

**Управление образования и молодежной политики администрации
Тонкинского муниципального района Нижегородской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Центр
дополнительного образования"
р.п.Тонкино Нижегородской области**

Принята на педсовете

Протокол №1

«28» августа 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная
программа
«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся – с 10 до 16 лет
Срок реализации – 6 лет

Автор-составитель:
Ложкин Роман Владимирович
тренер - преподаватель

**р.п.Тонкино
2025**

Информационная карта программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка»
ФИО автора-составителя	Ложкин Роман Владимирович
Вид образовательной деятельности	дополнительное образование
Тип программы	общеразвивающая
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации программы	6 лет
Характеристика целевой группы	возраст детей 10 - 16 лет
Форма реализации программы	групповая
Краткая аннотация содержания программы	<p>Цель программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.</p> <p>Задачи программы:</p> <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение технических и тактических приёмов гимнастики с элементами фитнеса, легкой атлетики,; - обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту; -помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью; - выполнять контрольные нормативы по «Общей физической подготовке» для своего возраста.

Развивающие

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость, силу, выносливость);
- сформировать навыки здорового образа жизни.

Воспитательные

- прививать гигиенические навыки;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты

- увеличение количества учащихся, занимающихся физической культурой и спортом;
- снижение уровня заболеваемости учащихся;
- повышение качества знаний учащихся в рамках физкультурно-спортивной направленности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование навыка систематического наблюдения, за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, скорости)

Введение

Общая Физическая подготовка(ОФП) – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных и необходимых в жизни физических качеств, таких как: ловкость, координация, выносливость, гибкость, скорость, сила, направленных на всестороннее физическое развитие человека. При составлении комплекса ОФП следует избегать узкой специализации и излишнего развития одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации. Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье учащихся представляет собой критерий качества современного образования.

Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью.

Недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов не только в образовательных учреждениях, но и в учреждении дополнительного образования детей спортивного профиля.

Фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в учреждении с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и

самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность.

Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни. В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и методические разработки и рекомендации отечественных специалистов.

Пояснительная записка

Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")

Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими

рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально- психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей- инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Уставом и локальными актами учреждения.

Актуальность программы связана с тем, что при неправильной организации, отсутствии должного внимания к широкому и систематическому использованию форм физического воспитания, учащиеся не успевают отдохнуть от уроков в школе, переключаясь на выполнение домашних заданий. Умственное утомление и

физическая усталость отрицательно сказывается на работоспособности ребенка. С заданиями справляется с трудом, затрачивая на их выполнение значительно больше времени.

Уроки физкультуры, проводимые с детьми в общеобразовательных школах три раза в неделю, удовлетворяют потребность организма в движении на 18 процентов, а этого явно недостаточно.

В спортивно-оздоровительных группах секции "ОФП" возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, формирование правильной осанки, что имеет большое значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Реализация данной программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Новизна программы занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой и спортом с учащимися в рамках дополнительного образования детей, дополняя ее с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года) и специфики учреждения (возможность использования материально - технической базы). В зависимости от контингента группы могут состоять только из мальчиков или только из девочек, или могут быть смешанными. Направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

Цель программы: является укрепление здоровья и закладывание основы для дальнейшего развития в любом из спортивных направлений.

Задачи программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Обучающие:

- познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучение технических и тактических приёмов гимнастики с элементами фитнеса, легкой атлетики;
- обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

-помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- выполнять контрольные нормативы по «Общей физической подготовке» для своего возраста.

Развивающие

-укрепление здоровья;

-развитие всесторонних физических качеств;

-увеличение сопротивляемости к неблагоприятным условиям;

-укрепление дыхательной, сердечно – сосудистой, мышечной систем;

-обеспечение комплексного развитие всего тела;

-повышение уровня физических возможностей

-повышение функциональных возможностей

-повышение общей работоспособности

-создание основы для специальной физической подготовки и достижение высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта.

-развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;

-совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

-развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);

-сформировать навыки здорового образа жизни.

Воспитательные

-прививать гигиенические навыки;

-содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

-стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

-формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями

Ожидаемые результаты

- увеличение количества учащихся, занимающихся физической культурой и спортом;

- снижение уровня заболеваемости учащихся;

- повышение качества знаний учащихся в рамках физкультурно-спортивной направленности;

- повышение уровня культуры здоровья учащихся;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень базовый.

Адресат программы. Данная программа адресована детям 10-16 лет, которые обладают определёнными возрастными, физиологическими и двигательными особенностями. Количество детей в группе 8-14 человек. Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

Объём программы. Для освоения программы «Общая физическая подготовка» необходимо 216 часов, 36 недель.

Срок освоения. Программа рассчитана на 6 лет обучения.

Форма обучения - очная.

На занятиях при реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения:

- парная,
- групповая,
- коллективная,
- индивидуальная (в рамках учебного занятия).

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, учебно-тренировочное занятие, соревнования, оздоровительные мероприятия, проведение тестирования, зачёта на сдачу контрольных упражнений.

Форма проведения занятий.

Данная программа реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом.

Режим занятий. Количество занятий в режиме 3 раза в неделю, продолжительность занятий по 2 часа, 36 недель в год.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Год Обучения	Минимальный возраст для зачисление	Оптимальная наполняемость в группе (чел.)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической. Технической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ – 1 г.о.	10-11	8-14	6	Выполнение нормативов ОФП
СОГ – 2 г.о.	11-12	8-14	6	Выполнение нормативов ОФП
СОГ – 3 г.о.	12-13	8-14	6	Выполнение нормативов ОФП
СОГ – 4 г.о.	13-14	8-14	6	Выполнение нормативов ОФП
СОГ – 5 г.о.	14-15	8-14	6	Выполнение нормативов ОФП
СОГ – 6 г.о.	15-16	8-14	6	Выполнение нормативов ОФП

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Участие в спортивно–массовых мероприятиях, соревнованиях различного уровня, конкурсах, акциях, презентации итогов работы в форме товарищеских матчей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№	Наименование модуля	Количество часов					
		СОГ – 1 г.о.			СОГ – 2 г.о.		
		Теорит ич. занятия	Прак тич. занятия	Всего	Теорет ич. занятия	Прак тич. занятия	Все го
1.	Легкая Атлетика	3	73	76	2	74	76
2.	Элементы фитнеса	5	65	70	4	66	70
3.	Подвижные игры	4	66	70	3	67	70
	Всего	12	204	216	9	205	216

№	Наименование модуля	Количество часов					
		СОГ – 3 г.о.			СОГ – 4 г.о.		
		Теорит ич. заняти я	Прак тич. занят ия	Всего	Теорет ич. заняти я	Прак тич. занятия	Все го
1.	Легкая Атлетика	3	73	76	2	74	76
2.	Элементы фитнеса	3	67	70	3	67	70
3.	Подвижные игры	3	67	70	2	68	70
	Всего	9	207	216	7	209	216

№	Наименование модуля	Количество часов					
		СОГ – 5 г.о.			СОГ – 6 г.о.		
		Теорит ич. заняти я	Прак тич. занят ия	Всего	Теорет ич. заняти я	Прак тич. занятия	Все го
1.	Легкая Атлетика	3	73	76	1	75	76
2.	Элементы фитнеса	2	68	70	2	68	70
3.	Подвижные игры	3	67	70	1	69	70
	Всего	8	208	216	4	212	216


**Календарный учебный график
По программе "Футбол"
На 2025-2026 учебный год.**

Дата начала обучение по программе	Дата окончания обучение по программе	Всего учебных недель	Количество учебных недель	Режим занятий
01.09.2025	30.05.2026	36	216	3 раза в неделю по 2 часа


Календарный учебный график на 2025- 2026 учебный год.

Год обучения				
Сентябрь		01.09.2025-05.09.2025	6	
		08.09.2025-12.09.2025	6	
		15.09.2025-19.09.2025	6	
		22.09.2025-26.09.2025	6	
		29.09.2025-03.10.2025	6	
		06.10.2025-10.10.2025	6	
		13.10.2025-17.10.2025	6	
		20.10.2025-24.10.2025	6	
		27.10.2025-31.10.2025	6	
		03.11.2025-07.11.2025	6	
		10.11.2025-14.11.2025	6	
		17.11.2025-21.11.2025	6	
Октябрь		24.11.2025-28.11.2025	6	
		01.12.2025-05.12.2025	6	
		08.12.2025-12.12.2025	6	
		15.12.2025-19.12.2025	6	
		22.12.2025-26.12.2025	6	
		29.12.2025-02.01.2026	6	
		05.01.2026-09.01.2026	6	
		12.01.2026-16.01.2026	6	
		19.01.2026-23.01.2026	6	
		26.01.2026-30.01.2026	6	
		02.02.2026-06.02.2026	6	
		09.02.2026-13.02.2026	6	
Ноябрь		16.02.2026-20.02.2026	6	
		23.02.2026-27.02.2026	6	
		02.03.2026-06.03.2026	6	
		09.03.2026-13.03.2026	6	
		16.03.2026-20.03.2026	6	
		23.03.2026-27.03.2026	6	
		30.03.2026-03.04.2026	6	
		06.04.2026-10.04.2026	6	
		13.04.2026-17.04.2026	6	
		20.04.2026-24.04.2026	6	
		27.04.2026-01.05.2026	6	
		04.05.2026-08.05.2026	6	
Декабрь		11.05.2026-15.05.2026	6	
		18.05.2026-22.05.2026	6	
		25.05.2026-29.05.2026	6	
		01.06.2026-05.06.2026	6	
		08.06.2026-12.06.2026	6	
		15.06.2026-19.06.2026	6	
		22.06.2026-26.06.2026	6	
		29.06.2026-03.07.2026	6	
		06.07.2026-10.07.2026	6	
		13.07.2026-17.07.2026	6	
		20.07.2026-24.07.2026	6	
		27.07.2026-31.07.2026	6	
Январь		03.08.2026-07.07.2026	6	
		10.08.2026-14.08.2026	6	
		17.08.2026-21.08.2026	6	
		24.08.2026-31.08.2026	6	
	Февраль			
Март				
Апрель				
Май				
Июнь				
Июль				
Август				

Условные обозначения:

 Ведение занятий по расписанию

 Каникулярный период

 Промежуточная аттестация

6 Общая нагрузка в часах в неделе

МОДУЛЬ 1 «Легкая атлетика»(76 часов)

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Новизна состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по легкой атлетике из-за возраста, ограниченного требованиями СанПиН (дети 6-8 лет).

Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание в учреждении в секции "ОФП"изучение модуля"легкая атлетика" спортивно-оздоровительных групп (СОГ) для детей 6-18 лет.

Актуальность обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения

нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Отличительные особенности заключаются в том, что занимаясь по данному модулю, учащиеся получают основы знаний и практические умения по легкой атлетике.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) по легкой атлетике зачисляются учащиеся, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, неимеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление учащихся в группы производится в течение всего учебного года.

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Формы и режим занятий:

Учебный план программы по легкой атлетике рассчитан на 16 недель.

Основной формой проведения занятий является групповая тренировка продолжительностью 2 академических часа 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа каждое занятие).

Ожидаемые результаты

- оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений;

- закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся;

- умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях;

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут:

Знать и иметь представление:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- о физической нагрузке и способах её регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

- знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;

- способы закаливания организма

Уметь:

- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Формы подведения итогов:

Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

Формы занятий при подведении итогов: соревнования, зачеты, игры, эстафеты. Выполнение норм по общей физической подготовке: внутренние соревнования, контрольные тесты.

УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (на 76 часов)

№п/п	Раздел подготовки	Кол-во учебных часов					
		СОГ-1 г.о	СОГ-2 г.о	СОГ-3 г.о.	СОГ-4 г.о.	СОГ-5 г.о.	СОГ-6 г.о.
1	Теоретическая подготовка	3	2	3	2	3	1
2	Общая физическая подготовка	15	16	18	19	19	20
3	Специальная физическая подготовка	23	23	22	24	22	24
4	Технико – тактическая подготовка	25	27	23	23	22	23
5	Участие в соревнованиях	8	6	8	6	8	6
6	Тестирование, контрольные и переводные испытания	2	2	2	2	2	2
	Общее количество часов	76	76	76	76	76	76

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

СОГ-1

№	Разделы программы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1.	Теоретическая подготовка	3	-	-
2.	Общая физическая подготовка	6	4	5
3.	Специальная физическая подготовка	9	7	7
4.	Техническая подготовка	7	9	9
5.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	-	2	-
6.	Соревнования	3	2	3
	Всего часов	28	24	24

СОГ-2

№	Разделы программы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1.	Теоретическая подготовка	2	-	-
2.	Общая физическая подготовка	6	5	5
3.	Специальная физическая подготовка	8	9	6

4.	Техническая подготовка	10	10	7
5.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	-	1	1
6.	Соревнования	3	3	-
	Всего часов	29	28	19

СОГ-3

№	Разделы программы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1.	Теоретическая подготовка	2	-	1
2.	Общая физическая подготовка	6	6	6
3.	Специальная физическая подготовка	7	8	7
4.	Техническая подготовка	8	8	7
5.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	-	1	1
6.	Соревнования	3	3	2
	Всего часов	26	26	24

СОГ-4

№	Разделы программы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1.	Теоретическая подготовка	1	1	-
2.	Общая физическая подготовка	6	7	6
3.	Специальная физическая подготовка	8	9	7
4.	Техническая подготовка	7	9	7
5.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	-	1	1
6.	Соревнования	2	2	2
	Всего часов	24	29	23

СОГ-5

№	Разделы программы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1.	Теоретическая подготовка	1	2	-
2.	Общая физическая подготовка	6	7	6
3.	Специальная физическая подготовка	7	9	6
4.	Техническая подготовка	8	8	6
5.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	-	1	1
6.	Соревнования	2	4	2
	Всего часов	24	31	21

СОГ-6

№	Разделы программы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1.	Теоретическая подготовка	1	-	-
2.	Общая физическая подготовка	7	7	6
3.	Специальная физическая подготовка	8	9	7
4.	Техническая подготовка	6	9	8
5.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	-	1	1
6.	Соревнования	2	4	-
	Всего часов	24	30	22

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

Программный материал.

Лёгкая атлетика.

Теоретические знания:

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях гимнастикой.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
- Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.

-Простейшие упражнения на освоение техники.

-Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.

-Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

-Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Практические умения:

Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

-Закрепление навыка правильной осанки.

-Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

-Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

-Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

-Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.

-Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.

-Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.

-Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.

-Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

-Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

-Обучение технике высокого старта

Прыжки.

-Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

-Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

-Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.

-Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.

-Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

-Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

-Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

Метание и ловля

-Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

-Упражнения в жонглировании мячами.

-Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

-Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; спяги; с семи.

Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость:

-Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.

-Чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м.

-Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.

Быстрота:

-Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

-Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

Скоростно-силовые способности:

-Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м..

-Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

Ловкость:

-Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

-Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Скоростно-силовые качества:

-Бег по наклонной плоскости.

-Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.

-Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Гимнастика с элементами акробатики:

Практические умения:

Прикладные упражнения.

-Простейшие виды построений и перестроений.

-Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.

-Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него.

-Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.

-Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.

-Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.

-Лазание по канату и шесту.

-Перелезания через препятствия.

-Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.

-Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных

гимнастических видов движений.

Общеразвивающие и оздоровительные упражнения:

Упражнения на развитие гибкости:

-Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами.

-Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.

-Выпады и полушпагаты на месте.

-«Выкруты» со скакалкой.

-Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

-Полушпагат и широкие стойки на ногах.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

-Произвольное преодоление простых препятствий.

-Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.

-Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну сменяющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.

-Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.

-Жонглирование малыми предметами.

-Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д.

-Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.

-Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.

-Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.

-Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

Упражнения на формирование осанки:

-Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.

-Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.

Упражнения для развития силовых способностей:

-Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.

-Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 гр, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп.

- Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различнойнаправленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре коленьях и в упоре присев).
- Перелезания через препятствия с опорой на руки.
- Подтягивание в висе лёжа;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.
- Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочерёдно направо и влево; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик.

Система контроля и зачетные требования.

Нормативные требования.

Важным звеном управления подготовкой учащихся является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке учащихся. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контрольные упражнения

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Оценка	
	мальчики	девочки	отлично м/д	Удовл м/д
Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции				
скоростные качества	Бег на 20м с ходу	Бег на 20м с ходу	2,3/3,5	
	Бег на 100м	Бег на 30м	14,5/7,0	
скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места	150/130	
прыжки				
скоростные качества	Бег на 20м с ходу	Бег на 20м с ходу	3,2/4,0	
	Бег на 100м	Бег на 30м	15,2/17,5	
скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места	150/130	
многоборье				
скоростные	Бег на 20м с ходу	Бег на 20м с ходу	3,4/4,2	

качества	Бег на 100м	Бег на 30м	15,2/17,5	
скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места	160/140	
	Бросок набивного мяча	Бросок набивного мяча	10/7	

Материально-техническое обеспечение модуля

1. Спортивный зал, спортивная площадка для игры в футбол, пионербол, баскетбол.
2. Обручи
3. Мячи по видам спорта
4. Мячи резиновые
5. Кегли
6. Фишки для разметки
7. Скакалки
8. Длинная скакалка
9. Мел для разметки
10. Кубики
11. Секундомер
12. Свисток
13. Вышка судейская

МОДУЛЬ 2 «Элементы фитнеса» (70 часов)

1. Пояснительная записка

Программа направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями. Состояние здоровья ребенка, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма. Эти возможности при целенаправленном воздействии способны значительно увеличить функциональные способности растущего организма и стать основой его здоровой жизни. Подростковый возраст- это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Подростки обладают поразительно высоким двигательным потенциалом, они способны осваивать сложные требующие большого функционального напряжения виды движений. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная

активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию ряда заболеваний. Детям и подросткам особенно необходима двигательная активность, причем не, только в образовательных, но и в лечебно-профилактических целях, для сохранения и упрочнения здоровья.

Программа предусматривает практическую и теоретическую деятельность, направленную на овладение навыками и умениями двигательных упражнений. Включает в себя различные виды танцевальные движения, дыхательную гимнастику, гимнастических упражнений, что способствует разностороннему развитию опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах и укреплению здоровья, в общем.

Занятия фитнесом способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Известно, что первые впечатления обычно оставляют наиболее яркий след в психике учащихся и оказывают сильное воздействие на их отношение к занятиям и поведение на уроках. В силу этого, организация и проведение уроков первого года обучения может стать фактором, определяющим весь дальнейший ход занятий, следовательно, и решающим для успеха в учебе.

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Актуальность программы: программа выходит за рамки основной общеобразовательной программы и соответствует психофизическим особенностям детей школьного возраста. Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентированию на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Адресат программы- девочки в возрасте 10-16 лет

Цель программы

– всестороннее, физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Улучшение телосложения, формирование красивой фигуры, а так же привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом

- выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

– мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ содержания фитнеса, умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы:

Образовательные:

- Обучить основным направлениям фитнеса, истории развития, правилам соревнований, терминологии.
- Обучить основам анатомии, физиологии, особенностям организма.
- Освоить правила гигиены и питания, витаминизации и закаливания.
- Овладеть знаниями по технике безопасности на уроке.

Развивающие:

- Развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного и костно-связочного аппарата, правильного пропорционального телосложения.
- Формирование правильной осанки, укрепления силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.
- Развитие чувства ритма.
- Формирования аэробного стиля выполнения упражнений;
- Развитие двигательных качеств: гибкости, пластичности, быстроты, общей выносливости, скоростно-силовых качеств и координационных способностей.
- Развитие познавательного интереса к деятельности по этому направлению.
- Развитие начальной технической подготовке-освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов фитнес-аэробики;
- Развитие артистических, эмоциональных, творческих качеств детей средствами фитнес-занятий.

Воспитательные:

- Воспитание у детей потребности самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Воспитания культуры общения и поведения в социуме, коммуникативных способностей, нравственных качеств по отношению к окружающим (доброжелательность, взаимовыручка, взаимопомощь).
- Расширение сферы спортивно-культурных контактов детей, занимающихся в объединении.
- Приобщение ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.
- Воспитание художественного вкуса.
- Воспитание аккуратности и старательности.

Цель и задачи данной программы, решаемые на занятиях фитнесом, возрастные особенности и региональный компонент накладывают свою специфику на организацию учебно-воспитательного процесса.

Условия реализации программы:

Комплектование групп – учебные группы комплектуются по желанию обучающихся в возрасте от 10-16 лет. Допускается формирования разновозрастных групп для творческой деятельности и участия в мероприятиях.

Кол-во обучающихся в группе: от 8 до 14 человек.

Срок реализации программы 6 лет

Недельный тренировочный цикл предусматривает нагрузку:

Группа 1-го года обучения (10-16 лет) – 2 раза в неделю по 2-а часа (144 часа в год).

Планируемые результаты

личностные

- формирование личности с установкой на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение.
- поиск и установление личностного смысла в занятиях спортом

метапредметные

- владение основами самоконтроля, самооценки,
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения

предметные

- формирование знаний основных упражнений общей и специально физической подготовки, элементов классической аэробики;
- формирование знаний элементов хип-хопа, гимнастики, акробатики, йоги.
- формирование знаний основ гигиены
- формирование знаний по анатомии организма, витаминизации и закаливания

Планируемые результаты:

- Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом;
- Улучшение самочувствия, укрепление мышечного корсета; динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- Успешную сдачу промежуточных и итоговых контрольных нормативов.
- Владение техникой выполнения элементов фитнеса, акробатики, гимнастики, йоги.
- Высокий уровень нравственных и волевых качеств, творческих способностей воспитанников;

Учебный план

№п/п	Раздел подготовки	Кол-во учебных часов					
		СОГ-1 г.о	СОГ-2 г.о	СОГ-3 г.о.	СОГ-4 г.о.	СОГ-5 г.о.	СОГ-6 г.о.
1	Теоретическая подготовка	5	4	4	4	3	2
2	Общая физическая подготовка	14	16	14	11	15	14
3	Специальная физическая подготовка	23	23	23	25	25	26
4	Технико – тактическая подготовка	22	21	23	24	23	24
5	Участие в соревнованиях	4	4	4	4	2	2
6	Тестирование, контрольные и переводные испытания	2	2	2	2	2	2
	Общее количество часов	70	70	70	70	70	70

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

СОГ-1

№	Разделы программы	Декабрь	Январь	Февраль
1.	Теоретическая подготовка	3	2	-
2.	Общая физическая подготовка	6	4	4
3.	Специальная физическая подготовка	9	7	7
4.	Техническая подготовка	8	7	7
5.	Выполнение контрольных нормативов	-	-	4
6.	Соревнования	2	-	-
	Всего часов	28	20	22

СОГ-2

№	Разделы программы	Декабрь	Январь	Февраль
1.	Теоретическая подготовка	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка	4	4	8
3.	Специальная физическая подготовка	7	8	8
4.	Техническая подготовка	7	7	7
5.	Выполнение контрольных нормативов	1	-	1
6.	Соревнования	-	2	2
	Всего часов	21	23	26

СОГ-3

№	Разделы программы	Декабрь	Январь	Февраль
1.	Теоретическая подготовка	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка	4	4	6

3.	Специальная физическая подготовка	7	8	8
4.	Техническая подготовка	7	9	7
5.	Выполнение контрольных нормативов	1	-	1
6.	Соревнования	-	2	2
	Всего часов	21	25	24

СОГ-4

№	Разделы программы	Декабрь	Январь	Февраль
1.	Теоретическая подготовка	2	-	2
2.	Общая физическая подготовка	3	4	4
3.	Специальная физическая подготовка	9	7	9
4.	Техническая подготовка	7	8	9
5.	Выполнение контрольных нормативов	-	1	1
6.	Соревнования	-	2	2
	Всего часов	21	22	27

СОГ-5

№	Разделы программы	Декабрь	Январь	Февраль
1.	Теоретическая подготовка	-	1	2
2.	Общая физическая подготовка	5	5	5
3.	Специальная физическая подготовка	9	8	8
4.	Техническая подготовка	8	8	7
5.	Выполнение контрольных нормативов	1	-	1
6.	Соревнования	-	1	1
	Всего часов	23	23	24

СОГ-6

№	Разделы программы	Декабрь	Январь	Февраль
1.	Теоретическая подготовка	1	-	1
2.	Общая физическая подготовка	5	4	5
3.	Специальная физическая подготовка	9	8	9
4.	Техническая подготовка	8	8	8
5.	Выполнение контрольных нормативов	1	-	1
6.	Соревнования	-	1	1
	Всего часов	24	21	25

Содержание модуля

1) Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Диагностика.
Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по аэробике. Анатомические основы знаний. Мышечный аппарат человека. Осанка, факторы влияющие на характер изменения осанки. Физиологические основы знаний. Техника измерения пульса. Профилактика и оказание неотложной помощи. Травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм. Диагностика. Предварительное тестирование физической подготовленности. Антропометрические измерения.

2) Упражнения на развитие правильной осанки
Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпуса

3) Ритмическая гимнастика

Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики. Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно – сосудистую систему, наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации и. самовнушения - на центральную нервную систему.

Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии -выносливость, танцевальные -пластичность и т. д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения.

В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь спортивную или оздоровительную направленность.

Комплекс ритмической гимнастики:

- Подъемы на полупальцы. Повторить 16 раз в медленном, 16 раз в быстром темпе.
- И.п.: руки к плечам, предплечья вниз. При опускании рук небольшой щелчок пальцами в такт музыки. Повторить 8 раз
- То же, но с полуприседом на обеих ногах. Повторить 8-16 раз.
То же, но с поворотом туловища и отведением рук назад - книзу.
Повторить 8-16 раз.
- Небольшие подскоки на двух ногах, руки внизу, расслаблены.
Повторить 16-32 раза.
- И.п.: стойка ноги врозь. Поднимание плеч. Повторить 4 раза.
- И.п.: то же. Поочередное поднимание плеч (правое, левое). Повторить 8 раз.
- То же, что в упражнении 1, но с подъемом. Повторить 4 раза.
- 8. То же, что в упражнении 2, но с приседом на обеих ногах.
- 9. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны - книзу. Скрестные махи перед телом. Руки прямые, пальцы вытянуты. Повторить 16-32 раза.
- 10. То же, что в упражнении 5, но с постепенным подниманием рук вперед, вверх и опусканием вперед. Повторить 2-4 раза.
- 11. И.п.: стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Скрестные махи согнутыми руками. Повторить 16-32 раза.
- 12. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые движения в плечевых суставах. Повторить 16-32 раза.
- 13. И.п.: стойка ноги чуть шире плеч, полуприсед на обеих ногах, руки согнуты, кисти сжаты в кулаках. Разгибание-сгибание рук в стороны, вверх. Повторить 4-8 раз.
- 14. И.п.: стойка ноги врозь, руки на бедрах. Движение грудной клетки вправо-влево. Повторить 16-24 раза.

15. И.п.: стойка ноги врозь, руки на голове, локти в стороны. Движения таза вправо- влево. Повторить 8-16 раз.
- . И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты таза направо, налево. Повторить 8-16 раз.
 - . И.п.: то же. Движения таза вправо, вперед, влево, назад (прогнуться в поясничном отделе позвоночника). Повторить 4-8 раз.
 - . И.п.: стойка ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед прогнувшись (спина прямая). Повторить 8-16 раз.
 - . И.п.: ноги чуть шире плеч. Пружинящие наклоны вперед, ноги прямые, сгибая ноги. Повторить 8-16 раз.
 - . И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо с наклоном туловища вперед. То же влево. Повторить 4-8 раз.
 - И.п.: стойка ноги чуть шире плеч, руки в стороны. Наклоны в стороны (пружинить) по 4 раза в каждую (повторить 2 раза) по 2 раза (повторить 4 раза), по одному разу (выполнить 8 раз).
22. Бег, сгибая ноги вперед с различными движениями рук.
- Бег, сгибая ноги назад.
- 24 – 25. Скачки на двух с поворотами таза направо, налево Скачки на двух с поворотами таза направо, и приседанием (твист»).
- – 27. Скачки на одной ноге с маховыми движениями другой вперед,
- 28- 29. Ходьба на месте пружинящим шагом.
- 30 И. п.- сед. Сгибание-разгибание ног. Повторить 2-4 раза.
31. И. п.: сед согнув ноги. Разгибание ног вперед. Повторить 8-16 раз.
32. И. п.: упор лежа сзади на предплечья. Махи вперед согнутой, затем прямой ногой. Повторить 8 раз каждой ногой.
33. И.п.: лежа на боку. Махи в сторону согнутой и прямой ногой. Повторить 8 раз.
34. И.п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону. Сгибание - разгибание стопы. Повторить 8 раз.
35. И.п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону, стопа на себя. Опускание ноги вперед до касания пола, подъема ноги в сторону. Повторить 8-16 раз.
36. И.п.: лежа на левом боку с упором на предплечье. Поднимание правой ноги в сторону (слегка согнута в колене).
37. И.п.: то же. Поднимание ноги в сторону. Повторить 4-8 раз.
38. То же, что в 5-9 упражнениях, но на другом боку. Движения выполняются левой ногой.
39. И.п.: сед по-восточному. Повороты головы направо, налево. Повторить 4-8 раз.
- . И.п.: то же. Круговые движения головой вправо, влево с небольшим наклоном туловища.
41. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. «Улитка» - приподнять голову, грудной отдел позвоночника, руки вперед. Повторять до явного утомления.

42. И.п.: упор на коленях. Выгибание, прогибание спины с последующим отжиманием от пола. Повторить 4-8 раз.

43. В седе по-восточному пружинящие наклоны вперед. Повторить 8-16 раз.
Заключительная часть.

И.п.: стойка ноги врозь. Поднять плечи вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 4-8 раз.

4) Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)

Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в подготовительной части урока:

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра
- растягивание мышц внутренней поверхности бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины
 - для растягивания мышц живота;
 - для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
 - для растягивания задней поверхности голени (поколенных сухожилий)
 - для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
 - для мышц боковой части туловища;
 - для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
 - для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
 - для подвижности лучезапястного сустава;
 - для растягивания трицепса;
- Для растягивания бицепса;
- для мышц шеи.

4) Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса

Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений.

5) . Общеразвивающие упражнения. ОФП. Понятие «Личной гигиены».

Общеразвивающие упражнения – ОРУ – это создаваемые аналитическим путем упражнения, включающие в себя движения отдельными частями тела или их сочетания, и оказывающие всестороннее воздействие на организм. ОРУ – просты и доступны в исполнении, они дают возможность воздействовать избирательно на нужные группы мышц, а также позволяют строго дозировать нагрузку в занятии

6) Базовые шаги аэробики

Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).

- **march-(ing)**- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.
- **steptouch** – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
- **doublesteptouch** - два приставных шага
- **openstep** (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую
- **curlstep** (захлест)
- **grapewine** (скрестный шаг в сторону)
- **V – step** – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться
- **kneepup** – подъем колена вверх
- **kick** – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)
- **heetouch**- касание пола пяткой
- **crossstep** скрестный шаг с перемещением вперед
- **lunge** – выпад
- **mambo** – вариация танцевального шага мамбо.

7) Классическая аэробика

Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике

Варианты комбинаций классической аэробики

№ 1

- 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
- 5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)
- 2. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓
- 5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)
- 3. 1 – 8 – 4 steptouch (шаг в сторону)
- 4. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 2

- 1 – 8 – heeltouch (касание пола пяткой)
- 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте
- 1 – 8 – toetouch (касание пола носком)
- 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте

№ 3

- 1 – 8 – heeltouch (касание пола пяткой)
- 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)
- 1 – 8 – toetouch (касание пола носком)
- 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 4

- 1 – 4 – walking (ходьба в движении) ↑
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
- 2. 1 – 4 – walking (ходьба в движении) ↓
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
- 3. 1 – 4 – double step touch →
5 – 8 – double step touch ←
- 4. 1 – 8 – 2 mambo

№ 5

- 1. 1 – 4 – walking (ходьба в движении) ↑
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
- 2. 1 – 4 – walking (ходьба в движении) ↓
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
- 3. 1 – 8 – steptouch ⊥ →↑↓←
- 4. 1 – 4 – mambo 5 – 8 – pivotturn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)

№ 6

- 1. 1 – 8 – 4 steptouch (шаг в сторону)
- 2. 1 – 8 – 4 openstep (открытый шаг)
- 3. 1 – 4 – grapewine (скрестный шаг в сторону) →
5 – 8 – grapewine (скрестный шаг в сторону) ←
- 4. 1 – 8 – 3 kнеур (смена лидирующей ноги)

№ 7

- 1 – 8 – steptouch ⊥ →↑↓←
- 1 – 4 – 2 openstep (открытый шаг)
5 – 8 – pivotturn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)
- 1 – 8 – lowkick (лоу кик)
- 1 – 8 – kнеур (попеременный)

№ 8

- 1 – 8 – toetouch (касание пола носком) ↑
- 1 – 8 – walking (ходьба в движении) ↓
- 1 – 8 – 4 steptouch
- 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 9

- 1 – 8 – 4 lunge (выпад)
- 1 – 8 – 4 openstep
- 1 – 8 – 2 crossstep
- 4. 1 – 4 – chasse →
5 – 8 – chasse ←

№ 10

- 1 – 8 – 4 steptouch
- 2. 1 – 4 – doublesteptouch →
5 – 8 – doublesteptouch ←
- 3. 1 – 8 – 4 openstep
- 4. 1 – 8 – 3 kнеур (смена лидирующей ноги)

№ 11

- 1 – 4 – V – step (шаг врозь, вперед)
- 5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
- 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
- 5 – 8 – walking (ходьба в продвижении) ↓
- 1 – 8 – «пони»
- 1 – 4 – 2 lunge (выпад)
- 5 – 8 – «хлопушки»

8) Степ-аэробика

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции.

Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.

1. Базовый шаг (BasicStep). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги

2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике.

3. Приставной шаг (TapUp, TapDown) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (TapUp). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой.

То же с другой ноги.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (TapDown). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (StepTap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п.

То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Kneeup). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (LiftFront), в сторону (Side), назад (Back).

9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (LegCurl).

10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (StraddleUp). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

12. То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (StraddleDown).

13. Шаг с поворотом (TurnStep). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

14. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (CornertoCorner).

16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол.

Подход при выполнении: сверху.

19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.

20. Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении – шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед.

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 НорTurn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо.

Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги с другой трети платформы.

Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).

Варианты:

из и.п. – стоя по диагонали с края платформы; с поворотом на 180° с различным подходом (Hop Turn).

23. A-Step. Встать лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

24. То же, что в упр. 23, но с подскоком:

A. Leap 1 – наскок на платформу на одну ногу, приставить другую, сойти с платформы шагом.

B. Leap 2 – наскок на платформу. После шага на второй счет, сойти с платформы шагами.

C. Run-Run – сочетание элементов упражнений А и Б (Doubleleap).

D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

25. Прыжки. Выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги или с одной ноги с приземлением на две ноги на платформу.

Примерные положения и движения руками

- Руки на пояс.
- Сгибание – разгибание рук в локтевых суставах.
- Сгибание – разгибание рук во фронтальной плоскости («гребля»).
- Сведение – разведение рук.
- Сгибание – разгибание рук в стороны.
- Руки на пояс, удар рукой в диагональном положении.

9) Фитбол

Освоение техники базовых шагов фитбол-аэробики:

- **Приставной шаг (step-touch).** И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;
- **Шаг-касание (touch-step).** И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;
- **Марш (march).** И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;
- **Твист (twist).** И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;
- **Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach).** И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
- **Выпад (lunge).** И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

- **Махи ногами (kick).** И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
- **Подъем колена вверх (kneeup, kneelift).** Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Комплекс фитбол - гимнастики № 1:

1. Мостик на мяче

И.п.: сидя спиной к мячу 1 -2-3-4 перекаты

2. Повороты туловища

И.п.: стоя на коленях, руки на мяче

1-поворот тела влево, снимая одну руку вниз

2-и.п.

3-поворот тела вправо

4-и.п.

3. Наклоны

И.п.: сидя на мяче ноги врозь

1-2-3 наклон к левой ноге

4-и.п.

5-6-7 наклон к правой ноге

8- и.п.

4. Перекат мяча

И.п.: лежа на полу, ноги на мяче 1 -2-3 подкаты мяча к себе 4- и.п.

5. Кувырок

И.п.: лежа на мяче животом

1 -2-3-4 перекат вперед с переворотом через голову

6. Нырок

И.п.: присед у мяча

1 -2 перекат вперед сгибая руки

3-4 и.п.

Комплекс фитбол-гимнастики №2

1. И.п.: сед на мяче, руки вперед

плавные движения руками вверх в стороны по кругу

Наклоны туловища в стороны с движением рук

Наклоны вперед прогнувшись, вниз, назад.

2.И.п.: лежа на животе

1-3- равновесие в прогибе

4-И.п.

3.И.п.: то же

1 -4 - перекаты вперед с выходом в упор на согнутых руках 5-8-И. п.

4. И.п. : то же

1 -2-перекат вперед

3-мах правой

4-И.п. То же другой ногой

5. И.п.: лежа боком на мяче с опорой на правую руку

1 -2- мах левой ногой влево

3-4-И, п. То же другой ногой

6. И.п.: то же. Махи вперед-назад

7. И.п.: лежа па спине с опорой рук

Перекаты вперед-назад в прогибе

8. И.п.: сидя спиной к мячу поочередные махи ног вверх

9. И.п.: лежа на спине захватив мяч ногами.

1-4-перекат назад поднимая мяч над головой 5-8- перекат в И.п. Стараться не терять мяч

- И.п.: о.с. мяч у ног. Поднять мяч вверх, потянуться и наклониться в И.п.

10) Танцевальная аэробика

Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле фанданс, хип-хопа и латина.

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;

2. Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;

3. Скачки вперед – назад- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;

4. «Тач» в сторону – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);

5. «Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;

6. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;

7. «Кик» - махи вперед, в сторону, назад;

8. Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;

9. Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;

10. Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;

11. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;

12. Прыжок согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле. Овладение принципом контраста, используя элементы в положении стоя, прыжки в сочетании с партерными элементами. Ознакомление с партерными упражнениями, характерными стилю фанданс и хип-хоп.

11) . Шейпинг с гантелями

Комплекс упражнений №1

1. И.п.: основная стойка гантели к плечам 1,2.гантели вперед 3,4 - гантели в стороны 5,6-гантели вверх 7.8-и.п.
2. И.п. -основная стойка гантели на пояс,1-2- движения головой по кругу гантели перед грудью3-4 – в другую сторону.
3. И.п.- гантели перед грудью рывки руками в стороны
- 4.И.п.- о.с., гантели вперед. Приседания.
- 5.И.п.-то же, наклоны в стороны гантели вверх
6. И.п. - ш.с. прыжки.
7. И.п.- ходьба с восстановлением дыхания.
8. И.п. – о.с., круговые движения туловища
- 9 – 10 И.п. - то же, наклоны
11. И.п.- то же, выпады вперед, гантели в стороны
- 12.И.п. -стойка ноги врозь, махи ногой с выпадами
- 13-14. Прыжки, ходьба
- 15- 20- Упражнения в седе
- 21- 30- Упражнения в положении лежа.

Комплекс упражнений №2

- И.п.: основная стойка гантели к плечам 1,2. - гантели вперед 3,4 - гантели в стороны 5,6 - гантели вверх 7.8-и.п
- И.п.- о.с., гантели перед грудью.рывки согнутыми руками в стороны – назад.
- И.п – ш.с., гантели вверх. Круговые движения туловищем в право и в лево.
- И.п. – то же . Наклоны вперед.
- И.п. – то же с поворотами вправо и влево.
- И.п. – узкая стойка. Приседания, гантели вперед.
- И.п. – то же. Приседания и наклоны.
- И.п. – стоя у опоры. Махи согнутыми ногами, гантели на колене.
- То же прямыми ногами.
- И.п. – упор стоя у опоры. Переминания с ноги на ногу.
- Прыжки на двух. Ходьба.
- 15 упражнения сидя. Наклоны, на пресс, спину.
- 16.И.п. – сед ноги врозь. Глубокие наклоны вперед, гантели за головой.
17. И.п. – выпад правой вперед, гантели на колене. Пружинистые покачивания с переходом на другую ногу.
18. И.п. – полушпагат. Наклоны назад, гантели вверх.
19. И.п. – опускание в шпагат с помощью партнёра.
- 20.Вис на перекладине – растяжка позвоночника. 30сек. – 2 минуты (максимум).
- 21 – 25 упражнения на силовых тренажёрах.

12) Упражнения на координацию.

Упражнения на координацию и баланс помогают:

- укрепить отдельные мышцы (в особенности мышцы-стабилизаторы позвоночника);
- развить чувство равновесия;
- улучшить ориентировку в пространстве;
- повысить ловкость;
- снизить вероятность спортивных травм и серьезных ушибов;
- воспитать чувство ритма и темпа, что незаменимо в танцах.

13) . Итоговое занятие. Диагностика в конце года.

Диагностический инструментарий для оценки результативности программы

Диагностика образовательной программы

Определение практических знаний учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы по годам обучения.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Контрольные нормативы

Вид испытаний	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16 лет
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во)	10	15	20	24
Поднимание отпуская туловище за 30 сек (к-во)	17	25	27	30
Наклон вперед из положения стоя на скамье (см)	7	9	10	13
Бег 30м (сек)	8	7	7	5
Шпагат продольный (см)	30	30	25	23
Шпагат поперечный (см)	35	33	30	25

МОДУЛЬ 3 «Подвижные игры» (70 часов)

Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, развивают двигательные способности, совершенствуют умения, обучают жизненным ситуациям, как следует поступать в тех или иных случаях, развивают мораль, учат ориентироваться в пространстве.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает также комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей. Закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений - ходьбы, бега, прыжков, метаний; элементарных игровых умений - ловли мяча, передачи, бросков; технико-тактических взаимодействий - выбор места. Взаимодействия с партнерами, командой и соперниками, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми. Подвижные игры для детей с правилами - это активная и

сознательная деятельность маленького человека. Она требует точного и своевременного выполнения заданий, которые вытекают из правил

игры, обязательных для всех участников. Каждая игра способствует упражнению и закреплению приобретённых качеств и навыков, формированию и получению новых.

Цель модуля – удовлетворить потребность детей в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Для достижения указанной цели решаются следующие *задачи*.

Обучающие

- научить правилам подвижных игр и основным приёмам спортивных игр;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях и правилами самостоятельных занятий;
- обогащение двигательного опыта школьников новыми двигательными действиями;
- формировать устойчивый интерес к подвижным играм, играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

Развивающие

- развивать координацию движений и основные физические качества: ловкость, быстроту реакции, скоростно-силовые способности, выносливость;
- способность к оперативному мышлению, быстрому принятию решений, корректировке действий в соответствии с изменяющимися условиями деятельности;
- формировать навыки самостоятельных упражнений во время игрового досуга

Воспитательные

- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- раскрывать потенциал каждого ребёнка;
- формирование привычек здорового образа жизни.

Отличительной особенностью модуля является его рекреационно-оздоровительная направленность. Развитие координации, быстроты и точности движений – все это является неотъемлемой частью занятий подвижными и спортивными играми, необходимым для укрепления здоровья и развития детей. Формирование привычки к активному отдыху, в том числе с использованием спортивных и подвижных игр является одним из важных результатов внедрения программы.

Особенности организации образовательного процесса:

Планируя игры и определяя их объем, необходимо учитывать:

- особенности состава воспитанников данной группы (возраст, пол, общая физическая подготовленность);
- условия проведения занятий (наличие и размер зала, площадки, наличие оборудования и инвентаря, природные и климатические условия, сезонность);

- основные учебно-воспитательные задачи и другие средства физического воспитания учащихся.

Распределяя материал по занятиям, учитываются основные дидактические принципы: систематичность, доступность, прочность.

Методы организации деятельности

- метод использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, команда);

- метод наглядного восприятия (показ двигательного действия, демонстрация наглядных пособий, рисунки мелом на полу, предметные пособия, звуковая сигнализация);

- практические методы (игры, соревнования, эстафеты).

Ожидаемые результаты

По окончании обучения дети

должны знать:

- содержание игр разных направлений;

- теоретические аспекты по игре;

- инвентарь, оборудование;

- правила поведения и безопасности.

должны уметь:

- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;

- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий подвижными играми;

- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;

- помогать друг другу; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр.

Учебный план

№п/п	Раздел подготовки	Кол-во учебных часов					
		СОГ-1 г.о	СОГ-2 г.о	СОГ-3 г.о.	СОГ-4 г.о.	СОГ-5 г.о.	СОГ-6 г.о.
1	Теоретическая подготовка	4	3	3	2	2	2
2	Общая физическая подготовка	14	17	18	19	18	18
3	Специальная физическая подготовка	22	20	24	23	24	25
4	Технико – тактическая подготовка	23	23	20	21	21	20
5	Участие в соревнованиях	6	4	2	2	2	2

6	Тестирование, контрольные и переводные испытания	1	3	3	3	3	3
	Общее количество часов	70	70	70	70	70	70

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

СОГ-1

№	Разделы программы	Март	Апрель	Май
1.	Теоретическая подготовка	-	4	-
2.	Общая физическая подготовка	5	4	4
3.	Специальная физическая подготовка	8	7	7
4.	Техническая подготовка	7	9	7
5.	Выполнение контрольных нормативов	5	-	1
6.	Соревнования	-	-	1
	Всего часов	26	24	20

СОГ-2

№	Разделы программы	Март	Апрель	Май
1.	Теоретическая подготовка	-	1	2
2.	Общая физическая подготовка	5	6	6
3.	Специальная физическая подготовка	7	7	6
4.	Техническая подготовка	8	7	8
5.	Выполнение контрольных нормативов	-	1	2
6.	Соревнования	-	1	2

	Всего часов	20	24	26
--	--------------------	-----------	-----------	-----------

СОГ-3

№	Разделы программы	Март	Апрель	Май
1.	Теоретическая подготовка	-	1	2
2.	Общая физическая подготовка	6	6	6
3.	Специальная физическая подготовка	8	8	8
4.	Техническая подготовка	7	8	5
5.	Выполнение контрольных нормативов	-	1	2
6.	Соревнования	-	1	1
	Всего часов	21	25	24

СОГ-4

№	Разделы программы	Март	Апрель	Май
1.	Теоретическая подготовка	-	-	2
2.	Общая физическая подготовка	7	6	6
3.	Специальная физическая подготовка	9	7	7
4.	Техническая подготовка	7	7	7
5.	Выполнение контрольных нормативов	-	1	2
6.	Соревнования	2	-	-
	Всего часов	25	21	24

СОГ-5

№	Разделы программы	Март	Апрель	Май
1.	Теоретическая подготовка	-	-	2
2.	Общая физическая подготовка	6	6	6
3.	Специальная физическая подготовка	8	8	8
4.	Техническая подготовка	7	7	7
5.	Выполнение контрольных нормативов	-	-	3
6.	Соревнования	1	1	-
	Всего часов	22	22	26

СОГ-6

№	Разделы программы	Март	Апрель	Май
1.	Теоретическая подготовка	-	-	2
2.	Общая физическая подготовка	6	6	6
3.	Специальная физическая подготовка	8	10	7
4.	Техническая подготовка	7	7	6
5.	Выполнение контрольных нормативов	-	-	3
6.	Соревнования	2	-	-
	Всего часов	23	23	24

Содержание модуля

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Содержание занятий (план). Значение игр в физическом развитии человека. Организация самостоятельных игр и самостоятельных занятий физическими упражнениями. Способы оценки собственных достижений. Контроль за уровнем нагрузки во время занятий физическими упражнениями и подвижных игр. Правила взаимодействия с участниками игровой деятельности во время занятий, а также самостоятельно организованной игровой деятельности.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Основные требования безопасности во время занятий на открытых площадках. Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Волейбол

Правило игры в волейбол. Стойка волейболиста, принцип передвижение на площадке, способы передачи мяча, способы удары мяча, способы приема мяча, способы блокирование. Подвижные игры подводящие к волейболу. Игра в волейбол.

Футбол

Правила игры в футбол. Стойка футболиста и способы передвижения по площадке. Способы передач мяча. Способы приема мяча. Удары по мячу. Игра вратаря. Тактика игры в футбол. Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к футболу.

Пионербол

Правила игры в пионербол. Стойка и передвижения по площадке. Подача мяча. Прием мяча. Нападающий удар. Тактика игры в пионербол. Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к пионерболу.

Баскетбол

Правила игры в баскетбол. Стойка баскетболиста, способы передвижения по площадке, повороты, остановки. Ведение мяча. Способы броска в корзину. Действия в защите. Действия в нападении. Тактика игры в баскетбол. Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к баскетболу.

Формы аттестации

Диагностическое обследование результатов обучения и личностного развития воспитанников по программе «Подвижные игры» проводится методом наблюдения, собеседования, контрольного задания, методом незаконченного предложения. Такое обследование ведется в течение учебного периода.

Контрольные нормативы

№	Вид испытаний	7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13-15 лет	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.

1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10.3- 9.2	10.6- 9.5	9.6 – 8.5	9.9 – 8.7	9.0 – 7.9	9.4 – 8.2	8.1 – 7.2	9.0- 8.0
2.	Бег 1000 м. (мин.сек)	Без учета време ни	Без учета време ни	6.10 – 4.50	6.30 – 5.10				
	Бег 2000 м. (мин.сек.)					11.10 – 9.20	13.00 – 10.40	10.00 – 8.10	12.10 – 10.00
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	7-17	4-11	10-22	5-13	13 - 28	7 - 14	20 - 36	8 - 15
4.	Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи – см)	+1 - +7	+3 - +9	+2 - +8	+3 - +11	+3 - +9	+4 - +13	+4 - +11	+5 - +15
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110- 140	105- 135	130 - 160	120 - 150	150 - 180	135 - 165	170 - 215	150 - 180
6.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) для (7- 8 лет)	2-4	1-3						
	Метание мяча весом 150 г (м)			19 - 27	13- 18	24 - 23	16 - 22	30 - 40	19 - 27
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	21-35	18-30	27 - 42	24 - 36	32 - 46	28 - 40		

Методическое оснащение модуля

Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;

Методические рекомендации для педагогов

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости
- рекомендации по проведению занятий

Материально-техническое обеспечение модуля

1. Спортивный зал, спортивная площадка для игры в футбол, пионербол, баскетбол.
2. Обручи
3. Мячи по видам спорта
4. Мячи резиновые
5. Кегли
6. Фишки для разметки
7. Скакалки
8. Длинная скакалка
9. Мел для разметки
10. Кубики
11. Секундомер
12. Свисток
13. Вышка судейская

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка.

Программа дополнительного образования - это путь к достижению определенного уровня образованности обучающихся и одновременно показатель готовности педагога к совершенствованию своей профессиональной культуры.

Как правило, совершенствуют программу в несколько приемов, возвращаясь, осмысливая и корректируя ее. Это непрерывный процесс.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы - обязательный структурный элемент, совокупность систематизированных материалов: текстовых и нетекстовых, в котором содержатся именно рекомендации к реализации данной программы, даже в том случае, если педагог использует государственные программы или программы другого автора. В любом случае всегда есть отличительные особенности, свойственные работе только этого педагога.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы должно быть представлено как:

Раздел программы, описывающий специфические подходы, формы, методы и рекомендации для её реализации. То есть то, без чего программа становится обезличенной.

Приложение из средств программно-методического обеспечения, объединенного в учебно-методический комплекс (УМК). Здесь материал излагается в полном объеме и должен быть глубоким по содержанию. Такие рекомендации нужны педагогу для обобщения своего педагогического опыта и аттестации.

Методическое обеспечение образовательной программы как первый раздел включает в себя краткое и лаконичное:

описание педагогических методик и технологий обучения и воспитания, используемых педагогом;

описание основных методов и приемов организации учебно-воспитательного процесса;

описание индивидуальных, групповых, практических и теоретических форм занятий, планируемых по каждой теме или разделу (игра, беседа, поход, экскурсия, конкурс, конференция и т.д.); желательно пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм занятий, раскрыть методику работы над содержанием учебного материала;

описание основных подходов и технологий решения творческих задач, способов и приемов развития творческого потенциала ребенка;

описание технологии контроля (если имеется, указать название, автора методики) и контрольные материалы по годам обучения: виды, методы, периодичность, предполагаемые результаты педагогической деятельности, система оценок и фиксации результатов;

материально-технические условия оснащения занятий: помещение, перечень оборудования, инструментов и материалов (в расчете на группу обучающихся), финансирование.

В разделе «Приложение» средства программно-методического обеспечения, объединяются в учебно-методический комплекс (УМК), который включает в себя:

Учебно-программные материалы;

Учебно-методические материалы:
информационно-методические материалы;
прикладные методические материалы;
Учебно-теоретические материалы;
Учебно-практические материалы;
Учебно-наглядные материалы;
Учебно-справочные материалы;
Учебно-библиографические материалы.
Учебно-программные материалы:

Программа – нормативный документ, отражающий цели, объем, содержание, логику его построения, а также порядок изучения и преподавания курса или какой-либо учебной дисциплины.

Учебно-тематический план – документ, конкретизирующий учебный план и определяющий содержание и структуру учебных материалов, объем и последовательность их изучения, виды занятий, формы контроля.

Учебно-методические материалы:

2.1. *Методическая разработка-издание*, содержащее конкретные материалы в помощь проведению какого – либо мероприятия, сочетающее методические советы и рекомендации (сценарии, занятия, разработки походов, экскурсий, конкурсов, конференций, подборки игр, собственные разработки занятий, открытые занятия с анализом, обобщающие занятия, схемы проведения занятий и т.д.).

Сценарий - подробная запись праздника, массового мероприятия со словами ведущего, чтецов, актеров, текстами стихов, поэтических произведений, песен. В ремарках даются сценические указания: художественное оформление, световая и музыкальная партитура, движение участников на сцене, в зале и т.д.

Занятие, план, план-конспект – документ, регламентирующий ход деятельности образовательного процесса в дополнительном образовании.

Психологическая подготовка.

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. В деятельности тренера главное - работа с детьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);

- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общапсихологическая подготовка. Основные задачи этого вида подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.
3. Формировать у занимающихся интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально – психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: влияние внешних воздействий, с тренером, с родителями, как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации, т. е. в процессе самовоспитания юного спортсмена.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью).

Восстановительные средства и мероприятия.

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые применяются в ход отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Всемногочисленные средства восстановления подразделяют на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро- циклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановления дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления.

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

Литература

- 1) Буйлова Л.Н, Кленова Н.В. Как организовать дополнительное образование детей в школе? Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005. – 288 с.
- 2) Буйлова Л.Н, Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей: учебно-методическое пособие.- М.: ВЛАДОС, 2001. – 160 с.
- 3) Дополнительное образование в образовательном учреждении/Сост. Н.И. Ерёменко. - Волгоград: Корифей, 2007. - 96 с.
- 4) Дополнительное образование детей. Словарь-справочник/ Д.Е. Яковлев. – М.: АРКТИ, 2002 г. - 112 с.
- 5) Кузнецова Н.А., Яковлев Д.Е. управление методической работой в учреждениях дополнительного образования детей: пособие для руководителей и педагогов/ Под ред Н.К. Беспятовой. – М.: Айрис-пресс, 2004.- 96 с.
- 6) Программа педагога дополнительного образования: от разработки до реализации/ Сост. Н.К. Беспятова. - М.: Айрис-пресс, 2003.-176 с. - (Методика).
- 7) Яковлев Д.Е. Организация и управление деятельностью учреждения дополнительного образования детей. - М.: Айрис-пресс, 2004. - 128 с. - (Методика).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ОФП 1 группа 5 года обучения

№ п/п	Дата	Название раздела, темы занятия	Кол-во часов	Примечания
1 модуль Легкая атлетика (76 часов)				
1.	02.09.2025	Разучивание техники выполнения "Высокого старта"	2 ч.	
2.	04. 09.2025	Повторение Техники выполнение "высокого старта"	2 ч.	
3.	05. 09.2025	Бег на выносливость по залу/по стадиону	2 ч.	
4.	09. 09.2025	Закрепление техники выполнение "высокого старта"	2 ч.	
5.	11. 09.2025	Разучивание техники выполнение "низкого старта"	2 ч.	
6.	12. 09.2025	Бег на выносливость по залу/по стадиону	2 ч.	
7.	16. 09.2025	Повторение техники выполнение "низкого старта"	2 ч.	
8.	18. 09.2025	Закрепление выполнение техники "низкого старта"	2 ч.	
9.	19. 09.2025	Бег на выносливость по залу/по стадиону	2 ч.	
10.	23. 09.2025	Объяснения и показ выполнение техники прыжков в длину способом "согнув ноги"	2 ч.	
11.	25. 09.2025	Разучивание выполнение техники прыжков в длину способом "согнув ноги"	2 ч.	
12.	26. 09.2025	Бег на выносливость по залу/по стадиону	2 ч.	
13.	30. 09.2025	Разучивание техники приземление	2 ч.	
			26 ч.	
14.	02.10.2025	Разучивание техники приземление	2 ч.	
15.	03. 10.2025	Разучивание выполнение техники прыжков в длину способом "согнув ноги"	2 ч.	
16.	07. 10.2025	Бег на выносливость по залу/по стадиону	2 ч.	
17.	09. 10.2025	Повторение выполнение техники прыжков в длину способом "согнув ноги" + приземление	2 ч.	
18.	10. 10.2025	Совершенствование выполнение техники прыжков в длину способом "согнув ноги" + приземление	2 ч.	
19.	14. 10.2025	Бег на выносливость по залу/по стадиону	2 ч.	
20.	16. 10.2025	Закрепление выполнение техники прыжков в	2 ч.	

		длину способом "согнув ноги" + приземление		
21.	17. 10.2025	Объяснения Прыжка в высоту с разбега способом "перешагивания"	2 ч.	
22.	21. 10.2025	Бег на выносливость по залу/по стадиону	2 ч.	
23.	23. 10.2025	Разучивание Прыжка в высоту с разбега способом "перешагивания"	2 ч.	
24.	24. 10.2025	Разучивание Прыжка в высоту с разбега способом "перешагивания"	2 ч.	
25.	28. 10.2025	Бег на выносливость по залу/по стадиону	2 ч.	
26.	30. 10.2025	Совершенствования Прыжка в высоту с разбега способом "перешагивания"	2 ч.	
27.	31. 10.2025	Закрепления Прыжка в высоту с разбега способом "перешагивания"	2 ч.	
			28 ч.	
28.	06.11.2025	Бег на выносливость по залу/по стадиону	2 ч.	
29.	07. 11.2025	Объяснение и показ выполнение техники метания малого мяча	2 ч.	
30.	11. 11.2025	Разучивание технике выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	2 ч.	
31.	13. 11.2025	Бег на выносливость по залу/по стадиону	2 ч.	
32.	14. 11.2025	Техника выхода в положении «натянутого лука» в финальном усилии	2 ч.	
33.	18. 11.2025	Метание малого мяча с одного шага, стоя бокком в направлении метания	2 ч.	
34.	20. 11.2025	Бег на выносливость по залу/по стадиону	2 ч.	
35.	21. 11.2025	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 метров.	2 ч.	
36.	25. 11.2025	Разучивание полной техники метания малого мяча	2 ч.	
37.	27. 11.2025	Совершенствования выполнение техники малого мяча	2 ч.	
2 модуль Элементы фитнеса (70 часов)				
38.	28. 11.2025	Теоретическое занятие, Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2 ч.	
			22 ч.	
39.	02.12.2025	Упражнения на развитие правильной осанки, Корректирующие упражнения на осанку из различных положений	2 ч.	
40.	04. 12.2025	Ритмическая гимнастика Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики	2 ч.	

41.	05. 12.2025	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг) Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов	2 ч.	
42.	09. 12.2025	Упражнения на развитие правильной осанки, Корректирующие упражнения на осанку из различных положений	2 ч.	
43.	11. 12.2025	Ритмическая гимнастика Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики	2 ч.	
44.	12. 12.2025	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг) Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов	2 ч.	
45.	16. 12.2025	Упражнения на развитие правильной осанки, Корректирующие упражнения на осанку из различных положений	2 ч.	
46.	18. 12.2025	Ритмическая гимнастика Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики	2 ч.	
47.	19. 12.2025	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг) Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов	2 ч.	
48.	23. 12.2025	Упражнения на развитие правильной осанки, Корректирующие упражнения на осанку из различных положений	2 ч.	
49.	25. 12.2025	Ритмическая гимнастика Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики	2 ч.	
50.	26. 12.2025	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2 ч.	
51.	30. 12.2025	Упражнения на развитие правильной осанки, Корректирующие упражнения на осанку из различных положений	2 ч.	
			26 ч.	
52.	13.01.2026	Ритмическая гимнастика	2 ч.	
53.	15. 01.2026	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2 ч.	

54.	16. 01.2026	Упражнения на развитие правильной осанки, Корректирующие упражнения на осанку из различных положений	2 ч.	
55.	20. 01.2026	Ритмическая гимнастика	2 ч.	
56.	22. 01.2026	Упражнения на развитие правильной осанки, Корректирующие упражнения на осанку из различных положений	2 ч.	
57.	23. 01.2026	Ритмическая гимнастика	2 ч.	
58.	27. 01.2026	Упражнения на развитие правильной осанки, Корректирующие упражнения на осанку из различных положений	2 ч.	
59.	29. 01.2026	Ритмическая гимнастика	2 ч.	
60.	30. 01.2026	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса	2 ч.	
			18 ч.	
61.	03.02.2026	Упражнения на развитие правильной осанки, Корректирующие упражнения на осанку из различных положений	2 ч.	
62.	05. 02.2026	Ритмическая гимнастика	2 ч.	
63.	06. 02.2026	Базовые шаги аэробики. Овладение техникой базовых шагов.Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).	2 ч.	
64.	10. 02.2026	Степ-аэробика Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе.	2 ч.	
65.	12. 02.2026	Ритмическая гимнастика	2 ч.	
66.	13. 02.2026	Фитбол Освоение техники базовых шагов фитбол-аэробики	2 ч.	
67.	17. 02.2026	Упражнения на развитие правильной осанки, Корректирующие упражнения на осанку из различных положений	2 ч.	
68.	19. 02.2026	Ритмическая гимнастика	2 ч.	

69.	20. 02.2026	Фитбол Освоение техники базовых шагов фитбол-аэробики	2 ч.	
70.	24. 02.2026	Игровой день	2 ч.	
3 модуль Подвижные игры (70 часов)				
71.	26. 02.2026	Разучивание и освоение игры в волейбол	2 ч.	
72.	27. 02.2026	Игровой день	2 ч.	
			24 ч.	
73.	03.03.2026	Разучивание Техника выполнения «подачи сверху» в Волейболе	2 ч.	
74.	05. 03.2026	Закрепление Техника выполнения «подачи сверху» в Волейболе	2 ч.	
75.	06. 03.2026	Игровой день	2 ч.	
76.	10. 03.2026	Разучивание Принцип «перемещение волейболистов на площадке»	2 ч.	
77.	12. 03.2026	Закрепление Принцип «перемещение волейболистов на площадке»	2 ч.	
78.	13. 03.2026	Игровой день	2 ч.	
79.	17. 03.2026	Разучивание Техника выполнение блока	2 ч.	
80.	19. 03.2026	Закрепление Техника выполнение блока	2 ч.	
81.	20. 03.2026	Игровой день	2 ч.	
82.	24. 03.2026	Разучивание Техника выполнение «приема мяча»	2 ч.	
83.	26. 03.2026	Закрепление Техника выполнение «приема мяча»	2 ч.	
84.	27. 03.2026	Совершенствования Техники выполнение «приема мяча»	2 ч.	
85.	31. 03.2026	Игровой день	2 ч.	
			26 ч.	
86.	02.04.2026	Разучивание Техника выполнение «нападающего удара»	2 ч.	
87.	03. 04.2026	Закрепление Техника выполнение «нападающего удара»	2 ч.	
88.	07. 04.2026	Игровой день	2 ч.	
89.	09. 04.2026	Совершенствование игры в волейбол	2 ч.	
90.	10. 04.2026	Разучивание Техника выполнения «передачи мяча» в футболе	2 ч.	
91.	14. 04.2026	Игровой день	2 ч.	
92.	16. 04.2026	Закрепление Техника выполнения «передачи мяча» в футболе	2 ч.	
93.	17. 04.2026	Разучивание Техника выполнения «удара по воротам»	2 ч.	

94.	21. 04.2026	Игровой день	2 ч.	
95.	23. 04.2026	Закрепление Техника выполнения «удара по воротам»	2 ч.	
96.	24. 04.2026	Разучивание Техника выполнения «навеса»	2 ч.	
97.	28. 04.2026	Игровой день	2 ч.	
98.	30. 04.2026	Закрепление Техника выполнения «навеса»	2 ч.	
			26 ч.	
99.	07.05.2026	Разучивание Техника выполнение «дриблинга в футболе»	2 ч.	
100.	08. 05.2026	Закрепление Техника выполнение «дриблинга в футболе»	2 ч.	
101.	12. 05.2026	Разучивание Принцип перемещение игроков по полю на своей позиции	2 ч.	
102.	14. 05.2026	Закрепление Принцип перемещение игроков по полю на своей позиции	2 ч.	
103.	15. 05.2026	Совершенствование Принцип перемещение игроков по полю на своей позиции	2 ч.	
104.	19. 05.2026	Игровой день	2 ч.	
105.	21. 05.2026	Игровой день	2 ч.	
106.	22. 05.2026	Совершенствование игры в футбол	2 ч.	
107.	26. 05.2026	Игровой день	2 ч.	
108.	28. 05.2026	Игровой день	2 ч.	
			20 ч.	
Всего			216 ч.	