, летящего сзади-сбоку.	2
7			Техника ведения мяча.	2
8			Ведение двух баскетбольных мячей.	2
3. Тема: Тактическая подготовка				6
9			Сочетание разных финтов.	2
10			Тактические комбинации с применением финтов.	2
11			Техника защиты.	2
4. Тема: Итоговое занятие				2
12			Матчевые встречи.	2
Итого за период:				24
Всего:				24

Базовый уровень (гандбол)				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации	Кол – во час.
	планируемая	фактическая		
Период				
Модуль 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)»				8
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс общеразвивающих упражнений.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				2
2			Беседы: «Основы спортивной подготовки», «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», «Гигиенические знания, умения и навыки». Презентация «Мой спортивный режим».	2
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				2
3			Беседа: «Для чего нужна растяжка», «Стрейчинг – механическое растяжение узла «сустав - мышца», комплекс ОФП	2
4. Тема: Итоговое занятие				2
4			Промежуточная аттестация – контрольные упражнения СФП.	2
Модуль 2. «Игровые виды спорта»				16
1. Тема: Вводное занятие				2
5			Инструктаж по Т.Б. Комплекс упражнений СФП.	2
2. Тема: Техническая подготовка				6
6			Беседа: Правила поведения в спортивном зале. Терминология. Правила игры.	2
7			Ловля и передача мяча на месте и в движении двумя руками и передача одной рукой сверху от плеча. Кистевая передача сверху от плеча без замаха; передача двумя руками сверху; катящегося мяча.	2
8			Ведение мяча: на месте и в движении, с обводкой (предметов, партнера).	2
3. Тема: Тактическая подготовка				6
9			Тактические взаимодействия игроков.	2
10			Упражнения для обучения вратаря.	2
11			Индивидуальные действия в защите и в нападении.	2
4. Тема: Итоговое занятие				2
12			Матчевые встречи.	2
Итого за период:				24
Всего:				24

Углублённый уровень (гандбол)				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации	Кол – во час.
	планируемая	фактическая		
Период				
Модуль 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)»				8
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс общеразвивающих упражнений.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				2
2			Беседы: «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки». Презентация «Мой спортивный режим».	2
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				2
3			Беседа: «Суставная разминка», «Кардиоразминка». комплекс упражнений СФП.	2
4. Тема: Итоговое занятие				2
4			Промежуточная аттестация – контрольные упражнения СФП.	2
Модуль 2. «Игровые виды спорта»				16
1. Тема: Вводное занятие				2
5			Инструктаж по Т.Б. Комплекс упражнений СФП.	2
2. Тема: Техническая подготовка				6
6			Броски мяча: одной рукой сверху, с замахом с места, с одного, с трех шагов, снизу, сбоку, согнутой рукой из-под защитника, с отклонением корпуса (перечисленные броски — опорные).	2
7			Броски мяча правой (левой) рукой в прыжке, с замахом из-за головы. Семиметровый бросок.	2
8			Отражение мяча вратарем с 6 и 9 м.	2
3. Тема: Тактическая подготовка				6
9			Игра в защите при заслонах.	2
10			Командные действия в нападении (быстрый прорыв), позиционное нападение.	2
11			Групповые тактические действия, командные действия в нападении и защите.	2
4. Тема: Итоговое занятие				2
12			Матчевые встречи.	2
Итого за период:				24
Всего:				24

Базовый уровень (рукопашный бой)				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации	Кол – во час.
	планируемая	фактическая		
Период				
Модуль 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)»				16
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс общеразвивающих упражнений.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				2
2			Беседы: «Основы спортивной подготовки», «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», «Гигиенические знания, умения и навыки». Презентация «Мой спортивный режим».	2
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				10
3			Беседа: «Для чего нужна растяжка», «Стрейчинг – механическое растяжение узла «сустав - мышца», комплекс ОФП, подвижные игры.	2
4			Упражнения СФП, спортивные и подвижные игры.	2
5			Упражнения СФП, спортивные и подвижные игры.	2
6			Упражнения СФП, спортивные и подвижные игры.	2
7			Упражнения СФП, спортивные и подвижные игры.	2
4. Тема: Итоговое занятие				2
8			Промежуточная аттестация – контрольные упражнения СФП.	2
Модуль 4. «Рукопашный бой»				24
1. Тема: Вводное занятие				2
9			Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Комплекс упражнений СФП., подвижные игры.	2
2. Тема: Избранный вид спорта				8
10			Беседа: «Бой с тенью». Элементы базовой техники в положении стоя, одиночные удары руками и ногами, подвижные игры.	2
11			Удары руками снизу, удары ногами с разворотом, серии повторных ударов, подвижные игры.	2
12			Серии разнотипных ударов руками и ногами, подвижные игры.	2
13			Элементы ближнего боя, спарринг, подвижные игры.	2
14			Удары руками снизу. Удары ногами с разворотом.	
15			Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.	
16			Серии повторных ударов.	
17			Элементы техники ближнего боя.	
18			Спарринг.	

19			Серии разнотипных ударов руками и ногами.	
3. Тема: Итоговое занятие				2
20			Контрольные упражнения	2
Итого за период:				40
Всего:				40

Приложение 2

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации учащихся

Критерии выполнения упражнений комплекса ОФП и СФП

Высокий уровень – точное и своевременное исполнений упражнений, связанных с обязательными для спортивной гимнастики и спортивной аэробики специальными навыками.

Средний уровень – точное исполнение упражнений с рядом технических ошибок.

Низкий уровень – старательное исполнение упражнений с рядом технических ошибок.

Приложение 3

Методические материалы программы

Структура занятия по гимнастическим видам спорта остается классической: подготовительная, основная, заключительная части.

В подготовительной части занятия решаются задачи организации занимающихся, мобилизации их к предстоящей работе, подготовки и выполнению упражнений основной части занятия. Средствами, которыми решаются указанные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, гимнастического многоборья. Также упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

Основная часть. Решение поставленных задач достигается использованием большого арсенала методов и средств обучения. Форма основной части зависит от организации занятия.

В заключительной части занятия необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений: на расслабление, на растягивание (умеренной интенсивности). При утомлении для эмоциональной настройки к последующей работе рекомендуется применять танцевальные движения и комбинации с использованием современных танцев. В заключительной части урока подводятся итоги. Во время контрольного урока дается оценка каждой учащиеся.

В зависимости от педагогических задач длительность и соразмерность

частей занятия по спортивной гимнастике может меняться. В среднем основная часть урока при любой его продолжительности составляет около 80% общего времени.

Между тем, на «стартовом уровне» обучения 1 года и 2-3 года обучения «базового уровня» первая часть урока более длительна, т.к. способствует развитию физических данных необходимых для дальнейшего обучения.

Примерная последовательность упражнений на занятии:

Вводная часть: приветствие, ОРУ.

Основная часть: упражнения ОФП и СФП.

Заключительная часть: упражнения растяжки.

Структура занятия по игровым видам спорта.

Структура занятия включает в себя подготовительную (вводную), основную и заключительную части.

Подготовительная часть. Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм учащихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части занятия, и частично, сопряжено обеспечить развития физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления тренером – преподавателем задач занятия, учащиеся выполняют программу двигательных действий.

От проведения круговой тренировки в подготовительной части занятия нужно воздержаться.

Основная часть. После завершения подготовительной части занятия следует перестроение занимающихся в две шеренги, лицом друг к другу. В первой половине основной части занятия проводится обучение технико-тактическими двигательными действиями, чаще всего в парах. Два ученика образуют пару, стоя друг перед другом, они получают мяч и выполняют задания тренера - преподавателя.

В основной части занятия тренер – преподаватель должен быть максимально методически активен. Он постоянно передвигается вдоль шеренг учащихся и осуществляет персональное обучение действия, исправляет ошибки, следит за правильностью выполнения того или иного технического действия. Время от времени прекращает выполнение групповых заданий и дает общие указания, сопровождая их личным показом или показом данного действия каким-либо учеником, делая акцент на то, что у него отлично получается данный элемент.

Во второй половине основной части занятия проводят двусторонние игры или игры, закрепляющие полученные навыки.

При проведении основной части занятия желательно ориентироваться на следующие методические рекомендации.

1. Во время обучения технико-тактическим действиям в парах и тройках большое значение имеют выбор оптимальной дистанции между партнерами и

определение траектории полета мяча. Например, при обучении передач мяча (баскетбол) расстояние между партнерами составляет от 2 - 5 м: оно тем больше, чем выше рост игроков и лучше их подготовленность и, наоборот, тем меньше, чем хуже подготовленность и меньше рост. Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от задач, поставленных учителем. При определении параметров заданий тренер – преподавателю следует учитывать мнение учеников каждой пары.

2. В основной части занятия **главное внимание уделяется обучению**. Качественное обучение, особенно в начальный период, сопряжено с невысокой физической нагрузкой. Овладение навыками и их закрепление не требуют предельных силовых напряжений, здесь необходима высокая точность движений. Например, после передачи партнеру учащийся следит за полетом мяча и готовится к выполнению последующей передачи. В это время мяч перемещается к партнеру, который, в свою очередь, его принимает и передает обратно, на что затрачивается 4 – 10 сек. В данной ситуации соотношение продолжительности «действие – интервал отдыха» составляет 1:4 – 1:5. Оно может быть и 1:10 – 1:15, если один из партнеров теряет мяч. При обучении полезно использовать тренажеры и технические средства обучения.

3. Во второй половине занятия обычно проводят двусторонние игры. Одновременно с программой таких встреч предусматривают специальные задачи для «остаточных» учащихся, по той или иной причине не попадающих в команду.

Заключительная часть. Традиционно в конце занятия подводят итоги и определяют задания на дом. В данной части занятия предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач занятия. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия учебного материала последующего занятия.

Структура занятия по рукопашному бою

Учебно-тренировочные занятия преимущественно должны иметь **трехчастную структуру**: вводно-подготовительную, основную и заключительную.

Вводно-подготовительная часть учебно-тренировочного занятия предназначена для организации учащихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени учебно-тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации

учащихся служит фронтальный способ.

Основная часть учебно-тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов, согласованности взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части учебно-тренировочного занятия, служат групповая и индивидуальная.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего учебно-тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальная, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

В каникулярный период подвижные и спортивные игры проводятся в основной части занятия.