

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
МО ДУБЕНСКИЙ РАЙОН**

Утверждена на заседании  
педагогического совета  
МКУ ДО ДЮСШ  
от 30.6 Протокол № 2  
Директор  А.В.Молотков



**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Срок обучения:** для групп начальной подготовки 1-3 года.

**Составитель:**  
тренер-преподаватель: Курбатская Л.В.

п.Дубна  
2015г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Создание данной программы вызвано тем, что в последнее десятилетие количество детей имеющих ослабленное здоровье и хронические заболевания увеличилось. То, что происходит сегодня в России со здоровьем подрастающего поколения, иначе как кризисом не назовешь. 80 % детей рождаются с различными отклонениями от нормы, все чаще отмечаются задержки в физическом и психическом развитии детей. Неблагоприятная экологическая и социально-экономическая обстановка, а также ряд и других не зависящих от нас факторов привели к тому, что показатели здоровья детского населения нашего района имеют резко отрицательную динамику. В Дубенском районе процент практически здоровых детей в возрасте до 14 лет резко падает.

Заболевания	1985	1996	2000
Новообразования	32,3	36,5	36,9
Болезни эндокринной системы	22,1	51,6	64,7
Болезни системы кровообращения		123,7	163,0
Болезни органов дыхания		292	379,1
Болезни системы пищеварения	65,8	83,3	88,8
Болезни крови	0,5	5,3	6,0
Психические расстройства		38,2	45,8

За последние годы у детей, проживающих на территории нашего района, регистрируется повышенная утомляемость, снижение работоспособности, головные боли, боли в суставах, отклонение от возрастных норм артериального давления.

Последние научные исследования и накопленный нами опыт показали, что наиболее эффективным средством профилактики заболеваний и укрепления здоровья являются регулярные занятия физической культурой и спортом.

Но, учитывая, что здоровье детей ослаблено и физкультурно-оздоровительные занятия мы начинаем в младшем школьном возрасте, возникла необходимость в учебной программе с сокращённой учебной нагрузкой по сравнению с государственными стандартами.

Цель программы: профилактика заболеваний и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, воспитание устойчивого интереса к различным, доступным подростку видам двигательной деятельности, пропаганда здорового образа жизни.

Цель занятий с детьми спортивно-оздоровительных групп не специализация в конкретном виде спорта и достижение высоких спортивных результатов, а развитие общей физической подготовки занимающихся, проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, достижения

всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения по этой основе контрольно-переводных нормативов, приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Заниматься в спортивно-оздоровительных группах может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Также должно быть разрешение родителей.

Программа занятий детей в спортивно-оздоровительных группах составляется на основе материала, который изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

Поэтому тренер-преподаватель должен изучать своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при наборе занимающихся в группы, во время беседы с ребенком, с родителями; в процессе наблюдений за ними на первых занятиях; по результатам сдачи контрольных нормативов.

На последующих занятиях тренер-преподаватель определяет отношение детей к учебно-тренировочным занятиям, определяет направленность личности занимающихся, его интересы, мотивы поведения, степень развития нравственных и волевых качеств и строит на этой основе учебно-тренировочную работу.

Тренер-преподаватель должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием занимающихся, вовремя замечать признаки переутомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся правильное отношение к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, к технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для спортивно-оздоровительных групп 1,2,3 года обучения программой предусматривается теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, о правилах поведения на учебно-тренировочных занятиях. Тренер-преподаватель должен разъяснить занимающимся идейную направленность системы физического воспитания, значение достижений спортсменов на мировой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен иметь в виду, что каждое занятия должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах); специальные беговые упражнения, ускорения и т.д.;
- основной, в которой выполняются упражнения в преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги учебно-тренировочного занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Контрольно-переводные нормативы представлены в конце программы.

Спортивные соревнования повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения учащимися одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью тренера-преподавателя) и судейства соревнований.

Весь учебно-воспитательный процесс должен быть направлен на воспитание у занимающихся здорового образа жизни.

Программа рассчитана на обучающихся в 1-7 классах. и предусматривает 3 года обучения. Время ,отведенное на обучение, составляет 228 часов в год, 6 часов в неделю. Рекомендуемый состав группы 1 – 3 года обучения 8-12 человек.

## ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Количество часов
	<b>Теоретическая подготовка :</b>	
1.	Физическая культура и спорт в мире.	1
2.	Значение занятий физической культуры.	1
3.	Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий на стадионе, в спортивном зале.	1
4.	Гигиена и закаливание спортсмена.	1
5.	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.	1
	<b>Практическая подготовка :</b>	
1.	Подвижные игры и эстафеты.	48
2.	Гимнастика.	35
3.	ОФП.	35
4.	Лыжная подготовка.	16
5.	Лёгкая атлетика.	36
6.	Спортивные игры.	47
7.	Участие в соревнованиях.	3
8.	Контрольные испытания.	3

Итого :                    228

## ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Количество часов
	<b>Теоретическая подготовка :</b>	
1.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1
2.	Врачебный контроль и самоконтроль.	1
3.	Правила техники безопасности при проведении занятий на стадионе, в спортивном зале.	1
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1
5.	Основные причины травматизма.	1
	<b>Практическая подготовка :</b>	
1.	Подвижные игры и эстафеты.	38
2.	Гимнастика.	37
3.	ОФП	37
4.	Лыжная подготовка.	16
5.	Лёгкая атлетика.	37
6.	Спортивные игры.	52
7.	Участие в соревнованиях.	3
8.	Контрольные испытания	3

Итого :                    228

## ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Количество часов
	<b>Теоретическая подготовка :</b>	
1.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию, подвижным и спортивным играм.	2
2.	Распорядок дня и двигательный режим занимающихся.	1
3.	Правила техники безопасности при проведении занятий на стадионе, в спортивном зале.	1
4.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1
	<b>Практическая подготовка :</b>	
1.	Подвижные игры и эстафеты.	27
2.	Гимнастика.	38
3.	ОФП	38
4.	Льжная подготовка.	16
5.	Лёгкая атлетика.	38
6.	Спортивные игры.	57
7.	Участие в соревнованиях.	6
8.	Контрольные испытания	3
9.	Инструкторская и судейская практика.	в течение года
<b>Итого :</b>		<b>228</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 5 часов.

Физическая культура и спорт в мире.

Значение занятий физической культуры.

Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий на стадионе, в спортивном зале.

Гигиена и закаливание спортсмена.

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.

## **Навыки, умения, развитие двигательных качеств.**

Гимнастика - строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга. Колонна.

Размыкание. Расчет по порядку.

Обще-развивающие упражнения на месте, в движении, с предметами.

Упражнения на осанку.

Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, брусках).

Опорные прыжки через козла : вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги ( козел в ширину).

Акробатические упражнения. Группировка, перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад.

Стойка на лопатках. Мостик из положения лёжа, мостик из положения стоя, “колесо”.

Лазание, перелазания, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Ходьба обычная и с различными положениями рук с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег с ходу. Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Высокий старт. Низкий старт. Стартовые упражнения. Бег на короткие дистанции до 30 м и в медленном темпе до 600 м. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Командный эстафетный бег.

Прыжки на 2-х ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места. С разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Подвижные игры и эстафеты. «Класс, смирно!» «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Отгадай чей, голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Вороны и воробьи», «День и ночь», «Белые медведи», «Кто дальше бросит», «Круговая охота», «Удочка», «Конники-спортсмены», «Рыбаки и рыбки», «Перемена мест», «Минутка», «Сбей городок», «Лапта», «Борьба за мяч», «Перестрелка». Эстафеты с бегом, с собиранием и расстановкой предметов, с прыжками, с ползанием и лазанием.

## Спортивные игры.

Футбол . \_\_\_\_\_

Контрольные испытания, соревнования. Сдача контрольных нормативов .



## 2 год обучения

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 5 часов.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила техники безопасности при проведении занятий на стадионе, в спортивном зале.

Места занятий, их оборудование и подготовка.

Основные причины травматизма.

### **Навыки, умения, развитие двигательных качеств.**

Гимнастика. Спортивные упражнения. Построение в шеренгу, колонку, строевой шаг. Интервал. Дистанция. Перестроение. Повороты на месте и в движении. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подтягивание из виса (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девочки). Лазание.

Акробатические упражнения, кувырок вперед. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове и руках. «Мост», «Колесо».

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячи малые, большие, скакалки). Преодоление полосы препятствий.

Упражнения на осанку.

Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, брусьях).

Опорные прыжки через козла : вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги ( козел в ширину).

Легкая атлетика. Ходьба обычная. Ходьба с сохранением темпа. Бег по прямой с различной скоростью. Бег с ходу 10-30 м. Высокий и низкий старт. Специальные упражнения бегуна. Бег из различных исходных положений. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 60 м. Командный эстафетный бег. Передача эстафетной палочки в 20 м зоне. Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Равномерный 6 мин. бег. Кросс до 1000 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки на 2-х ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, многоскоки, тройной с места. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Подвижные игры и эстафеты. “Рывок за мячом”, “Борьба за мяч”, “ Борьба за знамя”, “Волк в яме”, “Ловля парами”, “Вызов номеров”, “Подсечка”, “Конники-спортсмены”, “Невод”, ”Смена мест”, “Перенеси башню”, “Вызов”, ”Воробьи и вороны”, “Лапта”, “Салки маршем”, “Чехарда”, ” Вертуны”, “Коршун и наседка”, ” Падающая палка”, «Кто быстрее возьмёт веревочку», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», » Дни недели», «Челнок», «Попади в мяч»,»», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему»,” “Перемена мест”, “Вертуны”, ”Пионербол». Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелазаниями. Комбинированные эстафеты.

Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Прямой и косой спуск. Повороты переступанием. Повороты и торможения «плугом», подъем «елочкой». Лыжные гонки на 1 км и 2 км. 9

### Спортивные игры.

Футбол. Правила игры. Удары по мячу ногой (левой, правой), на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Волейбол. Стойка игрока; передвижения; верхняя передача мяча. Нижняя подача; прием снизу. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.

### Баскетбол.

Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Бросок мяча в корзину после ведения. Штрафной бросок.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Контрольные испытания, соревнования. Сдача контрольных нормативов.

### 3 год обучения

#### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 5 часов.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию, подвижным и спортивным играм.

Распорядок дня и двигательный режим занимающихся.

Правила техники безопасности при проведении занятий на стадионе, в спортивном зале.

Самоконтроль в процессе занятий спортом.

#### **Навыки, умения, развитие двигательных качеств.**

Гимнастика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Упражнения на осанку. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, в движении.

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку, от пола.

Опорные прыжки через козла : прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь( козел в ширину).

Акробатические упражнения:

-различные кувырки: вперед, назад, стойка на лопатках, руках; мостик из стойки на руках, мостик из положения стоя, «полу-шпагат» и «шпагат», переворот в сторону (“колесо”).

Гимнастические упражнения на снарядах Преодоление полосы препятствий.

.

Легкая атлетика Специальные беговые упражнения. Бег из различных исходных положений. Бег с ходу 30 м. Низкий старт. Финиширование. Бег на короткие дистанции до 60 м. Командный эстафетный бег. Передача эстафетной палочки в 20 м зоне. Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Равномерный 6 мин. бег. Медленный бег, кросс 1000-1500 м. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перешагивание» .Метание малого мяча с разбега.

Прыжки на 2-х ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, многоскоки, тройной с места.

Подвижные игры. «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», “День и ночь”, “Волк во рву”, “Белые медведи”, “Кто дальше бросит”, “Круговая охота”, “Вызов номеров”, “Удочка”, “Конники-спортсмены”, “Рыбаки и рыбки”, “Перемена мест”, “Челнок”, “Сбей городок”, “Лапта”, “Борьба за мяч”, “Вызов”, “Салки”. «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», «Перестрелка», «Пионербол», «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину». Эстафета с преодолением препятствий. Эстафеты с бегом, с собиранием и расстановкой предметов, с прыжками, с ползанием и лазанием.

Лыжная подготовка. Одновременный одношажный и двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Торможение «полуплугом». Спуск в высокой стойке.

Преодоление бугров и впадин. Повороты на параллельных лыжах при спуске по лыжне.

Лыжная гонка на 2 км.

### Спортивные игры.

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Бросок мяча в корзину после ведения. Штрафной бросок.

Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча.

Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Участие в соревнованиях .

Футбол . Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление.

Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой (левой, правой), на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы.

Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Волейбол. Поддачи - нижняя прямая, верхняя прямая. Передача - верхняя, верхняя в прыжке. Прямой нападающий удар.

Блокирование. Прием мяча снизу двумя руками, одной рукой. Тактические действия в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные. Двусторонняя игра.

Участие в соревнованиях с другими спортивно-оздоровительными группами.

Инструкторская и судейская практика. Проведение в своей группе разминки и подвижных игр. Судейство соревнований в своих группах.

Контрольные испытания, соревнования. Сдача контрольных нормативов.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

детей по спортивно-оздоровительной программе

УМЕТЬ :

- сохранять правильную осанку,
- уметь самостоятельно выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.
- выполнять основные технические приемы в баскетболе и волейболе, активно участвовать в соревнованиях по баскетболу и волейболу,
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями,
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой,
- следить за своим здоровьем.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для учащихся спортивно-оздоровительных групп, теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия и учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике, гимнастике, лыжам, футболу, баскетболу, волейболу, периодически заслушивать сообщения учащихся в виде краткой информации.

Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков с учетом возрастных особенностей занимающихся. Вся учебно-тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу педагогического процесса должен быть положен один из основных принципов физического воспитания - принцип оздоровительной направленности. Большая роль должна принадлежать санитарно-медицинскому обслуживанию учащихся. Поэтому тренер-преподаватель должен быть достаточно теоретически подготовленным в плане медико-биологических дисциплин.

Явления перетренировки и нарушение состояния здоровья учащихся не должны иметь место в процессе занятий в школе.

Тренер-преподаватель обязан:

тщательно готовиться к занятиям;

следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся;

учитывать погодные условия, температурный режим, состояние грунта, не допускать переохлаждения и перегревания занимающихся, учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

Для того, чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечивать соответствующее содержание материала, правильную методику и организацию учебного процесса, идейную направленность занятий.

В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, постепенность. Только на основе этих принципов можно воспитать у учащихся необходимые знания, умения, двигательные навыки и развить у них физические качества быстроты, силы, ловкости и выносливости. Весь учебный процесс должен быть направлен также на воспитание у учеников необходимых морально-волевых качеств, таких как: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др.

С первых же занятий необходимо приучать занимающихся выполнять упражнения только по команде тренера.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты, ловкости, прыгучести должны применяться в начале основной части тренировки.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида спорта.

В арсенале используемых учащимися спортивно-оздоровительных групп упражнений значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые с широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость необходимо развивать на всех возрастных этапах. Имеют место возрастные периоды, наиболее благоприятные для преимущественного развития того или иного физического качества занимающихся. Так, в детском и подростковом возрасте имеются особенно благоприятные возможности для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В дальнейшем возникают возможности для развития мышечной силы, специальной выносливости у спортсменов.

Процесс физического воспитания занимающихся, начинающийся в раннем детстве и длящийся многие годы, достигает высокой эффективности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе перспективного плана, разработанного с учетом возрастных особенностей растущего организма спортсмена.

СОДЕРЖАНИЕ	стр.
Пояснительная записка	2-4
Тематический план 1 года обучения	5
Содержание программы 1 года обучения	6 - 7
Тематический план 2 года обучения	8
Содержание программы 2 года обучения	9 - 10
Тематический план 3 года обучения	11
Содержание программы 3 года обучения	12-13
Контрольно-переводные нормативы	14
Требования к уровню подготовки	15
Организационно-методические указания	16 - 17
Литература	18
Содержание	19