

**Управление образования администрации муниципального района
«Корочанский район»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Корочанского района Белгородской области**

Рассмотрено На педагогическом совете МБУДО «ДЮСШ» Протокол № <u>1</u> от « <u>23</u> » <u>08</u> 2023г.	Утверждаю: Директор МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа»  С.А. Белоусов Приказ № <u>43</u> от « <u>23</u> » <u>08</u> 2023 года
--	---

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Гимнастика»**

направленность: физкультурно-спортивная

возраст обучающихся: 5-18 лет

Учебный год 39 недель

Срок реализации – 3 года

Разработчик программы:
Тренер-преподаватель
МБУДО «ДЮСШ»
Корочанского района

№	Ф.И.О.
1	Ткачев А.А.

с. Бехтеевка, 2023

Образовательная программа разработана на основании Федерального закона от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика» предназначена для обучающихся 5-18 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом. В результате обучения дети разовьют физическую подготовку и овладеют основами техники гимнастики.

Занятия спортивной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств: ловкости, гибкости, силы, выносливости. Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Гимнастика» для учащихся группы без уровня сложности МБУДО «ДЮСШ» Корочанского района, разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребенка (Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. Вступила в силу 2 сентября 1990 года);
- Устав МБУДО «ДЮСШ» Корочанского района.

1.1. Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная программа (далее - Программа) по гимнастике для учащихся имеет физкультурно-спортивную направленность и является общеразвивающей.

1.2. Актуальность программы:

Актуальность программы в том, что она предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Программа содержит теоретико-методический и практический материал, носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение для формирования двигательных навыков и укрепления здоровья. Программа ориентирована на первоначальное освоение первоначальных навыков учащимися базовых теоретических и практических знаний по гимнастике, определяемых базовой частью общеобразовательной программы по предмету «Физическая культура». Особенностью Программы является популяризация гимнастики, обеспечение досуга детей и подростков, развитие их физических качеств и укрепление здоровья.

1.3. Новизна

Новизной Программы является применение на каждом тренировочном занятии соревновательно-игровых упражнений с элементами спортивной и художественной гимнастики. Программа предусматривает возможность освоения

теоретических знаний через дистанционное обучение с применением электронных образовательных ресурсов.

1.4. Педагогическая целесообразность

Раскрывается в мощном воспитательном потенциале общего коллективного дела, которым является каждая тренировка. Гимнастика позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса как к определенному виду спорта так и к физкультуре в целом.

1.5. Цель и задачи программы.

Цель программы – повышение двигательной активности детей школьного возраста, развитие их физических способностей средствами гимнастики. Цель программы реализуется в процессе решения следующих задач:

Задачи образовательной программы.

Обучающие:

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- обучить элементарным техническим элементам и упражнениям гимнастики (спортивной).

Развивающие:

- развивать и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развивать физические способности учащихся;
- развивать пространственное мышление учащихся.

Воспитательные:

- прививать стойкий интерес к занятиям спортом;
- сформировать у учащихся потребность в самостоятельном физическом развитии;
- сформировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях и дисциплину;
- воспитывать чувство дружбы, коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

1.6. Возраст обучающихся.

В группе принимаются учащиеся в возрасте 5-17 лет, проявляющие интерес к занятиям гимнастикой, допущенные врачом к занятиям физической культурой и спортом.

1.7. Срок реализации программы – 3 года. Общая продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы составляет 234 часа в год.

Наполняемость групп: 25-30 человек.

1.8. Форма проведения учебных занятий – групповые занятия.

1.9. Форма обучения и режим занятий. Форма обучения – очная (теоретическая и практическая)

1.10. Режим занятий – 3 занятия по 2 академических часа в неделю.

Во время занятий предусмотрены перерывы для снятия напряжения и отдыха, проводится динамическая пауза, отводится время на подготовку и уборку своего оборудования и спортивного инвентаря, решение организационных вопросов с родителями. Во время дистанционного обучения теоретические занятия осваиваются вне учреждения с использованием дистанционных технологий, изучением видеоматериалов, а также выполнением упражнений согласно теме занятия. По итогам освоения каждого раздела учащиеся проходят теоретическое тестирование и/или предоставляют на проверку дневник юного спортсмена,

присылают видео отчет, на основе которого тренером-преподавателем разрабатываются индивидуальные рекомендации.

1.11. Планируемые (ожидаемые результаты)

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Предметные результаты:

- формирование знаний о гимнастике (спортивная) и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

В процессе занятий по Программе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение элементарными первоначальными основами гимнастики, подготовка к выбору спортивной специализации и для зачисления в группу базового уровня сложности. Формами учета знаний, умений и навыков являются: сдача контрольных испытаний по теоретической, технической и общефизической подготовке.

В ходе реализации общеразвивающей программы «Гимнастика» у учащихся формируются компетенции осуществлять **универсальные действия**:

- *личностные* (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- *регулятивные* (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),
- *познавательные* (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- *коммуникативные* (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Формы подведения итогов реализации Программы:

- спортивный праздник по итогам освоения Программы;
- анализ результатов сдачи контрольных испытаний по теоретической, общефизической и основам технической подготовки;
- анализ результатов личных спортивных достижений учащихся.

1.12. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий, средний, низкий.

Критерии оценки показателей учащихся по освоению программы (процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой теоритических знаний и практических умений, физической подготовленности)

Ко-во баллов	Требования по теоритической подготовки	Требования по практической подготовке	Результат
От 100 до 75 %	Освоил в полном объеме все теоритические знания, предусмотренные программой	Освоил в полном объеме практические умения, сдал все нормативы физической подготовки	Программа освоена в полном объеме
От 74 до 50 %	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений, сдал большую часть нормативов физической подготовки	Программа освоена частично
Менее 50	Освоил меньше половины знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, сдал часть нормативов физической подготовки	Не освоил программу

Оценочные материалы, позволяющие определить достижение обучающимися планируемых результатов представлены приложением №1

1.13. Формы проведения итогов реализации Программы:

- спортивный праздник по итогам освоения Программы;
- анализ результатов сдачи контрольных испытаний по теоритической, общефизической подготовки;
- анализ результатов личных спортивных достижений.

Результаты воспитания учащихся:

- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- будут воспитывать морально-волевые качества, формирование ценностных ориентаций и установок на спортивное совершенствование.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов	Количество часов		
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
1	Теоретическая подготовка	8	8	8
2	Практические занятия:			
2.1	Общая физическая подготовка	40	40	40
2.2	Специальная физическая подготовка	16	16	16
2.3	Техническая подготовка	116	116	116
2.4	Тактическая подготовка	24	24	24
2.5	Учебные и тренировочные игры	20	20	20

2.6	Соревнования	8	8	8
2.7	Текущие и контрольные испытания	2	2	2
3	Всего часов в неделю	6	6	6
	Итого:	234	234	234

III. Учебно-тематический план

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего	Форма аттестации (контроля)
Теоретические Занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		8	Тестовые задания
Общая физическая подготовка/ОФП/	4	5	4	5	4	5	4	5	4	40	Контрольные нормативы по общефизической подготовки (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	16	
Техническая подготовка	12	13	13	13	13	11	13	12	12	113	
Тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	2	3	24	
Учебные и тренировочные игры	2	2	2	2	3	2	2	3	3	21	
Контрольные игры и соревнования	3		2		3		2		2	12	
Контрольные и переводные испытания									2	2	
Всего:	26	26	26	26	28	24	26	26	28	236	

IV. Содержание программы

4.1. Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности на тренировочных занятиях.

Правила дорожного движения. Понятие о технике безопасности во время проведения тренировочных занятий. Подготовка к местам проведения занятий. Беседа о правилах поведения при переходе дороги.

2. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры.

3. История развития гимнастики.

Истоки развития гимнастики в России и за рубежом. История развития спортивной и художественной гимнастики в Белгородской области.

4. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем организма.

5. Режим, питание и гигиена гимнасток.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении

здоровья. Рекомендации по питанию гимнасток. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнования. Значение витаминов. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями.

6. *Здоровье и здоровый образ жизни.*

Составляющие здоровья. Гимнастика и здоровье.

7. Физкультурно-оздоровительные занятия гимнастикой.

Гимнастика как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Комплексы разновидностей гимнастики.

4.2. ПАРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеподготовительные упражнения

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат). Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением, бег на выносливость, бег с изменением траектории движения, бег со сменой направляющего.

Спортивные и подвижные игры. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Рыбак и рыбки», «Цепи», «Шишки, желуди, орехи», «Выбивной», «Хвостики», «Два мороза», «Волки во рву», «Охотники и утки», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Вызывай смену», «У медведя во бору», «Кто быстрее?», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег 3x10м. «Челночный бег», прыжок в длину с места, складка ноги вместе ноги врозь, шпагаты правый, левый, поперечный, подтягивание, отжимание, серия прыжков: прыжки на двух ногах, приставные, галоп, прыжок- «вальсет», прыжки из приседа, прыжки в группировке, прыжок шагом, прыжок в шаг, прыжок в шаг, приставные прыжки, прыжок со сменой ног, прыжки с поворотом на 180°, и 360°, прыжки в равновесии на одной ноге, прыжки из 3 позиции ног в 3 позицию, прыжок – «пистолет». Махи ногами вперед, в сторону, назад; 1,2,3,4,5,6 – позиция ног, Сед углом на правую, левую ногу и на двумя ногами, поднимание ног за голову, приседания, приседания на одной ноге с опорой на стену и самостоятельно, пресс в парах на спине и животе, удержание высокого угла, в положении сидя, удержание уголка в положении виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук сзади с опорой на скамейку рук, подтягивание из и.п. вис лежа, подтягивание из и.п. вис. Прыжки на скакалке: на двух ногах вперед, на

двух ногах назад, на одной ноге вперед, но одной ногой назад, переступая через скакалку через пятки и носки.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки на скакалке: на двух ногах вперед, на двух ногах назад, на одной ноге вперед, но одной ногой назад, переступая через скакалку через пятки и носки, прыжки через скакалку-свернутую в четверо, движение рук вперед и назад держа скакалку - свернутую в трое, прыжки через скакалку свернутую в двое. Напрыгивание на гимнастическую скамейку, перепрыгивание через гимнастическую скамейку, напрыгивание на стопку гимнастических матов, напрыгивание на гимнастическую стенку с отскоком.

Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать первоначальные знания, умения и навыки, которые позволили бы развиваться в дальнейшем гимнастам на предпрофессиональном уровне обучения.

Содержание упражнений по освоению технических элементов.

1. Ходьба и ее разновидности: на носках, на пятках, в полуприседе, в полном приседе, прыжки в приседе, ходьба спиной вперед.
2. Гибкость: махи ногами у стены в правую, левую сторону и назад выполняем с опорой о стену и без нее, упражнение на ковре: полу шпагат на правую и левую ногу, складка ноги вместе и складка ноги врозь выполняем наклон вперед с удержанием положение от 5 сек., далее на увеличение времени, шпагаты на правую и левую ногу, поперечный шпагат на ковре, выполнение шпагатов с возвышение, опорную ногу вперед на возвышение от 5 см, поперечные шпагат опорную ногу чередуем. Выполнение наклона в складку ноги врозь со скамейки не сгибая ног. Мост лежа, мост стоя.
3. Гимнастическая стенка (лестница): вис на спине поднимание ног в группировку, поднимание прямых ног вперед в угол 90°, поднимание прямых ног вперед в угол выше 90°, удержание ног в положении угла 90°, вис лицом к гимнастической стенке поднимание ног назад на 45°. Из положения стоя лицом к гимнастической стенке с опорой руками на стенку на уровне груди, напрыгивание двумя ногами на вторую перекладину шведской стенки, выпрыгивание одной ногой, другой ногой и поочередно. Лазание по гимнастической лестнице вверх и вниз, лазание по гимнастической лестнице вправо и влево.
4. Акробатические элементы: стойка на лопатках, равновесие на одной ноге, «мост»: мост из положения стоя, ходьба в мостике, прыжки в упоре лежа, перекувыль в группировке, перекувыль в группировке в выпрыгивание вверх, кувырок вперед,

длинный кувырок вперед, серия темповых кувырков, кувырок назад, кувырок назад в упор лежа, два кувырка назад, стойка на голове, стойка на руках с опорой на стену, переворот боком (колесо). Выполнение акробатической комбинации.

5. Гимнастическая скамейка: разновидности ходьбы и прыжков на гимнастической скамейке. Выполнение комбинации на гимнастической скамейке.

7. Технические элементы и связки по виду спорта «Спортивная гимнастика»: вольные упражнения, акробатическое упражнение, гимнастическая пирамида, гимнастический прыжок.

Соревновательная деятельность

Обаятельным компонентом подготовки юных пловцов являются соревнования. Предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные соревнования, муниципальные, региональные.

Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего года обучения, оценивается уровень развития физических качеств, технического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. По результатам этих соревнований отбирают участников основных соревнований.

V. Ресурсное обеспечение программы

5.1. Информационно-методическое обеспечение

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и спортсменом – развитие физических качеств и достижение личных положительных сдвигов в освоении гимнастических упражнений и комбинаций из видов спорта «Спортивная гимнастика». Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного юного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов. Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях. Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

5.2. Применяемые технологии и средства обучения и воспитания

Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу: практические, теоретические, групповые и индивидуальные, самостоятельное выполнение заданий. Тренировочное занятие проходит по типовой схеме: подготовительная (вводная) часть, основная часть, заключительная часть. Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в тоже время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений. На практических занятиях обязательно отводится время для теоретической подготовки в процессе тренировки. В системе учебно-тренировочных занятий реализуются следующие педагогические технологии: здоровьесберегающие, игровые физкультурно-оздоровительные, игровые, личностно-ориентированные, технологии индивидуализации и группового обучения.

Приемы и методы организации: практический (показ отдельных движений, комбинаций), словесный (рассказ, беседа, объяснение); методы сравнения и анализа (показ, беседы, диалог); интенсивный (выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях); метод эмоционального воздействия, обеспечивающий психологический комфорт спортсменов.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

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

Воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этические отношения в процессе тренировки. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в плавании (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать детей не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

5.3. Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся на базах общеобразовательных учреждений Корочанского района согласно лицензии МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа» Корочанского района, соответствующих требованиям СанПин и техники безопасности.

Минимальный перечень спортивного оборудования и инвентаря

№	Наименование	Кол-во
1.	Маты гимнастический	1
2.	Скакалки гимнастические	15
3.	Обручи гимнастические	15
4.	Разновысокие брусья	1
5.	Параллельные брусья	1
6.	Конь	1

VI.Список литературы и интернет-ресурсов

1. Винер – Усманова, И.А, Крючек, Е.С., Медведева, Е.Н., Терехина, Р.Н. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития. – М.: Человек, 2014. – 200с.
2. Григорьев, О.А., Лотоненко, А.В., Гостев, Г.Р., Лотоненко, А.А. Теоретические основы спортивной подготовки и тренировки: Учебное пособие / Под общ. Ред. О.А.Григорьева. – М.: «Евро-школа», 2010. –183 с.
3. Игровые физкультурно-оздоровительные технологии: теоретические основы и методические подходы: Методические рекомендации / Ф.И. Собянин, В.К. Климова, А.А. Никифоров, А.В. Посохов, Н.С. Серeda, А.В. Скабук, С.М. Зайцева, Ал-Джубури Салих Салим Салих, Ал-Хасани Мустафа Хайдер Хуссейн. - Белгород: Издательство «ГиК», 2016. – 41 с.
4. Карпенко, Л.А., Винер, И.А., Сивицкий, В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М.. 2007. – 76с.
5. Мартен П. Спортивная гимнастика: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2004. (Уроки спорта).
6. Нормативно-правовое сопровождение деятельности тренера-преподавателя в учреждениях спортивной направленности. / Сост. А.А. Никифоров. – Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2017-94с.
7. Обучение юных гимнасток методам саморегуляции / Е.А. Арсеев, Е.С. Солнцева, В.И.Прокопенко: метод. пособие. – Белгород: Изд-во Белгор. гос. ун-та, 2006. – 104 с.;
8. Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике: Учебно-метод. Пособие / под ред. Проф. Л.А.Карпенко. – Белгород: ЛитКараВан, 2011. -100с.
9. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. — 2-е изд., испр. — М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
10. Художественная гимнастика. Учебник / под общ. ред. Л.А. Карпенко. – Москва, 2003. -381 с.
11. Физическая культура. Гимнастика. 1-4 классы. Учебник для общеобразоват. учреждений. В 2 ч. Ч. 1 / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова: под ред. И.А. Винер, - М.: Просвещение, 2011. – 127с.
12. Физическая культура. Гимнастика. 1-4 классы. Учебник для общеобразоват. учреждений. В 2 ч. Ч. 2 / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова: под ред. И.А. Винер, - М.: Просвещение, 2011. – 127с.;
- 12.Усольцева О. «Спортивная гимнастика» ООО «Издательство Эксмо), 2013.

Интернет-ресурсы:

Электронный адрес	Название сайта
www.minsport.gov.ru	Министерство спорта РФ
https://edu.gov.ru	Минпросвещение России
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://www.mifkis.ru/:	Московский институт

	физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://vfrg.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://fizkultura-na5.ru/	Сайт учителей физкультуры
http://www.olympic.ru	Олимпийский Комитет России
http://www.olympic.org	Международный Олимпийский Комитет
https://resh.edu.ru/subject/9/	Российская электронная школа
https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3Da9oZenzy7kw&sa=D&ust=1590937299665000	Дистанционный ресурс «Комплекс упражнений для занятий физической культурой в домашних условиях»
https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/main/	Дистанционный ресурс «Развитие основных физических качеств»
https://resh.edu.ru/subject/lesson/4983/main/114027/	Дистанционный ресурс «Основы оказания первой помощи»
https://dpgaidar.mskobr.ru/show-video-album/310	Дистанционный ресурс «Занятия на моторику и координацию»
https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/	Дистанционный ресурс «Прикладная физическая культура»
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/	Дистанционный ресурс «Самонаблюдение и самоконтроль»

Система контроля и зачётные требования

Система оценки образовательных результатов занимающихся по общеразвивающей программе «гимнастика» включает комплексную оценку уровня теоретической, физической подготовленности и физического развития учащихся.

Оценка уровня теоретической подготовленности учащихся.

В рамках реализации общеразвивающей программы «гимнастика» осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится по разработанным тестовым батареям (20 тестов) в закрытой и открытой формах. Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15 - 20 баллов – высокий уровень; 9 - 14 баллов – средний уровень; 0 - 8 баллов – низкий уровень.

Тестовые задания оценки уровня теоретической подготовленности

1. Раз во сколько лет один вид многоборья меняет другой?

- а) Раз в два года б) Раз в четыре года в) Раз в пять лет

2. Нужно ли касаться ногой головы во время элементов кольца?

- а) Касание любой частью ноги обязательно б) Касание не обязательно
в) Достаточно просто немного согнуть ногу.

3. В каком случае гимнастка может начать упражнение сначала:

- а) Если предмет укатился или зацепился за конструкцию потолка
б) Если гимнастка забыла упражнение
в) Если произошла проблема с музыкой по вине принимающей стороны (поломка или выключение света)

4. Что такое физическая подготовка?

- а) это уровень сформированности двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.
б) это процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека.
в) это процесс развития качеств, необходимых для успешного освоения и исполнения упражнений с предметами.

5. Ходьба, при которой сохраняется правильная осанка, нога вытягивается направляя носочек к полу, а пятка выворачивается вперед...

- а) Гимнастический бег б) Гимнастический шаг в) Осанка

6. Какие виды гимнастической разминки вы знаете?

- а) Общая б) Партерная в) У опоры
г) Все вышеперечисленное верно

7. Какая известная гимнастка впервые завоевала титул двукратной Олимпийской чемпионки?

- а) Евгения Канаева б) Алина Кабаева в) Ляйсан Утяшева

8. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как

- а) Упор
б) Вис

в) Хват

9. Осанкой называется ...

а) Силуэт человека

б) Привычная поза человека в вертикальном положении

в) Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

10. Какое из указанных упражнений не входит в спортивную гимнастику

а) упражнения на брусках

в) вольные упражнения

б) опорный прыжок через коня

г) упражнения с булавами

д) упражнение на перекладине

11. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как

12. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как

13. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как

14. Свободное движение тела относительно оси вращения называется ...

15. Положение занимающихся на согнутых ногах называется

16. Быстрый переход из упора в вис называется

17. Переход из вися в упор или из более низкого положения в высокое в спортивной гимнастике обозначается как

*Методика оценки уровня физического развития и физической
подготовленности учащихся*

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется педагогический контроль.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений и проводится в пределах спортивного зала:

Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

Общая выносливость: бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Учащийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 4-6 человек. Результатом является расстояние,

пройденное учащимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

Быстрота: Бег на 10 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. По команде «Марш» бегут к финишу, не останавливаясь, пересекая линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается): сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Координационные способности: челночный бег 3 х 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Таблица для определения уровня физической подготовленности мальчиков

№ п/п	Контрольное упражнение	возраст	Уровень физической подготовленности		
			выше среднего	средний	ниже среднего
			5 баллов	4 балла	3 балла
1.	Прыжок в длину с места, см	6-7	117-130	104-116	88-103
		8	132-145	119-131	103-118
		9	145-158	132-144	116-131
		10	153-167	141-152	124-140
		11	164-177	151-163	135-150
		12-13	174-187	161-173	145-160
		14-15	185-198	172-184	156-171
		16-17	195-208	182-194	166-181
2.		6-7	плотная складка	при наклоне	при наклоне

	Гибкость/ И.П. – сед, ноги вместе. Выполнить наклон вперед. (фиксация положения 5 счетов)	8	колени прямые	вперед кисти рук выходят за линии стоп, колени прямые	вперед кисти рук достают до линии стоп, колени прямые
		9			
		10			
		11			
		12-13			
		14-15			
		16-17			
3.	Бег 10 м., сек.	6-7	2,9	3,0	3,3
		8	2,9	3,0	3,3
		9	2,8	2,9	3,2
		10	2,8	2,9	3,2
		11	2,7	2,8	3,1
		12-13	2,6	2,7	3,0
		14-15	2,5	2,6	2,9
		16-17	2,4	2,5	2,8
4.	Гибкость/ Наклон вперед из положения стоя, см.	6-7	4	2	1
		8	4	3	2
		9	5	4	3
		10	5	4	3
		11	6	5	4
		12-13	7	6	5
		14-15	8	6	5
		16-17	9	8	6
5.	Челночный бег 3х10 м., сек.	6-7	11,0	11,4-11,1	11,5
		8	10,2	11,1-10,3	11,2
		9	9,4	10,3-9,5	10,4
		10	8,9	9,9-9,0	10,0
		11	8,6	9,8-8,7	9,9
		12-13	8,5	9,6-8,6	9,7
		14-15	8,3	9,0-8,4	9,1
		16-17	8,2	9,2-8,3	9,3

Таблица для определения уровня физической подготовленности девочек

№ п/п	Упражнения для определения уровня физической подготовленности		Уровень физической подготовленности		
			выше среднего	средний	ниже среднего
			4 балла	3 балла	2 балла
1.	Прыжок в длину с места, см	6-7	111-123	99-110	85-98
		8	119-132	106-118	90-105
		9	127-140	114-126	98-113
		10	142-157	127-141	108-126
		11	150-164	136-149	119-135

		12-13	155-168	142-154	126-141
		14-15	165-177	154-164	139-153
		16-17	174-188	160-173	144-159
2.	Гибкость/ И.П. – сед, ноги вместе. Выполнить наклон вперед. (фиксация положения 5 счетов)	6-7	плотная складка колени прямые	при наклоне вперед кисти рук выходят за линии стоп, колени прямые	при наклоне вперед кисти рук достают до линии стоп, колени прямые
		8			
		9			
		10			
		11			
		12-13			
		14-15			
		16-17			
3.	Бег 10 м., сек.	6-7	3,5	3,6	3,8
		8	3,4	3,5	3,7
		9	3,3	3,4	3,6
		10	3,2	3,3	3,5
		11	3,1	3,2	3,4
		12-13	3,0	3,1	3,3
		14-15	2,9	3,0	3,2
		16-17	2,8	2,9	3,1
4.	Наклон вперед из положения стоя, см.	6-7	4	2	1
		8	5	3	2
		9	6	4	3
		10	7	5	4
		11	8	6	4
		12-13	9	6	5
		14-15	10	7	5
		16-17	11	7	5
5.	Челночный бег 3х10 м., сек.	6-7	11,2	11,3-11,7	11,9
		8	10,0	11,3-10,1	11,7
		9	9,7	10,7-9,8	11,2
		10	9,5	10,3-9,6	10,8
		11	9,3	10,0-9,4	10,4
		12-13	9,2	9,7-9,3	10,1
		14-15	9,0	9,6-9,1	10,0
		16-17	8,9	9,5-9,0	10,0

Приложение №2

Для занятий гимнастикой спортплощадка и оборудования должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся: отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен: иметь коротко остриженные ногти; заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя; бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению; знать и соблюдать простейшие правила; знать и выполнять настоящую инструкцию. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен: переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.); убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы; под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии; по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время занятий.

При выполнении упражнений в движении учащийся должен: избегать столкновений с другими учащимися; перемещаясь спиной, смотреть через плечо; исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры; соблюдать интервал и дистанцию; быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися; по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

При возникновении чрезвычайной ситуации: при несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации спортивной школы, а также вызова медицинского работника и скорой помощи. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен

обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях:
учащийся должен: при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя; под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения; организованно покинуть место проведения занятия; переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; вымыть с мылом руки.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности стрелков является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Приложение № 3

Учебно-тематический план

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего	Форма аттестации (контроля)
Теоретические Занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		8	Тестовые задания
Общая физическая подготовка/ОФП/	4	5	4	5	4	5	4	5	4	40	Контрольные нормативы по общефизической подготовки (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	16	
Техническая подготовка	12	13	13	13	13	11	13	12	12	113	
Тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	2	3	24	
Учебные и тренировочные игры	2	2	2	2	3	2	2	3	3	21	
Контрольные игры и соревнования	3		2		3		2		2	12	
Контрольные и переводные испытания									2	2	
Всего:	26	26	26	26	28	24	26	26	28	236	

Календарный учебный график программы «Гимнастика» Ткачев А.А.

Наименование материала	Сентябрь												
	1	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29
Теоретические занятия	45												
Общефизическая подготовка /ОФП/		45			45			45			45		
Специальная физическая подготовка			45				45						
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45		45
Тактическая подготовка									45			45	
Учебные и тренировочные игры				45		45				45		45	45
Контрольные игры и соревнования													
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Октябрь												
	2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30
Теоретические занятия			45										
Общефизическая подготовка /ОФП/		45		45		45		45				45	
Специальная физическая									45		45		

подготовка													
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка	45						45			45			
Учебные и тренировочные игры					45								45
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Ноябрь												
	1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29
Теоретические занятия						45							
Общefизическая подготовка /ОФП/		45		45					45				45
Специальная физическая подготовка							45						
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка			45		45						45		
Учебные и тренировочные игры	45									45			
Контрольные игры и соревнования								45				45	
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Декабрь												
	1	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29
Теоретические занятия					45						45		
Общefизическая подготовка /ОФП/			45		45			45			45		45
Специальная физическая подготовка		45					45						
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка	45									45		45	
Учебные и тренировочные игры				45		45							
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Январь													
	1	3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26	29	31
Теоретические занятия		45												
Общefизическая подготовка /ОФП/				45		45					45			45
Специальная физическая подготовка			45									45		
Техническая подготовка	45	45		45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка	45				45									

Учебные и тренировочные игры			45					45		45				
Контрольные игры и соревнования							45		45				45	
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Февраль											
	2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28
Теоретические занятия											45	
Общеспортивная подготовка /ОФП/	45			45			45	45				45
Специальная физическая подготовка		45								45		
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45		45	45
Тактическая подготовка			45			45				45		
Учебные и тренировочные игры					45				45			
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Март												
	1	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29
Теоретические занятия		45											
Общеспортивная подготовка /ОФП/			45			45			45				45
Специальная физическая подготовка				45									
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка	45							45			45		
Учебные и тренировочные игры							45					45	
Контрольные игры и соревнования					45					45			
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Апрель												
	1	3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26	29
Теоретические занятия													45
Общеспортивная подготовка /ОФП/		45		45		45		45			45		
Специальная физическая подготовка	45									45			
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка					45		45						
Учебные и тренировочные игры			45						45			45	
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование	Май												
--------------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

материала	1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29	31
Общефизическая подготовка /ОФП/	45				45		45	45						
Специальная физическая подготовка			45						45					
Техническая подготовка	45	45		45	45	45	45		45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка		45									45		45	
Учебные и тренировочные игры				45		45								45
Контрольные игры и соревнования			45							45				
Контрольные и переводные испытания											45	45		
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90