

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО - ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ПАТРИОТИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ»

Степанов Андрей
Витальевич

Подписано цифровой подписью:
Степанов Андрей Витальевич
Дата: 2026.09.22 13:04:50 +03'00'

Принята
на заседании педагогического
совета МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»
протокол № 26 от 28.08.2026 г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ЦДЮТ и ПВ»
_____ А.В. Степанов
Приказ № 49 а от 01.09.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Здоровье, сила, гармония»

Направленность: физкультурно-спортивная

Подвид: разноуровневая
Уровни (стартовый, базовый)
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель программы: Труханский Павел Владимирович,
педагог дополнительного образования,
категория на соответствие с занимаемой должностью

г. Тула, 2026

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете МБУДО «ЦДЮТ и ПВ».

Заместитель директора по УВР

_____ / Т.И. Астафьева

18.08. 2026 г.

Содержание программы

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4	
1.1.	Пояснительная записка	4-8	
1.2.	Цель и задачи	8-9	
1.3.	Ожидаемые результаты	9-12	
1.4.	Содержание программы Учебный план. Содержание учебного плана. Планируемые результаты (на каждый год обучения)	12-33	
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	33	
2.1.	Условия реализации программы	33-34	
2.2.	Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы	34-37	
2.3.	Методическое обеспечение программы	37-39	
2.4.	Воспитательная деятельность в рамках реализации программы	40-41	
2.5.	Ресурсное обеспечение программы	41-41	
2.6.	Список литературы и электронных ресурсов	41-43	
	Приложение 1. Календарные учебные графики (по годам обучения)	43-56	
	Приложение 2. Мониторинг результатов обучения ребенка по ДООП	57-58	
	Приложение 3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	58-59	
	Приложение 4. Дыхательные упражнения	59-60	
	Приложение 5. Упражнение на расслабление	60-62	
	Приложение 6. Самоконтроль. Психорегуляция	62-64	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье, сила, гармония» предназначена для учащихся 7-17 лет, проявляющих интерес к физкультурно-спортивной деятельности. Физкультурно-спортивная деятельность направлена на совершенствование их физического развития, способствует приобретению навыков самостоятельной деятельности.

В результате обучения дети окрепнут физически, укрепят здоровье, овладеют знаниями о благотворном влиянии физических нагрузок на организм человека, освоют навыки владения широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, воспитают волевые качества, дисциплинированность, организованность и умение преодолевать трудности.

1.1. Пояснительная записка

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье, сила, гармония» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативно-правовой аспект создания программы

Обоснованием для разработки программы стали следующие **нормативные документы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
- Закон Тульской области от 30.09.2013 года № 1989-ЗТО «Об образовании в Тульской области» (с изменениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09. 2019 г. № 467).
- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года//Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2. 4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Устав МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания».

Актуальность программы обусловлена обозначенной Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года (второй этап) задачей духовно-нравственного воспитания обучающихся, их приобщения к традиционным российским ценностям. Программа способствует достижению целей начального, основного и среднего общего образования, определенных соответствующим федеральным государственным образовательным стандартом, тесно связана с учебно-воспитательным процессом в средней школе.

За последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему будущего здоровья нации. Необходимость занятий по общефизической подготовке подтверждается данными опроса родителей, 76% которых отмечают, что занятия по общей физической подготовке способствуют улучшению здоровья детей, позволяют снимать негативные факторы, отрицательно влияющие на здоровье (малоподвижный образ жизни, нарушение осанки и пр.).

Педагогическая целесообразность.

На современном этапе развития общества программа отвечает запросу обучающихся и их родителей. Анализ детского (родительского) спроса на дополнительные образовательные услуги в данном виде деятельности показал, что все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми.

Данная программа направлена на формирование потребности у обучающихся в здоровом образе жизни, воспитании морально-волевых качеств, созданию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

В данной программе применяются различные виды педагогической поддержки в усвоении знаний, умений, навыков. Обучение без принуждения, обучение, основанное на интересе, успехе, доверии. Они позволяют сделать обучение индивидуализированным, доступным и вариативным.

Уровень сложности

Уровень сложности программы определяется возрастными особенностями обучающихся, различной степенью их подготовки и индивидуальных особенностей, направленностью интересов.

- **Стартовый уровень** программы предполагает использование и реализацию универсальных форм организации материала: обучение основным жизненно необходимым навыкам и основам культуры здоровья; воспитание спортивного трудолюбия; навыков работы на тренажёрах и с гимнастическими предметами; основы медицинских знаний.

Участие в соревнованиях уровня образовательной организации и муниципального уровня.

- **Базовый уровень** предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают совершенствование специализированных знаний: работа со снарядами, тренажёрами, участие в спортивных мероприятиях различного уровня.

Отличительные особенности

Состоят в том, что занятия по программе «Здоровье, сила, гармония» не служат излишней нагрузкой на детей, а гармонично сочетаются и дополняют уроки физической культуры в школе, приучая школьников к правильному планированию своего времени.

Программа «Здоровье, сила, гармония» способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Принципиальной особенностью данной программы является значительное преобладание часов, отведенных на практические занятия, над временем теоретических занятий.

Новизна программы «Здоровье, сила, гармония» заключается в качественно новом принципе построения занятий по общефизической подготовке. Не изменяя ключевых установок занятий, направленных на общефизическое развитие (постепенное увеличение нагрузки, волнообразность, вариативность нагрузок, цикличность тренировочного процесса). В структуру занятий включены следующие элементы: индивидуальные комплексы тренировок в соответствии с личными дневниками воспитанника, отслеживание воздействия тренировочных упражнений на функциональное состояние организма (с фиксацией в личном дневнике), разнообразные комплексы упражнений с использованием спортивных тренажеров (направленных на тренировку различных групп мышц).

В программе прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, гибкости, овладение техникой двигательных действий и приемами игровой деятельности.

Данная программа позволяет последовательно и комплексно решать оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи, обеспечивая

дифференцированный подход к детям, физической подготовке и состоянию здоровья.

Форма реализации образовательной программы – традиционная.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся младшего, среднего и старшего возраста в возрасте (7-17 лет).

Набор детей на обучение по программе осуществляется в начале учебного года.

Количество обучающихся в группах: 1 года обучения - 15 человек, 2 – 12 (на основании Устава).

Программа адресована обучающимся, заинтересованным в своём физическом развитии, расширении кругозора, получении физкультурно-спортивных навыков.

Программа соответствует потребностям детей данного возраста и развивает возможности в этих видах деятельности. Для освоения программы обучающимися выделены различные блоки: «Основы знаний о физической культуре и спорте»; «Общая физическая подготовка»; «Специальная физическая подготовка»; «Дыхательные упражнения»; «Упражнения на расслабление»; «Самоконтроль и психорегуляция»; «Контрольные нормативы». Предусмотрено совершенствование физических возможностей личности.

Объём программы: 432 часа;

1 год обучения – 216 часов;

2 год обучения – 216 часов.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. Группы могут формироваться из обучающихся как одного возраста, так и разного. Разновозрастный состав объединения позволяет предусмотреть сотрудничество и общение обучающихся разного возраста.

Для реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных целей рекомендуется использовать различные формы и методы работы.

Теоретическая подготовка проводится по специально разработанным методическим материалам в соответствии с учебной программой и расписанием. Физическая подготовка проводится согласно данной программе. В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и методические рекомендации отечественных специалистов.

Тип занятий – комбинированный, теоретический, практический, контрольный, тренировочный.

Виды занятий: учебное занятие, соревнование, игра.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, оборудования, тренажеров.

Учебные занятия проводятся с группой учащихся в виде практических и теоретических занятий в помещении, в спортивном и тренажерном зале.

Особое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке, занимающихся в объединении детей.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: педагогическое наблюдение, беседа, опрос, педагогические задания и поручения, обсуждение типовых ситуаций, соревнования.

Режим занятий: 2 раза в неделю - 2 академических часа продолжительностью по 45 минут с 10-минутными перерывами между занятиями и 4 академических часа продолжительностью по 45 минут с 10-минутными перерывами между занятиями.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – формирование у обучающихся основ здорового образа жизни посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

обучающие:

- расширить и актуализировать знания о пользе общефизической подготовки, ее роли в укреплении здоровья человека;
- создать условия для получения учащимися знаний о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- мотивировать обучающихся к самостоятельному изучению необходимых понятий и теоретических сведений в области физической культуры и спорта;
- научить простейшим способам самоконтроля за физической нагрузкой, ее влиянием на состояние организма;
- сформировать у обучающихся потребность соблюдения правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий в спортивном и тренажёрном зале;
- дать возможность применить на практике полученные знания, простейшие способы самоконтроля;
- научить выполнять индивидуальные комплексы по оздоровительной гимнастике и физической подготовке;

развивающие:

- начать работу по развитию и освоению простейшими спортивно-двигательными навыками;
- продолжить совершенствование жизненно важных общефизических качеств через освоение подвижных игр, физических упражнений и технических действий;
- развивать физические способности детей;
- сформировать представления об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их

совершенствования в целях укрепления здоровья (самоконтроль, самооценка и коррекция);

- способствовать укреплению здоровья, физическому совершенствованию и повышению работоспособности обучающихся;

- формировать умения к самостоятельной деятельности в области спорта;

- способствовать развитию самостоятельности при занятиях физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга;

воспитательные:

- воспитывать умение принимать во внимание мнение товарищей по группе, оказывать им помощь, вырабатывать коллективные решения;

- создать условия, обеспечивающие воспитание волевых качеств, целеустремлённости, настойчивости и потребности в здоровом образе жизни;

- формировать ценностные ориентации: самоопределение личности ребёнка, нравственная культура, культура общения и труд;

- воспитывать сознательный интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом как основе здорового образа жизни.

1.3. Ожидаемые результаты и способы их проверки

Образовательные (предметные):

Учащийся будет **знать:**

- о влиянии физической нагрузки на состояние организма человека;
- простейшие способы самоконтроля за физической нагрузкой и ее влиянием на состояние организма;

- о пользе здорового образа жизни;

- технику выполнения общеразвивающих физических упражнений;

- причины травматизма на занятиях физической культурой;

- правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий;

уметь:

- выполнять индивидуальные комплексы по оздоровительной гимнастике;

- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;

- активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- вести личный дневник тренировок;

- планировать собственную деятельность;

- уметь распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения упражнений;

- проявлять самостоятельность при занятиях физическими упражнениями, подвижными играми;

- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к

сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;

- соблюдать правила проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять самостоятельно комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений;

- играть в подвижные игры;

иметь представления о (об):

- цели, задачах и планах на учебный год;
 - о понятиях «общая физическая подготовка», «специальная физическая подготовка» и их роли в укреплении здоровья;
 - о необходимых сведениях в области физической культуры и спорта;
- понимать:*

- о важности соблюдения здорового и безопасного образа жизни;
- о необходимости распределения сил и средств в спортивно-физкультурной деятельности;

применять:

- на практике навыки планирования собственной жизнедеятельности;
- ценности здорового образа жизни.

Метапредметные:

регулятивные УУД

Учащийся научится

- ставить перед собой цель;
- самостоятельно составлять план действий и выбирать способ решения поставленных задач;
- организовывать и осуществлять свою деятельность в определённой последовательности;
- адекватно оценивать усвоенный материал и объём того, что ещё предстоит изучить;
- уважительно относиться к другим людям и их мнению, принимать чужие взгляды и позицию;

познавательные УУД:

Учащийся научится:

- находить ответы на поставленные вопросы, самостоятельно искать необходимую информацию;
- формулировать познавательные задачи;

коммуникативные УУД:

Учащийся научится:

- участвовать в диалоге с педагогом и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе;
- уважительно относиться к партнёрам;
- обосновывать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- находить общее решение на основе согласования позиций и учёта интересов;
- договариваться о распределении функций и ролей;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в целях недопущения конфликтов.

Личностные

У учащихся будут сформированы

- ответственное отношение к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию;
- установки на здоровый образ жизни посредством участия в физкультурно-спортивных занятиях и мероприятиях;
- ценности здорового и безопасного образа жизни;
- активная жизненная позиция.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трём уровням: высокий (от 80 до 100 % освоения программного материала), средний (от 51 до 79 % освоения программного материала), низкий (менее 50 % освоения программного материала).

Критериями оценки реализации данной программы являются: беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение, тестирование, собеседование, опрос, результативность, обсуждение типовых ситуаций, педагогические задания, самооценка выполненного задания, общественная оценка труда педагога (одобрение со стороны родителей, педагогов).

Показателем успешного освоения ребенком программы служит активное посещение занятий и участие в спортивных мероприятиях.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в различных формах с целью определения уровня подготовки учащихся.

Формы промежуточной аттестации определяются педагогом дополнительного образования. Промежуточная аттестация предполагает проведение мониторинга по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе не менее 2-х раз в год. Мониторинг включает определение высокого, среднего и низкого уровня обученности (проверка теоретических знаний, практических умений и навыков) и личностного развития (развитие познавательной, коммуникативной, эмоционально-волевой сфер).

Результаты промежуточной аттестации заносятся в диагностическую карту результатов обучения и развития учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты участия учащихся в спортивных мероприятиях различного уровня.

Сравнение уровня обученности, уровня личностного развития позволяет определить рост каждого учащегося и детского объединения в целом в динамике за полугодие, учебный год и на конечном сроке реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Форма подведения итогов реализации программы - посещаемость занятий и результаты участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

1.4. Содержание программы

Содержание 1 года обучения соответствует общекультурному уровню освоения программы и состоит из двух этапов. Первый этап – **информационно-познавательный**. Обучающиеся в этот период овладевают основами знаний по общей физической подготовке. Основное внимание уделяется техническим приемам и навыкам выполнения ОРУ и упражнений на тренажерах. Второй этап – **операционно-деятельностный**. На этом этапе формируются умение самостоятельно выполнять задания педагога: работать с источником информации, самостоятельно выполнять задания и обязанности в учебной группе.

Содержание 2 года обучения соответствует углубленному, практико-ориентированному уровню освоения программы. Здесь происходит расширение знаний и приобретенного опыта по технике работы на тренажерах, овладение основными понятиями о здоровом образе жизни, соблюдении правил личной гигиены при занятиях спортом, приобретение практических умений по работе со спортивным оборудованием, воспитание целеустремленности, упорства в достижении цели, трудолюбия.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия и мероприятия.

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Введение	4	4		
1.1.	Задачи, планы на учебный год	2	2		Вводный контроль; собеседование, анкетирование, тестирование, педагогическое наблюдение
1.2.	Вводный инструктаж	2	2		Вводный контроль: беседа, педагогическое наблюдение, обсуждение типовых ситуаций
2.	Основы знаний о физической культуре и спорте	10	10		

2.1.	ЗОЖ - здоровый образ жизни.	4	4		Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
2.2.	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок, правильное питание	3	3		Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
2.3.	Гигиена. Контроль нагрузок. Оказание первой медицинской помощи	3	3		Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение, обсуждение типовых ситуаций
3.	Общая физическая подготовка. Упражнения на тренажерах	82	12	70	
3.1.	Беговая дорожка	15	3	12	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение,
3.2.	Виды тренажеров. Велотренажёр	17	3	14	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
3.3.	Эллипсоид. Шведская стенка	17	2	15	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
3.4.	Тренажеры «Наклонная скамья», «Горизонтальная скамья»	16	2	14	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
3.5.	Силовой тренажер. Штанги и гантели	17	2	15	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	84	12	72	
4.1.	Упражнения для формирования правильной осанки	12	2	10	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
4.2.	Упражнения на укрепление мышечного корсета	12	2	10	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
4.3.	Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	12	2	10	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение

4.4.	Упражнения на развитие равновесия и координации движения	12	2	10	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
4.5.	Упражнения на развитие гибкости	12	2	10	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
4.6.	Акробатические упражнения	14	2	12	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
4.7.	Подвижные игры	10		10	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
5.	Дыхательные упражнения	10	2	8	
5.1.	Дыхательная гимнастика	2	2		Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
5.2.	Дыхательные упражнения из различных исходных положений	8		8	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
6.	Упражнения на расслабление	8	2	6	
6.1.	Нервно-мышечная релаксация	2	2		Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
6.2.	Комплекс упражнений для успокоения и расслабления	6		6	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
7.	Самоконтроль и психорегуляция	8	2	6	
7.1.	Самоконтроль	1	1		Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
7.2.	Психорегуляция	1	1		Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
7.3.	Способы психорегуляции	6		6	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
8.	Контрольные нормативы	6		6	

8.1.	Сдача контрольных нормативов (в начале учебного года)	2		2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
8.2.	Сдача контрольных нормативов (в середине учебного года)	2		2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
8.3.	Сдача контрольных нормативов (в конце учебного года)	2		2	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
9.	Подведение итогов учебного года	4	2	2	
9.1.	Итоговое спортивное мероприятие	2		2	Итоговый контроль: участие в мероприятии, результативность
9.2.	Мониторинг. Подведение итогов	2	2		Итоговый контроль: мониторинг, анкетирование, тестирование
	ИТОГО:	216	42	174	

Содержание программы 1-го года обучения

Раздел 1. Введение (4 ч., 4 т.)

Тема 1.1. Задачи и планы на учебный год (2 ч., 2 т.)

Теория: Цель, задачи, планы объединения на учебный год. Анкетирование родителей. Тестирование учащихся. ДООД «Здоровье, сила, грация», 1 год.

Тема 1.2. Вводный инструктаж (2 ч., 2 т.)

Теория: Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Правила поведения во время проведения учебных занятий в спортивных сооружениях. Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающим и окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

Раздел 2. Основы здорового образа жизни. (10 ч., 10 т.)

Тема 2.1. ЗОЖ - здоровый образ жизни (4 ч., 4 т.)

Теория: Здоровье – одно из главных жизненных ценностей. Здоровый образ жизни – одна из составляющих здоровья. Соблюдение правил ЗОЖ – укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, улучшение её

качества. Семь основных «столпов» ЗОЖ: сбалансированное питание; физическая активность; гигиенический уход; режим дня; укрепление иммунитета; эмоциональный настрой; отсутствие вредных привычек.

Тема 2.2. Строение человека и влияние на организм физических нагрузок. Правильное питание (3 ч., 3 т.)

Теория: Строение организма человека. Системы организма: опорно-двигательная; пищеварительная; кровеносная; нервная; органы чувств, дыхания, выделения, размножения; покровные органы и железы внутренней секреции. Две системы органов движения человека скелетная и мышечная. Сердце спортсмена. Легочное и кожное дыхание. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Максимальная вентиляция легких (МВЛ). Максимальное потребление кислорода (МПК) – важнейший показатель тренированности спортсмена. Обмен веществ. Здоровое питание исключает ароматизаторы, усилители вкуса, жирные продукты, красители и консерванты. Основные правила питания.

Тема 2.3. Гигиена спортсмена. Контроль нагрузок. Оказание первой медицинской помощи (3 ч., 3 т.)

Теория: Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Физиологические методы контроля в оздоровительном спорте. Методы оценки и прогнозирования функциональных возможностей организма. Автоматизированные физиологические методики. Тестирование функциональных состояний организма (до и после тренировки). Оказание первой медицинской помощи при потертостях, растяжениях и разрывах связок, вывихах, открытых и закрытых переломах, обморочных состояниях, ранах и кровотечениях. Правила наложения асептических повязок, бинтов, шин, жгута.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (82 ч., 12 т./ 70 п.)

Тема 3.1. Виды тренажеров. Беговая дорожка (15 ч., 3 т./ 12 п.)

Теория: Спортивное оборудование – тренажеры и станки. Виды тренажеров, названия и назначение. «Беговая дорожка» - надёжный функциональный тренажер, предназначенный для бега и ходьбы в помещениях. Устройство: полотно на раме с электро-магнитным или механическим приводом, имитирующее ходьбу и бег. Виды беговых дорожек. Профессиональные и полупрофессиональные беговые дорожки. Задействованные мышцы: ягодичные, квадрицепсы, бицепсы бедра, икроножные, мышцы кора при удержании осанки.

Практика: Выполнение заданий на тренажере «Беговая дорожка».

Тема 3.2. Велотренажер (17 ч., 3 т./ 14 п.)

Теория: «Велотренажер» (другие названия: велоэргометр и сайклинг) - это имитатор велосипеда. Кардиотренажер, предназначенный для проведения аэробных тренировок. Отлично поддерживает спортивную форму, укрепляет иммунитет, избавляет от лишнего веса. Устройство велотренажера: сиденье; упор для рук; педали; информационный монитор. Интенсивность нагрузки -

управление изменением сопротивления педалей. Велотренажер – циклический тренажер.

Практика: Выполнение заданий на велотренажере

Тема 3.3. Эллипсоид. Шведская стенка (17 ч., 2 т./ 15 п.)

Теория: Эллиптический тренажер (Орбитрек). Эллипсоид – кардиотренажёр, имитирующий ряд аэробных упражнений: ходьба, бег, подъём по лестнице, бег на лыжах. Совмещает движение беговой дорожки, велотренажера и степпера. Ноги двигаются по эллиптической траектории без ударной нагрузки на суставы, руки одновременно работают на подвижных рукоятках. Устройство тренажера: педали, на которые спортсмен опирается стопами, перемещаются вперёд и назад, описывая в воздухе эллипс. Задействованные мышцы: ноги полностью, ягодичы; при работе руками дополнительно включаются плечи и спина.

Шведская стенка - вертикальная лестница в виде двух стоек с множеством перекладин. Используется для занятий гимнастикой. На гимнастическую стенку можно навешивать множество дополнительных спортивных снарядов: турник, брусья, скамью для пресса, навес для пресса.

Практика: Выполнение на тренажере и шведской стенке заданий на укрепление мышечного каркаса, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тема 3.4. Тренажеры «Наклонная скамья», «Горизонтальная скамья» (16 ч., 2 т./ 14 п.)

Теория: Скамья для пресса – это специальное приспособление для проработки мускулатуры брюшного пресса и спины. Конструкция тренажера: скамья различной длины и валик для фиксации нижних конечностей. Главное предназначение снаряда — убрать жировые отложения в области талии, укрепить мускулатуру, подтянуть кожу. Одновременно работают мышцы спины, бедер и ягодич, а также внутренних органов. Улучшается функционирование систем организма, повышается метаболизм. Занятия на скамье благоприятно влияют не только на физическое, но и на психологическое здоровье человека: улучшается настроение, развиваются целеустремленность и сила воли.

Практика: Выполнение упражнений на тренажерах.

Тема 3.5. Силовой тренажер. Штанги и гантели (17 ч., 2 т./ 15 п.)

Теория: Силовой тренажер – многофункциональный силовой комплекс. Грузоблочные и дисконагружаемые тренажеры. Мультистанции. Скамьи и стойки. Силовые рамы.

Штанга - основной снаряд тяжелоатлета. Гриф с посадочными втулками под диски на концах. Грифом называют сам стержень штанги без дисков; для силовых залов принципиален посадочный диаметр (25/26, 30/31 или 50/51 мм): под него подбираются диски и все станки с флейтой (штырь на тренажере, раме или скамье на который надеваются диски). Задействованные мышцы зависят от упражнения: штанга служит базой для многосуставных движений (присед, тяга, жим). Развивает силу и объем мышц.

Гантели. Короткие грифы с фиксированным или разборным весом на каждом конце, парный инвентарь. Гантели представляют собой мини-штанги,

используются обычно в паре - по гантели в каждой руке. В тренажерном зале имеется комплект гантель с фиксированным весом. Задействованные мышцы зависят от упражнения: гантели универсальны для всех групп.

Практика: Выполнение заданий на увеличение силы и объема мышц.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (84 ч., 12 т./ 72 п.)

Тема 4.1. Упражнения для формирования правильной осанки (12 ч., 2 т./ 10 п.)

Теория: Специализированный комплекс упражнений, выполняемый из различных исходных положений с предметом и без предметов, направленный на формирование правильной осанки.

Практика: Выполнение упражнений без предметов, с предметами (большими и малыми мячами, скакалками, гимнастическими палками). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Тема 4.2. Упражнения на укрепление мышечного корсета (12 ч., 2 т./ 10 п.)

Теория: Специализированный комплекс упражнений без предметов, с предметами (большими и малыми мячами, скакалками, гимнастическими палками). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Практика: Выполнение комплекса упражнений.

Тема 4.3. Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (12 ч., 2 т./ 10 п.)

Теория: Специализированный комплекс упражнений, выполняемый из различных исходных положений с предметом и без предмета направленный на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы, голени и профилактики плоскостопия (Приложение № 3).

Практика: Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.

Тема 4.4. Упражнения на развитие равновесия и координации (12 ч., 2 т./ 10 п.)

Теория: Координация - это способность организма эффективно контролировать движения, синхронно, задействуя разные группы мышц. Способность выполнять действия точно и без лишних усилий. Примерные упражнения на координацию. Комплекс упражнений на развитие чувства равновесия и координацию движения. Упражнения на гимнастической скамейке, подвижной поверхности и т.д.

Практика: Выполнение упражнений на развитие равновесия и координации. Упражнения на развитие координации: без предметов; с предметами; с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Перемещение приставным шагом. Прыжки через препятствия.

Тема 4.5. Упражнения на развитие гибкости (12 ч., 2 т./ 10 п.)

Теория: Гибкость – это физическое качество человека, характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Специализированный комплекс упражнений на увеличение амплитуды

движений и подвижности суставов выполняемый самостоятельно или с помощью партнера.

Практика: Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.

Тема 4.6. Акробатические упражнения (14 ч., 2 т./ 12 п.)

Теория: Акробатические упражнения — это комплекс гимнастических движений, которые включают вращения, перевороты, стойки, мосты и другие элементы. Их выполняют с целью развития ловкости, гибкости, силы, координации и чувства равновесия в одиночку или группой. Упражнения: «Группировка»; «Перекаты»; «Кувырок вперед»; «Кувырок назад»; «Стойка на лопатках»; «Мост»; «Поворот с «моста»; «Стойка на руках»; «Переворот в сторону».

Практика: Выполнение акробатических упражнений.

Тема 4.7. Подвижные игры (10 ч., 10 п.)

Практика: Участие в подвижных играх (с предметами и без предметов).

Раздел 5. Дыхательные упражнения (10 ч., 2 т./ 8 п.)

Тема 5.1. Дыхательная гимнастика (2 ч., 2 т.)

Теория: Дыхательная гимнастика в практике физической культуры. Основы методики выполнения дыхательных упражнений. Самоконтроль во время занятий дыхательной гимнастикой. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Метод К. Бутейко. Звуковая гимнастика по методу трёхфазного дыхания О. Лобановой. Метод дыхательной саморегуляции.

Тема 5.2. Дыхательные упражнения из различных исходных положений (8 ч., 8 п.)

(Приложение № 4).

Практика: Выполнение дыхательных упражнений.

Раздел 6. Упражнения на расслабление (8 ч., 2 т./ 6 п.)

Тема 6.1. Нервно-мышечная релаксация (2 ч., 2 т.)

Теория: Упражнения на расслабление помогают снять мышечное напряжение, снизить уровень стресса, улучшить общее самочувствие. Прогрессивная мышечная релаксация. Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону. Комплекс упражнений для успокоения и расслабления, авторская методика Н.К. Новиковой.

Тема 6.2. Комплекс специализированных упражнений для успокоения и релаксации (6 ч., 6 п.)

Практика: Выполнение специализированного комплекса упражнений для расслабления мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей (Приложение № 5).

Раздел 7. Самоконтроль. Психорегуляция (8 ч., 2 т./ 8 п.)

Тема 7.1. Самоконтроль спортсмена (2 ч., 1 т./ 1 п.)

Теория: Самоконтроль — это самостоятельное наблюдение за состоянием своего организма, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленности и их изменения под влиянием тренировок. Самоконтроль и самооценка. Цель и задачи самоконтроля.

Методы исследования. Личный дневник. Показатели самоконтроля: самочувствие; настроение; работоспособность; желание тренироваться; переносимость нагрузки; потоотделение; болевые ощущения; усталость; сон; аппетит. Самоконтроль по: общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения.

Практика: Практические работы: «Измерение частоты сердечных сокращений»; «Измерение частоты дыхания»; «Измерение веса»; «Оформление личного дневника».

Тема 7.2. Психорегуляция спортсмена (2 ч., 1 т./ 1 п.)

Теория: Психорегуляция в спорте – это комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсменов психического состояния, способного наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. Основы психогигиены. Методы гетерорегуляции: вербальные (беседа, убеждение, приказ, внушение) и невербальные. Методы ауторегуляции (аутогенная тренировка, наивные методы, простейшие методы). Идеомоторная тренировка. Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, комбинированные, идеомоторные). (Приложение № 6).

Практика: Упражнения на приобретение навыков психорегуляции разными способами.

Тема 7.3. Способы психорегуляции (4 ч., 4 п.)

Практика: Практические работы: «Применение двигательных способов психорегуляции»; «Применение дыхательных способов психорегуляции»; «Применение комбинированных способов психорегуляции»; «Применение идеомоторных способов психорегуляции».

Раздел 8. Контрольные нормативы (6 ч., 6 п.)

Тема 8.1. Сдача контрольных нормативов (в начале учебного года) (2 ч., 2 п.)

Практика: Сдача контрольных нормативов физического развития. Тесты на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;
- гибкость — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

Тема 8.2. Сдача контрольных нормативов (в середине учебного года) (2 ч., 2 п.)

Практика: Сдача контрольных нормативов физического развития. Тесты на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;
- гибкость — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

Тема 8.3. Сдача контрольных нормативов (в середине учебного года) (2 ч., 2 п.)

Практика: Сдача контрольных нормативов физического развития. Тесты на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;
- гибкость — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

Раздел 6. Подведение итогов учебного года (4 ч., 2 т./ 2 п.)

Тема 6.1. Итоговое спортивное мероприятие (2 ч., 2 п.)

Практика: Участие в спортивном мероприятии.

Тема 6.2. Мониторинг. Подведение итогов (2 ч., 2 т.)

Теория: Мониторинг обучения и развития обучающихся. Тестирование учащихся. Анкетирование родителей. Подведение итогов учебного года. Награждение обучающихся по итогам учебного года.

Планируемые результаты

По окончании 1-го года обучения обучающиеся должны **знать:**

- цель и задачи на учебный год;
- основы здорового образа жизни;
- строение организма человека;
- гигиенические нормы;
- виды и назначение тренажеров;
- комплекс упражнений для беговой дорожки, велотренажёра, эллипсоида, шведской стенки;
- основные факторы и составляющие выносливости;

- главные принципы тренировки;
- основные средства развития силы;
- метод повторных усилий;
- комплекс упражнений для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета, мышечно-связочного аппарата стопы и голени;
- специальные упражнения на расслабление;
- комплекс упражнений на развитие гибкости, равновесия и координации;
- дыхательные упражнения из различных исходных положений;
- способы психорегуляции (дыхательный, двигательный, комбинированный, идеомоторный).

Должны уметь:

- выполнять упражнения во время ходьбы и бега на беговой дорожке, велотренажёре, эллипсоиде, шведской стенке, наклонной и горизонтальной скамье, со штангами и гантелями;
- выполнять силовые упражнения с различного рода отягощениями, с преодолением собственного веса;
- выполнять упражнения на развитие равновесия и координации (с предметами, без предметов), мышечного корсета, мышечно-связочного аппарата стопы и голени, гибкости;
- выполнять акробатические упражнения;
- дыхательные упражнения из различных исходных положений, упражнения на расслабление;
- пользоваться тренажёрами;
- измерять пульс и частоту дыхания;
- соблюдать правила личной гигиены;

Будут воспитаны следующие качества:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- потребность в здоровом образе жизни;
- уважение к педагогу.

Будут сформированы:

- основные физкультурные навыки;
- навыки культуры поведения;
- потребность ведения здорового образа жизни.

Будут развиты:

- стремление к правильному физическому развитию;
- навыки работы со спортивным оборудованием и тренажёрами;
- коммуникативная компетентность в общении со сверстниками и педагогом.

У обучающихся будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательные отношения к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициатива;

- потребность в здоровом образе жизни.

У обучающегося будут сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха и неуспеха, формулировать свои затруднения;
- проявлять инициативу и активность.

Личностные

- укрепление здоровья;
- формирование всестороннего физического развития;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- воспитание морально-волевых качеств;
- знакомство с правилами подвижных игр;
- приобретение опыта участия в соревнованиях.

Метапредметные

- обучение анализу результатов и определению своих ошибок;
- формирование способности к самостоятельному принятию решений в непредвиденных ситуациях;
- развитие способности по обобщению выводов, исходя из накопленных знаний.

Предметные

- изучение правил техники безопасности и охраны труда;
- знакомство с тренажёрами;
- обучение работать со специальным оборудованием.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Подготовка к участию в спортивных мероприятиях.

Соревновательная подготовка

1. Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях уровня образовательной организации и муниципального уровня.

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	4	4		
1.1.	Задачи, планы на учебный год	2	2		Вводный контроль: беседа, анкетирование, тестирование, педагогическое наблюдение
1.2.	Вводный инструктаж	2	2		Вводный контроль: беседа, педагогическое наблюдение, обсуждение типовых ситуаций
2.	Основы здорового образа жизни	8	4	4	
2.1.	Полезные привычки	2	2		Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
2.2.	Основные меры профилактики вредных привычек	2	2		Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
2.3.	Оказание первой медицинской помощи	4	1	3	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
3.	Общая физическая подготовка. Упражнения на тренажерах	82		82	
3.1.	Беговая дорожка	16		16	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
					Текущий контроль:

3.2.	Велотренажер	18		18	педагогические задания и наблюдение
3.3.	Эллипсоид, шведская стенка	16		16	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
3.4.	Тренажер «Наклонная скамья», «Горизонтальная скамья»	16		16	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
3.5.	Силовой тренажер. Штанги и гантели	16		16	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	76		76	
4.1.	Упражнения для формирования правильной осанки.	10		10	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
4.2.	Упражнения на укрепление мышечного корсета	10		10	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
4.3.	Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	10		10	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
4.4.	Упражнения на развитие равновесия и координацию движения	10		10	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
4.5.	Упражнения на развитие гибкости	10		10	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
4.6.	Акробатические	14		14	Текущий контроль: педагогические задания и

	упражнения				наблюдение
4.6.	Подвижные игры	12		12	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
5.	Дыхательные упражнения	16		16	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
6.	Упражнения на расслабление	10		10	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
7.	Самоконтроль. Психорегуляция	10		10	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
8.	Контрольные нормативы	6		6	
8.1.	Сдача контрольных нормативов (в начале учебного года)	2		2	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
8.2.	Сдача контрольных нормативов (в середине учебного года)	2		2	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
8.3.	Сдача контрольных нормативов (в конце учебного года)	2		2	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
9.	Итоговое занятие	4	2	2	
9.1.	Итоговое мероприятие	2		2	Итоговый контроль: участие в мероприятии, результативность
9.2.	Мониторинг. Подведение итогов	2	2		Итоговый контроль: мониторинг, анкетирование, тестирование
Итого:		216	11	205	

Содержание программы 1-го года обучения

Раздел 1. Введение (4 ч., 4 т.)

Тема 1.1. Задачи, планы на учебный год (2 ч., 2 т.)

Теория: Цель, задачи, планы объединения на учебный год. Анкетирование родителей. Тестирование учащихся. Подведение итогов летнего сезона. ДООД «Здоровье, сила, грация», 2 год.

Тема 1.2. Вводный инструктаж (2 ч., 2 т.)

Теория: Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Правила поведения во время проведения учебных занятий в спортивных сооружениях. Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающим и окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

Раздел 2. Основы здорового образа жизни (8 ч., 4 т./ 4 п.)

Тема 2.1. Полезные привычки (2 ч., 2 т.)

Теория: ЗОЖ включает в себя полноценный отдых. Сон 7-8- часов. Укрепление иммунитета – своевременные прививки, отказ от вредных привычек, закаливание, своевременная диагностика и лечение. Эмоциональный настрой – исключение стрессов и переживаний. Правильное питание.

Тема 2.2. Основные меры профилактики вредных привычек (2 ч., 2 т.)

Теория: Вредные привычки несут вред для здоровья. Курение. Употребление алкоголя. Наркотики. Формы зависимости. Полезные советы. Основные меры профилактики вредных привычек.

Тема 2.3. Оказание первой медицинской помощи (4 ч., 1 т./ 3 п.)

Теория: Состав простейшей медицинской аптечки. Симптомы солнечного и теплового ударов, ожогов, обморожений. Профилактика. Первая доврачебная помощь. Обязанности санитаря.

Практика: Ролевая игра «Помогите мне, братцы» (навыки по оказанию практической помощи при потертостях, ушибах, растяжениях и разрывах связок, переломах, вывихах, кровотечениях, ранах, солнечном и тепловом ударах, ожогах и обморожениях).

Раздел 3. Общая физическая подготовка (82 ч., 82 п.)

Тема 3.1. Беговая дорожка (16 ч., 16 п.)

Практика: Выполнение заданий на беговой дорожке.

Тема 3.2. Велотренажер (18 ч., 18 п.)

Практика: Выполнение заданий на велотренажере

Тема 3.3. Эллипсоид. Шведская стенка (16 ч., 16 п.)

Практика: Выполнение заданий на укрепление мышечного каркаса, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тема 3.4. Тренажеры «Наклонная скамья», «Горизонтальная скамья» (16 ч., 16 п.)

Практика: Выполнение упражнений на укрепление мускулатуры.

Тема 3.5. Силовой тренажер. Штанги и гантели (16 ч., 16 п.)

Практика: Выполнение заданий на увеличение силы и объёма мышц.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (76 ч., 76 п.)

Тема 4.1. Упражнения для формирования правильной осанки (10 ч., 10 п.)

Практика: Выполнение упражнений без предметов, с предметами (большими и малыми мячами, скакалками, гимнастическими палками). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Тема 4.2. Упражнения на укрепление мышечного корсета (10 ч., 10 п.)

Практика: Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышечного корсета.

Тема 4.3. Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (10 ч., 10 п.)

Практика: Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.

Тема 4.4. Упражнения на развитие равновесия и координации (10 ч., 10 п.)

Практика: Выполнение упражнений на развитие равновесия и координации. Упражнения на развитие координации: без предметов; с предметами; с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением способа перемещения. Бег с преодолением препятствий. Бег с различным исходным положением: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя; лежа на спине. Перемещение приставным шагом. Прыжки через препятствия.

Тема 4.5. Упражнения на развитие гибкости (1 ч., 10 п.)

Практика: Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.

Тема 4.6. Акробатические упражнения (14 ч., 14 п.)

Практика: Выполнение акробатических упражнений.

Тема 4.7. Подвижные игры (12 ч., 12 п.)

Практика: Участие в подвижных играх (с предметами и без предметов).

Раздел 5. Дыхательные упражнения (16 ч., 16 п.)

Практика: Дыхательные упражнения из различных исходных положений.

Раздел 6. Упражнения на расслабление (10 ч., 10 п.)

Практика: Комплексы упражнений для расслабления мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей.

Раздел 7. Самоконтроль. Психорегуляция (10 ч., 10 п.)

Практика: Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, комбинированные, идеомоторные).

Раздел 8. Контрольные нормативы (6 ч., 6 п.)

Тема 8.1. Сдача контрольных нормативов (в начале учебного года) (2 ч., 2 п.)

Практика: Сдача контрольных нормативов физического развития. Тесты на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;
- гибкость — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

Тема 8.2. Сдача контрольных нормативов (в середине учебного года) (2 ч., 2 п.)

Практика: Сдача контрольных нормативов физического развития. Тесты на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;
- гибкость — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

Тема 8.3. Сдача контрольных нормативов (в середине учебного года) (2 ч., 2 п.)

Практика: Сдача контрольных нормативов физического развития. Тесты на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;
- гибкость — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

Раздел 9. Подведение итогов учебного года (4 ч., 2 т./ 2 п.)

Тема 9.1. Итоговое спортивное мероприятие (2 ч., 2 п.)

Практика: Участие в спортивном мероприятии.

Тема 9.2. Мониторинг. Подведение итогов (2 ч., 2 т.)

Теория: Мониторинг обучения и развития обучающихся. Тестирование учащихся. Анкетирование родителей. Подведение итогов учебного года. Награждение обучающихся по итогам учебного года.

Планируемые результаты

По окончании 2-го года обучения обучающиеся должны знать:

- цель и задачи на учебный год;
- основы здорового образа жизни;
- гигиенические нормы;
- виды и назначение тренажёров;
- комплекс упражнений для «беговой дорожки», велотренажёра, эллипсоида, шведской стенки;
- основные средства развития силы;
- метод повторных усилий;
- комплекс упражнений для формирования правильной осанки, укрепление мышечного корсета, мышечно-связочного аппарата стопы и голени;
- специальные упражнения на расслабление;
- комплекс упражнений на развитие гибкости, равновесия и координации;
- дыхательные упражнения из различных исходных положений;
- способы психорегуляции (дыхательные, двигательные, комбинированный, идеомоторный);

Должны уметь:

- выполнять упражнения во время ходьбы и бега на беговой дорожке, велотренажёре, эллипсоиде, шведской стенке, наклонной и горизонтальной скамье, со штангами и гантелями;
- выполнять силовые упражнения с различного рода отягощениями, с преодолением собственного веса;
- выполнять упражнения на развитие равновесия и координации (с предметами, без предметов), мышечного корсета, мышечно-связочного аппарата стопы и голени, гибкости;
- выполнять акробатические упражнения;
- дыхательные упражнения из различных исходных положений, упражнения на расслабление;
- пользоваться тренажёрами;
- измерять пульс и частоту дыхания
- соблюдать правила личной гигиены;

Будут воспитаны следующие качества:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- потребность в здоровом образе жизни;

- уважение к педагогу.

Будут сформированы:

- основные физкультурные навыки;
- навыки культуры поведения;
- потребность ведения здорового образа жизни.

Будут развиты:

- стремление к правильному физическому развитию;
- навыки работы со спортивным оборудованием и с тренажёрами;
- коммуникативная компетентность в общении со сверстниками и педагогом.

У обучающихся будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательные отношения к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;
- потребность в здоровом образе жизни.

У обучающегося будут сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха и неуспеха, формулировать свои затруднения;
- проявлять инициативу и активность.

Личностные

- укрепление здоровья;
- формирование всестороннего физического развития;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- воспитание морально-волевых качеств;
- приобретение опыта участия в соревнованиях.

Метапредметные

- обучение анализу результатов и определению своих ошибок;
- формирование способности к самостоятельному принятию решений в непредвиденных ситуациях;
- развитие способности по обобщению выводов, исходя из накопленных знаний.

Предметные

- изучение правил техники безопасности;
- знакомство с тренажёрами;
- обучение работать со специальным оборудованием и снаряжением.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Подготовка к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Соревновательная подготовка

1. Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях разного уровня.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Образовательный процесс предполагает использование на занятиях различного материально-технического обеспечения (в расчете на 1 учебную группу).

Занятия по программе проводятся на базе МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания» г. Тула в спортивном зале, соответствующим требованиям СанПиН и техники безопасности.

№	Наименование оборудования	Количество (шт)
1.	Наклонная скамья	1
2.	Шведская стенка	1
3.	Спортивные тренажёры	8
4.	Горизонтальная скамья	1
5.	Эллипсоид	1
6.	Велотренажёр	1
7.	Беговая дорожка	1

При проведении занятий Программа может быть реализована при наличии следующих организационно-педагогических условий:

- наличие у детей медицинского допуска;
 - спортивной формы для занятий;
 - наличие следующего спортивного инвентаря:
1. Большой мяч 1 шт.
 2. Скакалки – 10 шт.

3. Гимнастические палки – 10 шт.
4. Трапик – 10 шт.
5. Обручи – 10 шт.
6. Штанга – 1 шт.
7. Гантели – 6 шт.

- материалы, необходимые для занятий:

1. Спортивный инвентарь.
2. Канцелярские принадлежности: тетради, ручки, цветные карандаши, фломастеры.

- требования к специальной одежде и обуви обучающихся:

1. Спортивная одежда и обувь..

2.2. Формы аттестации/контроля

Эффективность контроля знаний, умений, навыков и образовательных результатов, полученных обучающимися при прохождении программы, зависит от умелого выполнения следующих требований:

- контроль должен быть систематическим (по итогам прохождения каждой темы), мотивированным и стимулирующим;
- формы контроля должны быть выбраны в интересной для обучающихся форме;
- критерии оценки должны достаточно полно отражать состояние мониторингового объекта.

Используются следующие методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов анкетирования, взаимозачётов, выполнения обучающимися заданий, участия детей в мероприятиях (спортивные соревнования, физкультурные мероприятия), активности обучающихся на занятиях и т.п.;
- мониторинг образовательной деятельности обучающихся на стартовом, промежуточном и итоговом уровнях.

Критериями оценки уровня освоения программы являются:

- соответствие уровня теоретических знаний обучающихся программным требованиям;
- свобода восприятия теоретической информации;
- самостоятельность работы;
- осмысленность действий;
- разнообразие освоенных технологий;
- соответствие практической деятельности программным требованиям;
- уровень творческой активности обучающегося: количество реализованных проектов, выполненных самостоятельно на основе изученного материала;
- качество выполненных работ, как по заданию педагога, так и по собственной инициативе и др.

Педагогический мониторинг	Мониторинг образовательной деятельности детей
– диагностика личностного роста и продвижения – анкетирование – педагогические отзывы – ведение журнала учета или педагогического дневника	– самооценка обучающегося – оформление фотоотчетов

Виды контроля

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Стартовый (входной) контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их способностей	Беседа, опрос, анкетирование, тесты и др.
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени освоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к освоению материала. Определение степени ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении	Педагогическое наблюдение, опрос, задания, тесты, соревнования
Промежуточный контроль		
По окончании изучения темы или раздела (в конце полугодия)	Определение степени освоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения	Педагогическое наблюдение, опрос, педагогические задания, тесты, соревнования, самостоятельная работа, анкетирование
Итоговый контроль		
В конце учебного года или курса обучения	Определение изменения уровня развития детей, их способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.	Педагогическое наблюдение, опрос, тесты, соревнования, самостоятельная работа, анкетирование, мониторинг

	Анализ информации с целью совершенствования программы и методов обучения	
--	--	--

Диагностика успешности обученности по программе проводится 3 раза в год: стартовая - сентябрь, промежуточная (по итогам 1 полугодия) – декабрь и по итогам года (в мае) по каждому году обучения (с учётом требований, предъявляемым к спортивному разряду) для каждого обучающегося. Итоговая диагностика проводится по завершению курса обучения (по итогам 3-го года) – май.

Стартовый контроль сформированности учебно-практических компетенций производится педагогом в течение сентября. При этом используются методы наблюдения, метод зачётных тренировочных дистанций и результаты официальных соревнований.

Контроль за ходом усвоения программы производится 2 раза в год (декабрь, май) на основании результативности участия в соревнованиях различного ранга, мониторинга развития физических качеств и роста многофункциональных показателей.

Результаты диагностики анализируются, на основе полученных данных делаются выводы, строится стратегия работы, выявляются сильные и слабые стороны, разрабатывается технология достижения ожидаемого результата, формы и способы устранения недостатков.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: педагогическое наблюдение; выполнение практических заданий педагога; анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения; диагностическая карта; устный опрос; выполнение тестовых заданий; соревнования; сдача нормативов; анализ участия коллектива и каждого обучающегося в спортивных мероприятиях; экскурсиях; походах.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: диагностические карты по выявлению результативности образовательной деятельности; анкеты для родителей и обучающихся; аналитическая справка; аналитический материал; грамоты; дипломы; благодарности, журнал посещаемости; материал анкетирования и тестирования; методическая разработка; портфолио; протоколы соревнований; фото; отзыв детей и родителей; свидетельство (сертификат); статья и др.

Оценочные материалы

Уровень сформированности знаний, умений, навыков у обучающихся определяется с помощью оценочных материалов, разработанных с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, на основании содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в соответствии с прогнозируемыми результатами.

Система оценочных материалов позволяет контролировать результат обучения, воспитания, развития обучающихся.

Чтобы выявить, насколько успешно программа усваивается детьми, в течение года педагогом ведётся контроль за усвоением материала. Успешность освоения программы определяется при помощи следующих форм контроля:

- участие детей в различных спортивных соревнованиях, физкультурных мероприятиях;
- беседа с обучающимися и родителями;
- диагностические карты выявления результативности образовательной деятельности по программе;
- тесты.

2.3. Методическое обеспечение программы

При составлении программы были проанализированы и взяты за основу следующие **принципы**:

- принцип связи теории с практикой – закрепление теоретических знаний практической работой или упражнениями;
- принцип ориентации на зону ближайшего развития воспитанника, обуславливающий сотрудничество учащегося и педагога;
- принцип комплексного подхода к воспитанию – нравственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание обучающихся;
- принцип учета возрастных характеристик и закономерностей развития детей;
- принцип успешности – ситуация успеха должна сопутствовать деятельности обучающегося;
- принцип результативности - получение определенного результата в процессе соревнований.

Педагог в своей деятельности применяет следующие **технологии**:

- **технология дифференцированного обучения** способствует созданию оптимальных условий для выявления задатков обучающихся, развития интересов и способностей каждого ребенка;
- **технология игровой деятельности** используются в целях социализации, обучения различным действиям с предметами, способам и средствам общения. В игре происходит развитие личности подростка и формирование тех сторон психики, от которых впоследствии будет зависеть успешность ее социальной адаптации;
- **информационно-коммуникативная технология** позволяет обучающимся получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Также этот метод полезен при просмотре выступлений на соревнованиях, в которых они сами принимали участие, для осмысления и оценки своих ошибок и собственного результата. При этом особая роль отводится Интернет-технологиям;
- **коллективная система обучения** подразумевает совместную деятельность детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела;

- **обучение в сотрудничестве** (командная, групповая работа). Организация совместных действий, коммуникация, общение, взаимопонимание;

- **разноуровневое обучение** - организация учебно-воспитательного процесса, при которой каждый обучающийся имеет возможность овладевать материалом на разном уровне, не ниже базового, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей личности;

- **здоровьесберегающие технологии** помогает создать максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья обучающихся, воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни.

Используемые методы организации дополнительного образования:

- **практические** (упражнения, самостоятельные задания, практические работы);

- **наглядные** (наглядные пособия, технические средства обучения);

- **репродуктивные** (форма овладения материалом, основанная на воспроизводящей функции памяти), используются при повторении, закреплении.

Многолетняя подготовка обучающихся, предусмотренная программой, представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов подготовки обучающихся;

- возрастание уровня сложности знаний, умений и навыков по специальной подготовке;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста физических нагрузок;

- планирование нагрузок на всех этапах подготовки.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед. Теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме – в виде кратких бесед. Обучающимся рекомендуется дополнительная литература.

При проведении практических занятий используются разнообразные упражнения и практические работы на тренажерах по общей и специальной физической подготовке. Некоторые занятия целиком посвящены общей и специальной физической подготовке.

Педагог ставит перед обучающимися посильные задачи, соответствующие уровню их физического развития и технической подготовки. Лучшим методом обучения является индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Педагог следит за состоянием и подготовленностью мест занятий, за наличием качественного оборудования и снаряжения, соответствующего ГОСТу. При выполнении специальных упражнений и практических работ должна быть обеспечена помощь.

Алгоритм учебного занятия:

I. Подготовительная часть

Задача этого этапа – сообщение цели и задач занятия, подготовка детей к занятию. Разминка.

II. Основная часть

Формирование произвольной регуляции поведения, непосредственное познавательное развитие. Объяснение задания.

III. Закрепляющая часть

Выполнение упражнений, позволяющих обучающемуся самостоятельно закрепить на практике приобретённые умения.

IV. Итоговая часть

Подводятся итоги, анализируются ошибки, используются разные формы психологической поддержки каждого ребёнка, стимулирование на посещение других занятий.

2.4. Воспитательная деятельность в рамках реализации программы

Одной из основных трудовых функций педагога дополнительного образования является организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации программы.

Цель воспитательной работы – создание благоприятных условий для нравственного воспитания обучающихся, усвоения детьми социально-значимых знаний основных норм и традиций общества, приобщение к истории, традициям народа.

Основное направление деятельности – создание при подготовке и проведении досуговых мероприятий условий для обучения, воспитания и развития обучающихся, формирования благоприятного психологического климата в группе.

Воспитательная работа проводится в рамках реализации Программы воспитания МБУДО «ЦДЮТ и ПВ» на 2026-2030 годы, с учетом Плана воспитательных мероприятий МБУДО «ЦДЮТ и ПВ» для школьников города Тулы и обучающихся на учебный год, согласно календарному плану воспитательной работы рабочей программы воспитания объединения «Здоровье, сила, грация» на учебный год.

Воспитательный процесс в рамках реализации программы обеспечивается на каждом занятии в течение всего учебного года в ненавязчивой и доброжелательной форме: в виде бесед на темы общечеловеческих ценностей, этики межличностных отношений, гражданской идентичности, формирования гражданских качеств социально ответственной личности, профилактики асоциальных явлений в обществе, отношений старшего и младшего поколений, политической обстановки в мире и роли России в мировом сообществе.

Учебно-воспитательные мероприятия проводятся согласно календарному плану воспитательной работы рабочей программы воспитания объединения, составляемому ежегодно. Участие в районных, городских и всероссийских мероприятиях, встречи и общение с яркими людьми,

возможность показать свою работу обеспечивает развитие личности с активной жизненной позицией.

В настоящее время приоритетными задачами в области воспитания и развития ребёнка становятся:

- обеспечение прав ребёнка на развитие, личностное самоопределение, самореализацию,
- расширение возможностей для удовлетворения разнообразных интересов детей и их семей,
- развитие инновационного потенциала,
- организация полезного досуга.

Программа предусматривает развитие гражданственности и патриотизма через привлечение детей к участию в районных, городских, областных мероприятиях в составе сборных команд учреждения, района, города, области.

Программа направлена на:

- 1) формирование, сохранение и укрепление здоровья детей через оздоровительные занятия;
- 2) формирование представлений о нравственности и опыта взаимодействия со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, приобщение к системе культурных ценностей через участие в беседах;
- 3) формирование трудолюбия, выносливости, готовности к осознанному выбору будущей профессии, стремления к профессионализму, конкурентоспособности через выполнение больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- 4) формирование организационной культуры, активной жизненной позиции, лидерских качеств, организаторских умений и навыков, навыков самоорганизации, психологическую подготовку.

В воспитательную работу включено:

- проведение индивидуальных бесед с обучающимися;
- проведение родительских собраний и индивидуальных бесед с ними;
- освещение итогов выступлений обучающихся объединения в печати, на радио, сайте, в Интернете.

2.5. Ресурсное обеспечение программы

Методические материалы

1. Учебно-методический компонент для педагога и обучающихся включает в себя:

- *дидактические материалы:*

1. Фильмы с демонстрацией комплексами общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Видео с учебными занятиями по технике выполнения различных упражнений.
3. Методические рекомендации к занятиям.

2.6. Список литературы и интернет-ресурсов

для педагогов

1. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск.: ТГПУ, 1999. – 311 с.
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. - М. ФиС., 1991. – 166 с.: ил.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980. – 99 с.: ил.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. – М., 2010. – 209 с.: ил.
5. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979. – 256 с.
6. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985. - 143 с.: ил.
7. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. М. Советский спорт., 1991. – 4 с.
8. Зайцев Ю.М, Иванов Ю.И., Петров В.К. Занимайтесь гиревым спортом. - М.: Советский спорт, 1991 – 4 с.
9. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1983 – 172 с.
10. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999. – 102 с.
11. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких. - С-П., 1997. – 198 с.: ил.
12. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 112 с.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008. – 144 с.
14. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии. - М. Академия, 1998. – 144 с.
15. Петров В.К. Грация и сила. - М. Советский спорт. 1989. - 4 с.
16. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». - М.: «Просвещение», 2007. – 69 с.
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 2008. – 132 с.: ил.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. - Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – 74 с.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: «Академия», 2000. – 145 с.

для обучающихся:

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М.: «Рипол классик», 2002. – 176 с.: ил.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему/перевод с нем. Жирновой Ю. – М.: «Мир книги», 2007. – 204 с.: ил.
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт. – М.:«АСТ», 2010. – 311 с.: ил.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981. – 34 с.: ил.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М.: «ТЦ Сфера», 2003. – 265 с.: ил.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М.: «Физкультура и спорт», 1998. – 298 с.: ил.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев.: «Ранок», 2005. – 96 с.: ил.
8. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М.: «ЭКСПО». 2020. – 323 с.: ил.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>.
2. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>.
3. Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе»Издательского дома «Первое сентября». <http://spo.1september.ru/urok/>.
4. Интернет ресурс клуба учителей физической культуры Ульяновской области. <http://ipk.ulstu.ru/?q=node/2659>. Раздел «В помощь учителю физической культуры».

Приложение 1

Календарный учебный график

первого года обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	К-во час.	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма аттестации /контроля
1.	Сентябрь		2	Задачи, планы на учебный год	Теория	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Вводный контроль: беседа, анкетирование
2.	Сентябрь		4	ЗОЖ - здоровый образ жизни	Теория	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение

3.	Сентябрь		2	Вводный инструктаж.	Теория	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение, обсуждение типовых ситуаций
4.	Сентябрь		4	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок. Правильное питание. Гигиена. Контроль нагрузок. Оказание первой медицинской помощи.	Теория	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
5.	Сентябрь		2	Сдача контрольных нормативов	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
6.	Сентябрь		4	Виды тренажеров. Беговая дорожка	Теория Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
7.	Сентябрь		2	Гигиена. Контроль нагрузок. Оказание первой медицинской помощи. Беговая дорожка	Теория	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
8.	Сентябрь		4	Беговая дорожка	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
9.	Октябрь		2	Беговая дорожка	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
10.	Октябрь		4	Беговая дорожка.	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
11.	Октябрь		2	Велотренажер	Теория	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
12.	Октябрь		4	Велотренажер	Теория Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и

							наблюдение
13.	Октябрь		2	Велотренажер	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
14.	Октябрь		4	Велотренажер	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
15.	Октябрь		2	Велотренажер	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
16.	Октябрь		4	Велотренажер.	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
17.	Ноябрь		2	Велотренажер. Эллипсоид. Шведская стенка	Теория Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
18.	Ноябрь		4	Эллипсоид. Шведская стенка	Теория Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
19.	Ноябрь		2	Эллипсоид. Шведская стенка	Теория Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогические задания и наблюдение
20.	Ноябрь		4	Эллипсоид. Шведская стенка	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
21.	Ноябрь		2	Эллипсоид. Шведская стенка	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
22.	Ноябрь		4	Эллипсоид. Шведская стенка.	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
23.	Ноябрь		2	Тренажёры «Наклонная скамья», «Горизонтальная скамья»	Теория	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение

24.	Ноябрь		4	Тренажёры «Наклонная скамья», «Горизонтальная скамья»	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
25.	Декабрь		2	Тренажёры «Наклонная скамья», «Горизонтальная скамья»	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
26.	Декабрь		4	Тренажёры «Наклонная скамья», «Горизонтальная скамья»	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
27.	Декабрь		2	Тренажёры «Наклонная скамья», «Горизонтальная скамья»	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
28.	Декабрь		4	Тренажёры «Наклонная скамья», «Горизонтальная скамья». Силовой тренажёр. Штанги и гантели	Практика Теория	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
29.	Декабрь		2	Силовой тренажёр. Штанги и гантели	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
30.	Декабрь		4	Силовой тренажёр. Штанги и гантели	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
31.	Декабрь		2	Силовой тренажёр. Штанги и гантели	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
32.	Декабрь		4	Силовой тренажёр. Штанги и гантели.	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
33.	Январь		2	Силовой тренажёр. Штанги и гантели.	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение

34.	Январь		4	Силовой тренажёр. Штанги и гантели. Упражнения для формирования правильной осанки	Теория Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
35.	Январь		2	Сдача контрольных нормативов	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
36.	Январь		4	Упражнения для формирования правильной осанки.	Практика Теория	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
37.	Январь		2	Упражнения для формирования правильной осанки	Теория Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
38.	Январь		4	Упражнения для формирования правильной осанки	Теория Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогические задания и наблюдение
39.	Январь		2	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	Теория	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
40.	Январь		4	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
41.	Февраль		2	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
42.	Февраль		4	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
43.	Февраль		2	Упражнения на развитие равновесия и координацию движения	Теория	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение

44.	Февраль		4	Упражнения на развитие равновесия и координацию движения	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
45.	Февраль		2	Упражнения на развитие равновесия и координацию движения	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогическое задания и наблюдение
46.	Февраль		4	Упражнения на развитие равновесия и координацию движения	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение,
47.	Февраль		2	Упражнения на развитие гибкости	Теория	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
48.	Февраль		4	Упражнения на развитие гибкости	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
49.	Март		2	Упражнения на развитие гибкости	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
50.	Март		4	Упражнения на развитие гибкости	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
51.	Март		2	Акробатические упражнения	Теория	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
52.	Март		4	Акробатические упражнения	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
53.	Март		2	Акробатические упражнения	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
54.	Март		4	Акробатические упражнения	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
55.	Март		2	Акробатические упражнения	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение

56.	Март		4	Подвижные игры	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
57.	Апрель		2	Подвижные игры	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
58.	Апрель		4	Подвижные игры	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
59.	Апрель		2	Дыхательная гимнастика	Теория	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
60.	Апрель		4	Дыхательные упражнения	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
61.	Апрель		2	Дыхательные упражнения из различных исходных положений	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогическое задания и наблюдение
62.	Апрель		4	Дыхательные упражнения из различных исходных положений. Нервно-мышечная релаксация	Теория Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
63.	Апрель		2	Комплекс упражнений для успокоения и расслабления	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
64.	Апрель		4	Самоконтроль. Психорегуляция. Способы психорегуляции	Теория Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
65.	Май		2	Способы психорегуляции	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
66.	Май		4	Способы психорегуляции.	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение

67.	Май		2	Упражнения на укрепление мышечного корсета	Теория	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
68.	Май		4	Упражнения на укрепление мышечного корсета	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
69.	Май		2	Упражнения на укрепление мышечного корсета	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
70.	Май		4	Упражнения на укрепление мышечного корсета	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
71.	Май		2	Сдача контрольных нормативов	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
72.	Май		4	Итоговое спортивное мероприятие. Мониторинг. Подведение итогов	Практика Теория	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Итоговый контроль: участие в соревновании, результативность мониторинг, тестирование, анкетирование

Календарный учебный график 2-го года обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	К-во час.	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма аттестации/контроля
1.	Сентябрь		2	Задачи, планы на учебный год	Теория	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Вводный контроль: беседа, анкетирование
2.	Сентябрь		4	Полезные привычки. Основные меры и профилактика вредных привычек	Теория	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение, обсуждение типовых ситуаций
3.	Сентябрь		2	Вводный инструктаж	Теория	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение, обсуждение типовых ситуаций
4.	Сентябрь		4	Обязанности санитара. Оказание первой	Теория Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогическое

				медицинской помощи			наблюдение
5.	Сентябрь		2	Сдача контрольных нормативов	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
6.	Сентябрь		4	Беговая дорожка	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
7.	Сентябрь		2	Беговая дорожка	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
8.	Сентябрь		4	Беговая дорожка	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
9.	Октябрь		2	Беговая дорожка	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
10.	Октябрь		4	Беговая дорожка	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
11.	Октябрь		2	Велотренажёр	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
12.	Октябрь		4	Велотренажёр	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
13.	Октябрь		2	Велотренажёр	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
14.	Октябрь		4	Велотренажёр	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
15.	Октябрь		2	Велотренажёр	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
16.	Октябрь		4	Велотренажёр	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
17.	Ноябрь		2	Эллипсоид. Шведская стенка	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
18.	Ноябрь		4	Эллипсоид. Шведская стенка	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение

19.	Ноябрь		2	Эллипсоид. Шведская стенка	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
20.	Ноябрь		4	Эллипсоид. Шведская стенка	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
21.	Ноябрь		2	Эллипсоид. Шведская стенка	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
22.	Ноябрь		4	Эллипсоид. Шведская стенка. Тренажёры «Наклонная скамья», «Горизонтальная скамья»	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
23.	Ноябрь		2	Тренажёры «Наклонная скамья», «Горизонтальная скамья»	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
24.	Ноябрь		4	Тренажёры «Наклонная скамья», «Горизонтальная скамья»	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
25.	Декабрь		2	Тренажёры «Наклонная скамья», «Горизонтальная скамья»	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
26.	Декабрь		4	Тренажёры «Наклонная скамья», «Горизонтальная скамья»	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
27.	Декабрь		2	Тренажёры «Наклонная скамья», «Горизонтальная скамья»	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
28.	Декабрь		4	Силовой тренажёр. Штанги и гантели	Практика Теория	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
29.	Декабрь		2	Силовой тренажёр. Штанги и гантели	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
30.	Декабрь		4	Силовой тренажёр. Штанги и	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение

				гантели			
31.	Декабрь		2	Силовой тренажёр. Штанги и гантели	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
32.	Декабрь		4	Силовой тренажёр. Штанги и гантели	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
33.	Январь		2	Упражнения для формирования правильной осанки	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
34.	Январь		4	Упражнения для формирования правильной осанки	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
35.	Январь		2	Сдача контрольных нормативов	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
36.	Январь		4	Упражнения для формирования правильной осанки	Теория Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
37.	Январь		2	Укрепление мышечного корсета	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
38.	Январь		4	Укрепление мышечного корсета	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
39.	Январь		2	Укрепление мышечного корсета	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
40.	Январь		4	Укрепление мышечного корсета. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
41.	Февраль		2	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
42.	Февраль		4	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение

43.	Февраль		2	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
44.	Февраль		4	Упражнения на развитие равновесия и координацию движения	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
45.	Февраль		2	Упражнения на развитие равновесия и координацию движения	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
46.	Февраль		4	Упражнения на развитие равновесия и координацию движения	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
47.	Февраль		2	Упражнения на развитие гибкости	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
48.	Февраль		4	Упражнения на развитие гибкости	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
49.	Март		2	Упражнения на развитие гибкости	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
50.	Март		4	Упражнения на развитие гибкости. Акробатические упражнения	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
51.	Март		2	Акробатические упражнения	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
52.	Март		4	Акробатические упражнения	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
53.	Март		2	Акробатические упражнения	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
54.	Март		4	Акробатические упражнения	Теория Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
55.	Март		2	Подвижные игры	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение

56.	Март		4	Подвижные игры	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
57.	Апрель		2	Подвижные игры	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
58.	Апрель		4	Подвижные игры.	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
59.	Апрель		2	Дыхательные упражнения	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
60.	Апрель		4	Дыхательные упражнения	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
61.	Апрель		2	Дыхательные упражнения	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
62.	Апрель		4	Дыхательные упражнения	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
63.	Апрель		2	Дыхательные упражнения	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
64.	Апрель		4	Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
65.	Май		2	Упражнения на расслабление	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение
66.	Май		4	Упражнения на расслабление	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогические задания и наблюдение
67.	Май		2	Упражнения на расслабление	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение
68.	Май		4	Самоконтроль и психорегуляция	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
69.	Май		2	Самоконтроль и психорегуляция	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
70.	Май		4	Самоконтроль и психорегуляция	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогические задания и наблюдение

71.	Май		2	Сдача контрольных нормативов	Практика	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, результативность
72.	Май		4	Итоговое спортивное мероприятие. Мониторинг. Подведение итогов	Теория	МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»	Итоговый контроль: участие в соревнованиях, результативность, мониторинг, тестирование. анкетирование

Приложение 2

Мониторинг результатов обучения ребёнка по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка ребёнка				
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Минимальный уровень – ребёнок овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ объёма знаний, предусмотренных программой	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
		Средний уровень – объём усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$.	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период	10	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень – ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины	1	Собеседование
		Средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой	5	
		Максимальный уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием	10	
2. Практическая подготовка ребёнка				
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный уровень – ребёнок овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков	1	Контрольное задание
		Средний уровень – объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$.	5	

тематического плана программы)		Максимальный уровень – овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой в конкретный период.	10	
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием.	1	Контрольное задание
		Средний уровень – работает с оборудованием с помощью педагога.	5	
		Максимальный уровень – работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений.	10	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности – ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога	1	Контрольное задание
		Репродуктивный уровень – в основном выполняет задания на основе образца	5	
		Творческий уровень – выполняет практические задания с элементами творчества.	10	
3. Общеучебные умения и навыки ребёнка				
3.1. Учебно - интеллектуальные умения:				
3.1.1 Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в выборе и анализе литературы	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе со специальной литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1	Анализ исследовательской работы
		Средний уровень – работает со специальной литературой с помощью педагога или родителей.	5	
		Максимальный уровень – работает со специальной литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	10	
3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерными источниками информации	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1	Анализ исследовательской работы
		Средний уровень – работает с	5	

Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени

Ходьба

Голова не должна опускаться вниз. Плечи должны быть немного опущенными и слегка отведенными назад, также необходимо контролировать их расположение на одном уровне. При ходьбе необходимо втянуть мышцы живота

1. Ходьба на носках руки на пояс;
2. Ходьба на внешней стороне стопы
3. Ходьба на внешней стороне стопы с приведенной во внутрь «Мишка»;
4. Ходьба гусиным шагом;
5. Ходьба гусиным шагом правым и левым боком.

И.П. стоя стопы вместе

1. Перекаты с носков на пятки;
2. Разведение и сгибание пальцев ног;
3. Подъем на согнутых пальцах , спуститься на внешний край стопы и возвращение к стоянию на всей стопе;
4. Стопы повернуты внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги. 6-8 раз.

Приложение 4

Дыхательные упражнения

1. Исходное положение. Стоя, сидя или лежа. Выполнение. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание насколько возможно. Выполняем 5-10 раз.

2. Упражнение «Воздушный шарик»

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер.

Выполнение. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение выполняем 6-10 раз.

3. Упражнение «Окно и дверь»

Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться.

Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

4. Упражнение «Часы»

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч.

Выполнение. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так». Выполняем 10-12 раз.

5. Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо

Выполнение. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо – «вдох», голова повернута направо – «выдох», голова прямо – «вдох», голову опускаем к подбородку – «выдох», голова прямо – «вдох», голову поднимаем вверх – «выдох», голова прямо – «вдох». Выполняем упражнение 5-10 раз.

6. Упражнение «Насос»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела

Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, руки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с-с...». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.

7. Упражнение «Потягушки»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх

Выполнение. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...» Выполняем 4-5 раз.

Приложение 5

Упражнения на расслабление

1. «Спящий котёнок». Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком (напряжение). Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (расслабление).

2. «Прогулка». Дети сидят на стульях. Мышечное напряжение - ходьба и бег приподнятыми ногами, не касаясь пола. Далее – ноги стоят, руки свисают, расслабление.

Мы собрались погулять. Все быстрее, не отставать!

Мы немножко побежали, наши ножки подустали.

Мы тихонько посидим, ну а дальше поглядим.

3. «Улыбнись – рассердись». Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.

4. «Грибок». Дети сидят на корточках, затем медленно поднимаются – «грибок растет». Выпрямились (напряжение). Вот какой красивый гриб! Затем гриб старится, медленно оседает - дети расслабленно опускаются на корточки, опускают руки, склоняют головы.

5. «Холодно – жарко». На улице холодно, мы съежились, замерзли (присели на пол, подтянули и обхватили колени, опустили голову, мышцы

напряжены). Звенит волшебный колокольчик, снова лето, жарко, мы на пляже (лежим на спине, все мышцы расслаблены).

6. «Осенний лист». (Крепкий лист - прямая спина, руки в стороны, мышечное напряжение). Лист на веточке такой красивый, ровный, крепкий. Но ведь это же осень, подул ветерок, и лист плавно оторвался от веточки и, медленно кружась, опустился на землю (расслабление). Но вот снова дунул ветер, уже с другой стороны – лист взлетел над землей, зацепился за веточку. Вот он какой красивый, развернулся, чтобы издалека его было видно. Но снова дует ветер, снова лист плавно опустился на землю. Но что это? Хлоп! Закончилось волшебство, мы снова в группе, а за окном осень.

7. «Тропинка». Мы идем большими шагами. Попадаем на кочки. Оступиться с кочек нельзя, промочим в лужах ноги. Дошли до солнечной полянки, легли, расслабились, загораем. Потом встали и идем обратно (вновь мышечное напряжение). Пришли домой, устали, сели на стульчики и расслабились. Хлоп! Вот мы и снова дети в группе, на стульчиках красиво сидим.

8. «Пружинки». Дети сидят на стульях, носки поднимаются, пятки упираются в пол, руки с силой давят на колени. Затем полное расслабление.

Что за странные пружинки упираются в ботинки?

Мы ногами их прижмем, крепче-крепче подождем!

Крепко-крепко прижимаем! Нет пружинок, отдыхаем.

9. «Цветок распустился». Я – бутон (дети присели на пол, обхватили подтянутые к себе колени, опустили головы, мышцы напряжены). Светит теплое солнце, я расту (медленно поднимаются, улыбаются, расслабленно раскачивают руками). Солнце исчезло, темно, настала ночь, мои лепестки закрываются (исходное положение), и вновь всходит солнце.... и т.д.

10. «Жарко-холодно». Мы сидим в лесу холодным осенним вечером. Холодно! (Мышечное напряжение). Но вот наш костер разгорелся. Нам тепло, жарко. (Расслабление). Костер постепенно затухает. Вновь холодно. Подбросим веток, он вновь разгорелся и нам тепло и т.д.

Приложение 6

Самоконтроль и психорегуляция

Упражнение № 1

Лучше всего реализацию данного приема превратить в своеобразный ритуал, выполняемый в определенной последовательности. Занимающиеся встают в стойку релаксации: ноги чуть шире плеч, руки и голова свободно опущены, глаза закрыты, все мышцы расслаблены.

1. Учитель сосредотачивает внимание учащихся на своих словах и старается ввести их в состояние релаксации (расслабления и успокоения). Делать это нужно с помощью следующих словесных формул:

- Все внимание только на моих словах

- Руки расслабляются
- Все больше и больше расслабляются руки
- Руки расслаблены
- Руки начинают теплеть
- Все больше и больше теплеют руки
- Плечи теплые ... предплечья теплые Кисти теплые

Кончики пальцев теплые

- Все внимание только на моих словах

2. Затем в императивном тоне четко и коротко излагает основные моменты плана занятия. Например: "Сначала бег в равномерном темпе 6 кругов, затем общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие силовых качеств, а в заключение – эстафета. Поработайте с огоньком и самоотдачей!"

3. После этого следует заключительная часть настройки, задача которой – мобилизовать психофизические возможности занимающихся, и повысить желание заниматься. Предложить сделать сильный выдох, открыть глаза и одновременно с медленным вдохом через нос согнуть руки в локтях, напрягая мышцы плечевого пояса и туловища (как бы демонстрируя свои бицепсы). При этом настройка осуществляется с помощью следующих формул:

- Все тело наливается силой и энергией!
- Энергия переполняет вас!

4. Упражнение выполняют 1-3 раза до четкого ощущения силы и энергии в мышцах. После чего занимающиеся представляют себя на старте лыжной гонки, стараются ощутить возбуждающую атмосферу соревнований. По команде: "На старт ... Внимание ... Марш!" они принимают стойку лыжника (ноги слегка согнуты) и представляют себя бегущими по лыжне, выполняя попеременные или одновременные движения руками (как бы отталкиваясь лыжными палками) и делая в такт с этими движениями пружинящие движения ногами на месте. Учитель комментируя "гонку", сообщает, что до финиша осталось 100 м и вперед вырвался Иванов, которого нужно обогнать, во что бы то ни стало. Занимающиеся ускоряют движения, учащают дыхание и по команде: "Финиш!" – победно вскидывают руки с радостным криком "ура!".

Эффект этого упражнения зависит от яркости и четкости представлений и переживаний, связанных с предлагаемой ситуацией.

Упражнение № 2

1. Чтобы вызвать у занимающихся чувство азарта, воодушевления можно предложить им выполнить упражнение "прыжок орла": ноги на ширине плеч, полуприсед, руки - "крылья" назад - в стороны, развести пальцы - "когти", прогнуться, запрокинуть голову, изобразить на лице маску агрессии и напрячь все мышцы.

2. После принятия занимающимися описанной позы учитель произносит следующее: "Сейчас я буду считать до 10, и на каждый счет вы

должны делать амортизирующие движения на ногах, будто бы в них сильная стальная пружина, готовая распрямиться и подбросить вас в воздух; на счет 10 сильно выпрыгните вверх с взмахом рук и боевым кличем "я-а-а".

Это упражнение позволяет мгновенно входить в состояние азарта и сильного желания двигаться.

Упражнение № 3

Чтобы поднять настроение, упражнение «фейерверк». Занимающиеся принимают свободную позу, закрывают глаза и вспоминают, как впервые в детстве с радостным и нетерпеливым чувством ожидали ослепительно прекрасное зрелище – праздничный салют. Учитель произносит: «Огонь!». После чего учащиеся вскидывают руки и кричат «Ура!», вкладывая в этот крик всю радость и ликование от яркого зрелища.