

**Комитет образования города Курска**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя общеобразовательная школа №11 имени Героя Советского Союза**  
**Владимира Петровича Лукина»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» м а я 2023 г.  
Протокол № 9

Утверждаю  
Директор школы  
Барыбина О.Н.  
Приказ от «31» м а я 2023г.  
№ 78



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**физкультурно-спортивной направленности**

**«ОФП»**  
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 10-13 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:  
**Шумаков Александр Николаевич**  
педагог дополнительного  
образования

г. Курск, 2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	10
1.3	Планируемые результаты	12
1.4	Содержание программы	14
<b>II</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>18</b>
2.1	Календарный учебный график	18
2.2	Оценочные материалы	19
2.3	Формы аттестации	20
2.4	Методические материалы	20
2.5	Условия реализации Программы	24
<b>III</b>	<b>Рабочая программа воспитания</b>	<b>26</b>
<b>IV</b>	<b>Список литературы</b>	<b>33</b>
4.1	Список литературы, рекомендованной педагогам	33
4.2	Список литературы, рекомендованной обучающимся	34
4.3	Список литературы, рекомендованной родителям	34
<b>V</b>	<b>Приложения</b>	<b>35</b>

**I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ****1.1. Пояснительная записка****Нормативно-правовая база программы «ОФП».**

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 04.08.2023 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023 г.);

Федеральный закон от 14.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. N АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО (ред. 14.12.2020 г. №113-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;

Устав МБОУ «СОШ №11 им. В.П. Лукина», утвержден приказом комитета образования города Курска № 1280 от 23.12.2015 года.

Положение «О дополнительной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ №11 им В.П. Лукина», утвержденное приказом № 39 от 27.03.2023 года.

Программа «ОФП» – это территория творчества, проявления и раскрытия себя каждым ребенком, здесь ребенок делает выбор, свободно проявляет свою волю и эмоции, раскрывается как личность.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.**

Одна из приоритетных социальных задач сегодня - оздоровление населения, в частности, детей и подростков. Очень важно заинтересовать ребенка оздоровительной физической культурой, показать ее значимость. Так как уроки физической культуры в школе удовлетворяют потребность детей в движениях лишь на половину, необходимо больше уделять внимание формам физкультурно-оздоровительной деятельности детей. Актуальность данной задачи отражена в концепции развития физической культуры и спорта в РФ. Одной из таких действенных форм физкультурной деятельности является оздоровительная гимнастика.

**В основе программы** лежит педагогическая концепция, выражающая необходимость целенаправленной систематической работы по формированию комплексной познавательной деятельности на базе изучения психотерапевтических процессов и освоения физкультурно-оздоровительной практики.

**Новизна программы** обуславливается углублённым уровнем подготовки обучающихся. Программа дает возможность профессиональной ориентации учащихся, развивает физическую форму.

**Отличительные особенности программы.** Первоочередная задача программы - обеспечение общей физической подготовки. Занятия в объединении не только помогают приобрести хорошую физическую форму ребенку, улучшить различные функции организма, но и способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты, учат самоконтролю, избавляют от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Процесс обучения базируется на системе дидактических принципов: – принцип развивающего и воспитывающего обучения;

- принцип дифференцированного обучения;
- принцип единства экологического и технологического подхода;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип социокультурного соответствия;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип сознательности и активности учащихся;
- принцип добровольности;
- принцип психологической комфортности в коллективе.

**Уровень программы:** стартовый.

**В образовательном процессе** используются следующие инновационные педагогические технологии: технология развивающего обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технологии сотрудничества, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология проблемного обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология, технология коллективных обсуждений, технология игровой деятельности, технология создания ситуации успеха.

**В процессе реализации программы «ОФП» применяются следующие методы и приёмы обучения:**

- метод формирования интереса к учению (игра, создание ситуаций успеха, приёмы занимательности);
- словесный (рассказ, беседа, объяснение); - практический (упражнения, коллективные и индивидуальные задания);
- наглядный (работа с карточками, наглядными и фотоматериалами, тематические видеопросмотры);
- репродуктивный (повторение освоенных знаний и умений, самостоятельная работа);
- метод контроля (опрос, наблюдение, психологическая поддержка). - метод самоконтроля (самоанализ, самостоятельное исправление недостатков в работе).

Широко используются узкоспециальные методы, направленные на формирование личностной эмоционально-чувственной мотивации ребенка. При этом роль педагога заключается в сопереживании, соучастии в «познавательном эксперименте», который ставят сами дети.

На развитие эмоциональной сферы обучающихся, эмпатической чувствительности нацелен важный обучающий метод – метод диалога.

**Варианты диалогов:**

- устные;
- письменные;

- «секретные» («один на один» с природой);
- «открытые» (обращения, письма, стихотворения);
- вербальные;
- невербальные (посредством мимики и жестов, средств изобразительного искусства, музыки, танца).

Самовыражению ребенка способствует применение метода творческих заданий. Выполнение заданий сопряжено с включением детей в различные виды творческой деятельности. В сочетании применяются словесный, наглядный, практический методы как методы передачи и восприятия информации.

Для формирования и развития положительных личностных качеств учащихся необходимо применять методы воспитания: беседа, убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация, создание ситуации успеха и др.

**Адресат программы.** Программа адресована учащимся среднего школьного возраста 10-13 лет.

1. Физическое развитие: тело ребёнка начинает стремительно меняться, у девочек этот процесс происходит быстрее, у мальчиков — чуть медленнее.
2. Интеллектуальное развитие: ребёнок учится аргументировать, доказывать свою точку зрения, у него активнее развивается абстрактное мышление.
3. Психологическое развитие: ребёнок сосредоточен на общении со своими сверстниками, учёба отходит на второй план. Может возникать тяга к противоположному полу. Дружба в этом возрасте очень экспрессивна, её может разрушить любая ссора.

**Формы обучения и режим занятий.** Формы обучения: очная в учреждении (групповая, индивидуальная); заочная (электронное обучение с применением дистанционных технологий и дистанционное обучение в условиях отмены очных занятий при проведении санитарно-эпидемиологических мероприятий) в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

**Виды учебных занятий:** комбинированные (теория и практика), практические, мини-конференции, экскурсии, интеллектуально-игровые (викторины, интеллектуальные игры, конкурсы, виртуальные путешествия), тестирование.

**Объем программы и режим занятий.** Программа «ОФП» рассчитана на 1 год обучения. Количество часов на каждый год обучения – 216 часа. Занятия проводятся 6 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность одного академического часа – 40 минут, перерыв между часами одного занятия – 10 минут. Занятия проводятся по группам.

**Количество обучающихся в группе:** 10-25 человек.

**Формы обучения** – очная.

**Формы организации образовательного процесса** – групповая в учреждении с использованием электронного обучения, с применением дистанционных технологий. Группы разновозрастные. Наполняемость учебных групп 10-25 человек.

**Особенности организации образовательного процесса** – формы реализации Программы: традиционная – реализация в рамках учреждения.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для полноценного развития и сохранения психического здоровья учащихся (достижение психологического здоровья ребёнка и развития его творческого потенциала), через занятия декора через технику конструирования.

**Для реализации цели стартового уровня программы предполагается решение следующих педагогических задач:**

**Предметные задачи:**

- формирование и развитие двигательных способностей обучающихся через освоения навыков гимнастики, фитнеса, общей физической подготовки, учить основам правил гигиены, технике безопасности и поведения на занятиях;



- формировать культуру движений, двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
- учить основам техники различных видов двигательной деятельности;
- формировать умения и навыки самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, формирование правильной осанки и культуры движений.

#### **Развивающие:**

- развивать двигательные качества;
- развивать умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретённые навыки.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать целеустремлённость и ответственность за свои действия;
- воспитывать дружелюбие, умение работать в группе, команде;
- воспитывать волевые, духовно-нравственные качества, основы патриотизма.

#### **Личностные задачи:**

- развивать любознательность, познавательная активность, потребность в самообразовании;
- развивать фантазию, воображение, творческие способности, коммуникативные навыки, внимание, наблюдательность, зрительную память;
- развивать мелкую и крупную моторику;
- воспитывать бережливость и аккуратность; - воспитывать отзывчивость, доброту, умение сочувствовать персонажам, желание помогать им;
- воспитывать уважение, интерес и патриотические чувства к своей стране, курскому краю;
  - воспитывать осознанную потребность в здоровом образе жизни и эстетическое отношение к окружающему миру.
  - формирование у учащихся художественной культуры как составной части материальной и духовной культуры, развитие художественно-творческой активности, овладение образным языком декоративно - прикладного искусства.

### 1.3 Планируемые результаты

#### **Личностные результаты:**

у учащегося будут сформированы:

- познавательный интерес к новым способам исследования технологий и материалов.

- устойчивого интереса к новым способам познания.

- сформирует культуру движений, двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;

- освоит основы техники различных видов двигательной деятельности;

- сформирует умения и навыки самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, формирование правильной осанки и культуры движений;

- разовьет двигательные качества;

умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретённые навыки;

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

учащийся научится:

- планировать свои действия;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- различать способ и результат действия.

Учащийся получит возможность научиться:

проявлять познавательную инициативу;

самостоятельно находить варианты решения творческой задачи.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

учащиеся смогут:

- учитывать разные мнения, стремиться к координации при выполнении коллективных работ;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- задавать вопросы по существу;
- контролировать действия партнёра.

Учащийся получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;
  - владеть монологической и диалогической формой речи;
  - осуществлять взаимный контроль и оказывать партнёрам в сотрудничестве
- необходимую взаимопомощь.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

учащийся научится:

- высказываться в устной и письменной форме;
- анализировать объекты, выделять главное;
- осуществлять синтез (целое из частей);
- проводить сравнение, классификацию по разным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения об объекте.

Учащийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с исследовательской задачей с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

## **1.4 Содержание программы**

### **Учебный план**

*Таблица 1*

№	Содержание разделов	Количество часов				Форма контроля/ аттестации
		Теория	Комплексные занятия	Практика	Всего	
1	Раздел 1. Теоретические сведения (основы знаний). Вводное занятие	2	0	0	2	Текущий контроль
2	Раздел 2. Гимнастика.	4	4	62	70	Текущий контроль. Сдача вводных нормативов
	Раздел 3. Общая физическая подготовка	4	4	62	70	Текущий контроль
	Раздел 4. Фитнес	4	4	64	72	Текущий контроль
	Раздел 5. Контрольные тесты по физической подготовке	0	0	2	2	Контрольные тесты. Соревнования
<b>Итого:</b>					216	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Общая физическая подготовка

#### Раздел 1. Теоретические сведения (основы знаний)

Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. Краткая история физической культуры. Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы - гигиенические процедуры до и после занятий и в повседневной жизни; уход за спортивной формой, за инвентарем. Режим и рацион питания растущего организма, питьевой режим. Влияние питания на здоровье человека.

Этические нормы - нормы поведения до, во время и после занятий; взаимоотношения с педагогом и другими детьми, помощь начинающим и отстающим; основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни.

Взаимосвязь гигиенических и этических норм, как основа безопасности на занятиях. Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности, как основа безопасности на занятиях.

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.

Правила техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой при работе на снарядах, с предметами и без.

Предупреждение травматизма.

Значение физкультуры для сохранения здоровья.

Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера. Основные принципы закаливания.

## **Раздел 2. Гимнастика**

Упражнения для развития силы.

Поднимание и удержание ног под углом 45 градусов в положении сидя с опорой руками сзади, отжимания, подъем туловища из положения лежа, упражнения с утяжелениями.

Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки на одной и на двух ногах, с продвижением вперед и на месте, через скакалку, через обруч, прыжки в длину. Прыжки через скакалку, через гимнастическую скамейку, через обруч, прыжки в длину, на одной и на двух ногах, скрестно, с продвижением вперед и на месте.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для профилактики нарушения осанки.

Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Группировка, перекаты, кувырки вперед, кувырки назад, равновесия, стойка на лопатках, стойка с опорой на голове и руках, стойка на руках, мостик из положения лежа, мостик из положения стоя, перекидки, вальсет, переворот боком (колесо).

Упражнения на гибкость позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, упражнения на растягивание на месте, в движении, у опоры, в различных и.п.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка**

Упражнения в ходьбе и беге.

Строевые упражнения и комбинации. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками, с изменением темпа и направления движения, с утяжелениями и сопротивлением.

Упражнения для плечевого пояса рук.

Пробегание отрезков, выполнение упражнений на время, смена направления в беге, смена темпа движения, челночный бег, работа на велотренажере.

Упражнения для развития выносливости. Комплекс упражнений по кругу на время.

На месте и в движении в различных исходных положениях(и.п.), с предметами и без, с утяжелениями и без.

Упражнения для ног.

На месте и в движении, в различных исходных положениях, у опоры, с утяжелениями и без, с сопротивлением и без.

Упражнения для туловища.

На месте и в движении, у опоры, в различных и.п. (стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку), с предметами и без.

Упражнения в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения на шведской стенке, упражнения с использованием гимнастической скамьи, комплексы упражнений без предметов.

#### **Раздел 4. Фитнес Танцевальная аэробика.**

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой.

Упражнения на развитие равновесия и баланса: стойки на полупальцах, на одной ноге, на двух ногах, ласточка, ходьба по линии, с предметами на голове, упражнения с закрытыми глазами, вращения вокруг своей оси. Упражнения для ног.

На месте и в движении, в различных исходных положениях, у опоры, с утяжелениями и без, с сопротивлением и без. Упражнения для туловища.

На месте и в движении, у опоры, в различных и.п. (стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку), с предметами и без.

Упражнения с мячами. Упражнения на велотренажере.

#### **Раздел 5. Контрольные испытания.**

Контрольные тесты по физической подготовке:

Подтягивание - количество раз (отлично-17, хорошо-11, удовлетворительно - 9).

Отжимание - количество раз (отлично - 14, хорошо - 9, удовлетворительно - 7).

Поднимание туловища до прямого угла из положения лежа на спине – количество раз за 1 минуту (отлично - 40, хорошо - 30, удовлетворительно - 28).

Прыжки через скакалку – количество раз за 1 минуту (отлично - 70, хорошо - 55, удовлетворительно - 40).

Поднимание ног до прямого угла из положения вис на гимнастической стенке – количество раз (отлично - 20, хорошо - 15, удовлетворительно - 10).

Силовая выносливость мышц спины (лодочка) – мин. (отлично - 2, хорошо – 1,5, удовлетворительно - 1).

Гибкость позвоночника – см (отлично - 9, хорошо - 5, удовлетворительно - 3).

Кувырки вперед – качество выполнения.

Кувырок назад – качество выполнения.

Мост из положения лежа – качество выполнения.

Мост из положения стоя - качество выполнения.

Стойки на лопатках – качество выполнения.

Стойка с опорой на голове и руках – качество выполнения.

Переворот боком (колесо) – качество выполнения.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№п/п	Группа	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Не рабочие праздничные дни	Срок проведения промежуточной аттестации
1	№ 1	1 год обучения	Сентябрь – 4	Май – 31	36	36	216	По 1 часу 6 раз в неделю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Декабрь, май
2	№ 2	1 год обучения	Сентябрь – 4	Май – 31	36	36	216	По 1 часу 6 раз в неделю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Декабрь, май

### 2.2. Оценочные материалы.

*Минимальный уровень:*

- владеет минимальным набором понятий и определений;
- называет и выполняет с грубыми ошибками;
- обучающийся пассивен, сам тему выбрать не может;
- выполняет только простые работы;



- не испытывает потребности в тесном творческом общении с другими обучающимися, не участвует в массовых мероприятиях объединения.

*Базовый уровень:*

- называет и выполняет с незначительными ошибками;
- проговаривает последовательность действий;
- слушает и понимает речь других;
- работы выполняет средние, соответствующие требованиям программы;
- проявляет активность, терпение, усидчивость;
- обладает хорошими коммуникативными способностями, легко идет на контакт, активно участвует в массовых мероприятиях объединения, готов помочь и работать совместно с другими обучающимися.

*Повышенный уровень:*

- называет и выполняет без ошибок;
- проявляет креативность, вариативность и самостоятельность в выполнении задания;
- совместно с педагогом и другими обучающимися дает эмоциональную оценку деятельности команды на занятия;
- проявляет творческую и публичную активность в плане участия в выставках.

*Творческий уровень:*

- проявляет креативность, вариативность и самостоятельность в выполнении задания;
- ведет творческий самостоятельный поиск и нацелен на результат;
  - обладает высокими коммуникативными способностями, идет на контакт, активно участвует в массовых мероприятиях объединения и учреждения, готов помочь и работать совместно с другими обучающимися;
  - участвует и добивается высоких результатов в выставках, конкурсах, фестивалях.

*Оценочная деятельность осуществляется через систему вознаграждения. Используются следующие способы:*

- одобрение и аргументированная похвала;

- вознаграждение действием: все обучающиеся являются активными участниками занятий;
- предоставление самостоятельности в выполнении заданий;
- делегирование полномочий (исполнение роли лидера);
- грамоты, дипломы, кубки (участие в выставках, конкурсах, фестивалях);
- благодарность детям и родителям.

### **2.3. Формы аттестации**

Для оценки качества освоения программы применяются опросы, контрольные упражнения, нормативы, тесты, наблюдение, анкеты, а также результаты, показанные юнармейцами в военно-спортивных играх, смотрах, конкурсах.

Результаты сформированных компетенций и личностных качеств отслеживаются посредством анкетирования и наблюдения за поведением юнармейцев в различных ситуациях.

Основной формой подведения итогов реализации программы является итоговая аттестация, которая проводится в конце учебного года в форме тестирования. (см. Приложение 1)

### **2.4. Методическое обеспечение программы**

Основой организации работы с детьми по данной программе является следующая система дидактических принципов:

- принцип психологической комфортности: создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса;
- принцип преемственности: учёт преемственности задач, средств и методов подготовки;

- принцип комплексности: тесная взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, психологической и воспитательной работы, педагогического контроля);

- принцип вариативности: вариативность программного материала для практических занятий;

- принцип доступности;

- принцип систематичности и последовательности;

- принцип воспитывающего обучения (активность, наглядность);

- принцип прочного усвоения знаний, умений и навыков;

- принцип индивидуального подхода;

- принцип сознательности и активности.

**Особенности формирования организации образовательного процесса:**  
групповая форма обучения.

**Типы занятий по дидактической цели:** вводные занятия, занятие ознакомления с вводным материалов, занятие по закреплению изучаемого, занятие по применению знаний и умений, комбинированное занятие.

**Формы учебного занятия по особенностям коммуникативного взаимодействия:** беседа, конкурс, выставка, экскурсия, соревнования.

#### **Алгоритм учебного занятия:**

Каждое занятие состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

1. Подготовительная часть. Основная ее цель - подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся их психического настроения на занятие;

- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;

- обеспечение общей функциональной готовности организма активной мышечной деятельности (выполнение несложных финских упражнений);

- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

В подготовительную часть занятия включают игровые задания (2— мин) для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся («Класс, смирно!», «Делай наоборот - «Мы не слышим», «Мы не видим» и др.).

2. Основная часть. Цель основной части — решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока. В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока.

3. Заключительная часть. Цель заключительной части занятия -

— постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);

- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);

- подведение итогов занятия с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках).

**Дидактические материалы:** раздаточные материалы, технологические карты, задания, упражнения.

**Дидактические материалы.**

№п/п	Наименование раздела/темы	Дидактические и методические материалы
1.	Вводное занятие. Правила поведения в кабинете. Инструктаж по ТБ	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
2.	Меры безопасности при обращении с оружием и пулями	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
3.	Открытие пороха. История создания стрелкового оружия	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
4.	«Портреты участников ВОВ» снайпер Людмила Павлюченко	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
5.	Устройство и назначение пневматической винтовки	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический

		план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
6.	Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
7.	Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
8.	Явление выстрела.	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
9.	Образование траектории. Прямой выстрел	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д

10.	Приборы командирского ящика КЯ-83 и их использование в обучении	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
11.	«Портреты участников ВОВ» снайпер Роза Шанина	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
12.	Показная мушка и порядок ее использования для обучения стрельбе.	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
13.	Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство.	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и

		дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
14.	Способы определения расстояния до цели	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
15.	Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
16.	«Портреты участников ВОВ» снайпер Василий Зайцев	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
17.	Изготовка для стрельбы из различных положений	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
18.	Изготовка для стрельбы и стрельба сидя, с упора	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; -



		учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
19.	Соревнование по стрельбе внутри группы	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
20.	Изготовка для стрельбы и стрельба с колена	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
21.	Стрелковая тренировка (стрельба с места по неподвижным целям)	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
22.	«Портреты участников ВОВ» снайпер Семен Номоконов	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
23.	Изготовка для стрельбы и стрельба лежа	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая

		методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
24.	Итоговая работа. Соревнование по стрельбе внутри группы	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
25.	Итоговая работа. Соревнование по стрельбе среди групп	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д

## 2.5. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

**Кабинет.** Занятия проводятся в кабинете, отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям общеобразовательной организации (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г). Помещение должно быть сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и **искусственным** освещением.

**Оборудование:** столы и стулья ученические, доска настенная, шкафы, стенды, фотоаппарат, компьютер, экран.

Занятия проводятся в помещении, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности. В качестве оформления кабинета используются учебные наглядные пособия.

**Оборудование учебного кабинета:** классная доска, столы и стулья для обучающихся и педагога, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов, выставочный стенд.

**Технические средства обучения:** компьютер, принтер, телевизор, музыкальный центр.

**Материалы и инструменты:** весы; гимнастические маты; секундомер, скамья универсальная для пресса и мышц спины, шведская стенка с универсальным турником, скакалка.

Требования к специальной одежде обучающихся для практической работы: спортивная форма.

#### **Кадровое обеспечение.**

Реализация данной программы предусматривает привлечение педагога дополнительного образования, владеющего теоретическими и практическими знаниями в данной области.

#### **Критерии отбора педагогических работников:**

- профессионально-педагогическая компетентность, наличие теоретической и практической подготовки в соответствии с профилем деятельности;

- профессионально-педагогическая информированность;

- умение творчески применять имеющиеся знания на практике, программировать свою деятельность, анализировать и развивать свой опыт с учетом современных условий;

- знание основных законодательных и нормативных документов по вопросам образования и защиты прав обучающихся.

Для успешного освоения программы необходимо сотрудничество с педагогом-психологом; ведущими мастерами и деятелями декоративно-прикладного творчества города, области.

#### **Информационное обеспечение.**

#### **Интернет-ресурсы**

1. <https://ped-kopilka.ru/> Учебно-методический кабинет. Образовательный портал для педагогов, учителей, воспитателей, родителей.

2. <https://www.maam.ru/> Образовательный портал для педагогов, воспитателей, родителей.

### **III. Рабочая программа воспитания**

#### **III. Рабочая программа воспитания**

**Цель** – создание условий для усвоения детьми основных норм и правил поведения в обществе.

#### **Задачи:**

- вовлечь обучающихся в разнообразные мероприятия, направленные на расширение общекультурных компетенций;
- включить обучающихся в общение со сверстниками, построенное на принципах уважения и доброжелательности;
- расширить представление о составляющих позиции активного социально-ответственного гражданина, формирующейся на основе общих национальных нравственных ценностей: семья, природа, труд и творчество, социальная солидарность и других.

**Формы и содержание деятельности:** проводятся тематические беседы, конкурсы, викторины, организуются просмотры видеороликов и т.д.

#### **Планируемые результаты:**

По окончании обучения учащийся должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
  - элементы формирования чувств прекрасного и эстетического на основе знакомства с художественным искусством;
  - формировать систему знаний, умений, навыков по основам декора;
  - учить основы шитья;
  - этапы мотивации к занятиям техникой конструирования и шитья.
- узнает** основные правила гигиены, правила по технике безопасности на занятиях; сформирует культуру движений, двигательный опыт

физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью; освоить основы техники различных видов двигательной деятельности; сформирует умения и навыки самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, формирование правильной осанки и культуры движений;

**-разовьет** двигательные качества; умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретённые навыки; -

**воспитает в себе** целеустремлённость и ответственность за свои действия; дружелюбие, умение работать в группе, команде; волевые, духовно-нравственные качества, основы патриотизма.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

*Личностные результаты:*

-развитие наглядно-образного, пространственного, композиционного мышления;

- развитие любознательности, познавательной активности, потребности в самообразовании;

- развитие фантазии, воображения, творческих способностей, коммуникативных навыков, внимания, наблюдательности, зрительной памяти;

- развитие мелкой и крупной моторики;

- воспитание бережливости и аккуратности;

- воспитание отзывчивости, доброты, умения сочувствовать персонажам, желание помогать им.

- формирование уважения, интереса и патриотических чувств к своей стране, курскому краю;

- воспитание осознанной потребности в здоровом образе жизни и эстетического отношения к окружающему миру.

*Метапредметные результаты:*

- наличие осознанного целеполагания и планирования учебной деятельности;

- формирование интереса к процессу и результатам работ;
- умение самостоятельной работы в соответствии с планированием (по алгоритму), анализу результатов, коррекции при необходимости;
- наличие рефлексии учебной деятельности на основных этапах работы;
- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;
- воспитание уважения к мнению собеседника;
- умение продуктивно сотрудничать с педагогом и другими учащимися.

*Предметные задачи:*

формировать систему знаний, умений, навыков по основам декора;

- учить основы шитья;
- формировать культуру движений, двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью; освоить основы техники различных видов двигательной деятельности.

**Календарный план воспитательной работы на 2023/2024 учебный год**

**1. Воспитательные мероприятия в объединении**

*Таблица 4*

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения	Ответственный
Ноябрь	«День народного единства»	Праздник	МБОУ «СОШ №11»	Педагог
Февраль	«На защите Отечества»	Праздник	МБОУ «СОШ №11»	Педагог
Февраль	«Освобождение Курска»	Мероприятие	МБОУ «СОШ №11»	Педагог
Апрель	«День космонавтики»	Праздник	МБОУ «СОШ №11»	Педагог
Май	«День Победы»	Экскурсия, викторина, праздник	МБОУ «СОШ №11»	Педагог

**2. Участие учащихся в воспитательных мероприятиях учреждения**

*Таблица 5*

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения	Ответственный
Апрель	День здоровья	Соревнования	МБОУ «СОШ №11»	Педагог
Май	День Победы	Конкурс	МБОУ «СОШ № 11»	Педагог-организатор

## 3. Участие учащихся в городских воспитательных программах

Таблица 6

Сроки	Название программы, мероприятия	Форма участия	Место проведения	Ответственный
Весь год	ГВП «Мы куряне»	Конкурс, дистанционно	«Ритм»	Педагог-организатор
Весь год	ГВП «Наследие предков в достойных руках»	Конкурс, дистанционно	Дворец детского творчества ЖД округа	Педагог-организатор

## 4. Участие учащихся в жизни социума

Таблица 7

Сроки	Название мероприятия (программы)	Форма участия	Место проведения	Ответственный
Май	«Подарок ветерану»	Акция	МБОУ «СОШ №11»	Педагог

## 5. Участие в Интернет-мероприятиях

Таблица 8

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения	Ответственный
Октябрь	«История государственных символов России и Курского края. Герб, флаг, гимн»	Виртуальная экскурсия в Курский областной краеведческий музей	Официальный сайт Курского областного краеведческого музея <a href="http://kursk-museum.ru/gallery/simvolika/index.html">http://kursk-museum.ru/gallery/simvolika/index.html</a> <a href="http://kursk-museum.ru/muzej-onlajn/">http://kursk-museum.ru/muzej-onlajn/</a>	Педагог
Май	«Мир-труд-май»	Выставка открыток	Социальная сеть ВКонтакте (сообщество эколого-краеведческого отдела <a href="https://vk.com/ekokraeved">https://vk.com/ekokraeved</a> )	Педагог

## 6. Работа с родителями

Таблица 9

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения	Ответственный
Сентябрь	«Актуальность краеведческой работы в наши дни»	Собрание	МБОУ «СОШ № 11»	Педагог
Февраль	Важность дополнительного образования в патриотическом и нравственном воспитании ребёнка	Собрание	МБОУ «СОШ №11»	Педагог
Май	«Мы любим наш край»	Праздник	МБОУ «СОШ №11»	Педагог

**IV. Список литературы****4.1. Список литературы для педагогов**

1. Грецов А. Тренинг общения для подростков. — СПб.: Питер, 2011. – 160 с.
2. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2007. – 349 с.
3. Барчуков И.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. М.2011.
4. Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей М.:Айрис пресс, 2018.
5. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников. – М.: Аркти, 2017.

**4.2. Список литературы, рекомендуемый обучающимся.**

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.



### 4.3. Список литературы, рекомендуемый родителям.

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
2. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
3. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
4. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.

## V. Приложения

### *Приложение 1*

Оценка результатов освоения программы основана на методе сравнительного анализа: сравнение настоящих и предыдущих результатов обучающегося, сравнение результатов одних обучающихся с результатами других. Осуществляется следующими способами:

1. Текущий контроль в процессе наблюдения за выполнением заданий.
2. Тематический контроль умений и навыков после изучения тем.
3. Итоговый контроль умений и навыков.

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формы подведения промежуточных <sup>21</sup> итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Контроль за усвоением обучающимися дополнительной общеразвивающей программы осуществляется посредством выполнения

контрольных тестов, участия обучающихся в спортивных праздниках. Отслеживается интерес обучающихся и родителей к мероприятиям, проводимым в объединении.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

Формы фиксации образовательных результатов

1. Сводная таблица учета уровня физического развития воспитанников:

Тесты	По четвертям показатели						
1. Бег 30м.							
2. Бег 60м.							
3. Челночный бег 3х10м							
4. Прыжок в длину с места							
5. Подъем туловища							
6. Наклон вперед (сидя)							
7. Прыжки со скакалкой							

Грамота, диплом, журнал посещаемости, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат).

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** журнал посещаемости, дипломы и грамоты соревнований, сертификаты участия в спортивных мероприятиях (при наличии в образовательной среде).

**Оценочные материалы:**

**Контрольные тесты:**

Подтягивание - количество раз (отлично - 17, хорошо - 11, удовлетворительно - 9).

Отжимание - количество раз (отлично - 14, хорошо - 9, удовлетворительно - 7).

Поднимание туловища до прямого угла из положения лежа на спине – количество раз за 1 минуту (отлично - 40, хорошо - 30, удовлетворительно - 28).

Прыжки через скакалку – количество раз за 1 минуту (отлично - 70, хорошо - 55, удовлетворительно - 40).

Поднимание ног до прямого угла из положения вис на гимнастической стенке – количество раз (отлично - 20, хорошо - 15, удовлетворительно - 10).

Силовая выносливость мышц спины (лодочка) – мин. (отлично - 2, хорошо – 1,5, удовлетворительно - 1).

Гибкость позвоночника – см (отлично - 9, хорошо - 5, удовлетворительно - 3).

Кувырки вперед – качество выполнения.

Кувырок назад – качество выполнения.

Мост из положения лежа – качество выполнения.

Мост из положения стоя - качество выполнения.

Стойки на лопатках – качество выполнения.

Стойка с опорой на голове и руках – качество выполнения.

Переворот боком (колесо) – качество выполнения.





Календарно-тематическое планирование  
на 2023/2024 уч.год

Таблица 12

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь		Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой, фитнесом и ОФП. Правила техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой, при работе с предметами, без предметов, снарядами.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
2.	Сентябрь		Профилактические комплексы упражнений без предметов.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
3.	Сентябрь		Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
4.	Сентябрь		Общая физическая подготовка. Строевые упражнения и основы акробатики.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
5.	Сентябрь		Оздоровительная гимнастика.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
6.	Сентябрь		Профилактические комплексы упражнений с предметами.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
7.	Сентябрь		Оздоровительная гимнастика. Растяжка (упражнения на гибкость).	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
8.	Сентябрь		Профилактические комплексы упражнений без предметов.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
9.	Сентябрь		Общая физическая подготовка. Подвижные игры на восстановление дыхания.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
10.	Октябрь		Фитнес. Ритмическая гимнастика.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
11.	Октябрь		Общая физическая подготовка.	2	Практическое	Спорт. зал	Текущий

			Комплексы упражнений сидя, лежа.		занятие		контроль
12.	Октябрь		Оздоровительная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
13.	Октябрь		Профилактические комплексы упражнений с предметами.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
14.	Октябрь		Общая физическая подготовка. Основы акробатики.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
15.	Октябрь		Оздоровительная гимнастика. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
16.	Октябрь		Профилактические комплексы упражнений сидя, лежа.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
17.	Октябрь		Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость).	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
18.	Октябрь		Оздоровительная гимнастика Основы акробатики. Строевые упражнения.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
19.	Октябрь		Профилактические комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
20.	Октябрь		Общая физическая подготовка. Основы построений в движении и на месте. Акробатика.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
21.	Октябрь		Оздоровительная гимнастика для укрепления мышц спины.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
22.	Октябрь		Профилактические комплексы упражнений без предметов.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
23.	Ноябрь		Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Наклоны вперед из положения стоя.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
24.	Ноябрь		Оздоровительная гимнастика для укрепления мышц спины. Упражнения на шведской стенке.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
25.	Ноябрь		Профилактические комплексы упражнений для укрепления голеностопных суставов.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль

26.	Ноябрь		Общая физическая подготовка. Сгибание и разгибание рук из упора лежа. Основы акробатики: «группировка», «перекаты»	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
27.	Ноябрь		Оздоровительная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке для развитие равновесия и координации.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
28.	Ноябрь		Профилактические комплексы упражнений без предметов.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
29.	Ноябрь		Общая физическая подготовка. Растяжка	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
30.	Ноябрь		(упражнения на гибкость, наклоны вперед из положения сидя).	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
31.	Ноябрь		Общая физическая подготовка. Упражнения на пресс.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
32.	Ноябрь		Профилактические комплексы упражнений с мячами.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
33.	Ноябрь		Общая физическая подготовка. Фитнес. Выполнение упражнений под музыку.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
34.	Декабрь		Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
35.	Декабрь		Профилактические комплексы упражнений с мячами.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
36.	Декабрь		Общая физическая подготовка. Основы акробатики: упражнение «Мост».	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
37.	Декабрь		Оздоровительная гимнастика. Фитнес. Основы аэробики.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
38.	Декабрь		Профилактические комплексы упражнений без предметов из положения сидя и лежа.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
39.	Декабрь		Общая физическая подготовка. Основы акробатики: упражнение «Березка»	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
40.	Декабрь		Оздоровительная гимнастика.	2	Практическое	Спорт. зал	Текущий



			Упражнения на шведской стенке для развития равновесия и координации.		занятие		контроль
41.	Декабрь		Профилактические комплексы упражнений с малыми мячами.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
42.	Декабрь		Общая физическая подготовка. Упражнения на низкой перекладине.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
43.	Декабрь		Оздоровительная гимнастика.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
44.	Декабрь		Профилактические комплексы упражнений с малыми мячами.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
45.	Декабрь		Контрольные тесты.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
46.	Декабрь		Общая физическая подготовка. Основы акробатики.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
47.	Декабрь		Профилактические комплексы упражнений из положения сидя и лежа для формирования правильной осанки.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
48.	Январь		Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие равновесия по гимнастической скамейке.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
49.	Январь		Оздоровительная гимнастика. Общая физическая подготовка. Упражнения со скакалкой.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
50.	Январь		Профилактические комплексы упражнений без предметов для укрепления силы рук.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
51.	Январь		Оздоровительная гимнастика для формирования правильного дыхания.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
52.	Январь		Общая физическая подготовка. Основы акробатики и фитнеса.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
53.	Январь		Профилактические комплексы упражнений с обручем. Упражнения для укрепления силы рук.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль

54.	Январь		Контрольные тесты.	2	Практическое занятие	Спорт. зал	Текущий контроль
55.	Январь		Оздоровительная гимнастика. Гимнастика для глаз. Растяжка (упражнения на гибкость).	2			
56.	<b>Январь</b>		Профилактические комплексы упражнений	2			
57.	Январь		Совершенствование понятий: оздоровительная гимнастика, фитнес и ОФП. Правила техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой, при работе с предметами, без предметов, снарядами.	1			
58.	Январь		Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	2			
59.	Январь		Профилактические комплексы упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки.	2			
60.	Январь		Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость). Фитнес.	2			
61.	Январь		Оздоровительная гимнастика на гимнастических ковриках. Строевые упражнения, азы акробатики.	2			
62.	Январь		Профилактические комплексы упражнений без предметов. Упражнения на гибкость.	1			
63.	Январь		Общая физическая подготовка. Сгибание и разгибание рук из упора лежа.	2			
64.	Январь		Оздоровительная гимнастика с короткой скакалкой. Упражнения на развитие равновесия.	2			
65.	Январь		Профилактические комплексы упражнений из положения сидя и лежа.	2			
66.	Январь		Общая физическая подготовка. Работа на велотренажёре.	2			

67.	Январь		Оздоровительная гимнастика с гимнастической палкой. Подвижные игры на восстановление дыхания.	2			
68.	Январь		Профилактические комплексы упражнений на гимнастических ковриках. Фитнес.	2			
69.	Январь		Фитнес.	2			
70.	Январь		Общая физическая подготовка. Подтягивания из виса лежа. Растяжка (упражнения на гибкость).	2			
71.	Февраль		Профилактические комплексы упражнений без предметов на укрепление мышц спины.	2			
72.	Февраль		Основы акробатики: висы и упоры.	2			
73.	Февраль		Оздоровительная гимнастика с малыми мячами для профилактики плоскостопия. Растяжка (упражнения на гибкость).	2			
74.	Февраль		Профилактические комплексы упражнений из положения сидя и лежа с гимнастической палкой.	2			
75.	Февраль		Общая физическая подготовка. Скоростно-силовые упражнения. Дыхательная гимнастика.	2			
76.	Февраль		Общая физическая подготовка. Подтягивания из виса лежа. Основы акробатики и строевых упражнений.	2			
77.	Февраль		Оздоровительная гимнастика с малыми мячами. Упражнения на развитие равновесия и координации с предметами.	2			
78.	Февраль		Профилактические комплексы упражнений с мячами. Фитнес. Ритмическая гимнастика.	2			
79.	Февраль		Общая физическая подготовка. Прыжки через короткую скакалку. Основы акробатики: мостики, упоры.	2			

80.	Февраль		Оздоровительная гимнастика для укрепления мышц зрения. Растяжка (упражнения на гибкость, наклоны вперед из различных положений).	2			
81.	Февраль		Профилактические комплексы упражнений без предметов.	2			
82.	Февраль		Общая физическая подготовка. Упражнения на пресс. Основы акробатики и строевых упражнений.	2			
83.	Февраль		Оздоровительная гимнастика.	2			
84.	Март		Профилактические комплексы упражнений из положений сидя и лежа с мячами для формирования правильной осанки.	2			
85.	Март		Контрольные тесты.	2			
86.	Март		Оздоровительная гимнастика с короткой скакалкой.	2			
87.	Март		Упражнения на развитие равновесия и координации в играх.	2			
88.	Апрель		Профилактические комплексы упражнений без предметов. Фитнес. Аэробика. Дыхательная гимнастика.	2			
89.	Апрель		Общая физическая подготовка по методу круговой тренировки. Дыхательные упражнения.	2			
90.	Апрель		Оздоровительная гимнастика с гимнастической палкой. Подвижные игры.	2			
91.	Апрель		Профилактические комплексы упражнений с малыми мячами.	2			
92.	Апрель		Общая физическая подготовка. Упражнения на пресс.	2			
93.	Апрель		Профилактические комплексы упражнений без предметов на укрепление мышц спины и голеностопного сустава.	2			
94.	Апрель		Оздоровительная гимнастика для глаз.	2			

			Упражнения на развитие равновесия с малыми мячами.				
95.	Апрель		Профилактические комплексы упражнений с обручами.	2			
96.	Апрель		Основы акробатики и перестроений на месте и в движении.	2			
97.	Апрель		Общая физическая подготовка. Растяжка(упражнения на гибкость из положений стоя и сидя).	2			
98.	Май		Профилактические комплексы упражнений без предметов. Фитнес. Упражнения на гимнастических ковриках.	2			
99.	Май		Оздоровительная гимнастика с гимнастической палкой. Подвижные игры на восстановление дыхания.	1			
100.	Май		Контрольные тесты	2			
101.	Май		Профилактические комплексы упражнений с мячами.	2			
102.	Май		Упражнения в парах на развитие гибкости.	2			
103.	Май		Профилактические комплексы упражнений с малыми мячами.	1			
104.	Май		Профилактические комплексы упражнений с обручами.	2			
105.	Май		Основы акробатики и перестроений на месте и в движении.	2			
106.	Май		Оздоровительная гимнастика с гимнастической палкой.	2			
107.	Май		Профилактические комплексы упражнений без предметов. Фитнес. Аэробика. Дыхательная гимнастика.	2			
108.	Май		Упражнения в парах на развитие гибкости.	2			
109.	Май		Оздоровительная гимнастика с малыми мячами. Упражнения на развитие равновесия и координации с	2			

			предметами.				
110.	Май		Общая физическая подготовка по методу круговой тренировки. Сдача контрольных тестов.	2			
ИТОГО:			216				