

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 323
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБОУ СОШ № 323
Протокол № 13 от 13.06.2024г.

УТВЕРЖДЕНА

директором ГБОУ СОШ № 323

Л.А.Флоренковой

Приказ № 58 -од от 17.06.2024г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Силовая гимнастика»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 10-14 лет

Составитель:
Тронов Сергей Викторович
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, которые включают в себя укрепление здоровья, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: программа адресована учащимся 10-14 лет.

Актуальность программы «Силовая гимнастика» заключается в том, что она является практической формой решения задачи обеспечения глобальной конкурентоспособности российского образования, вхождения Российской Федерации в число 10 ведущих стран мира по качеству общего образования, указанной в Национальном проекте «Образование», (утвержденном президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. №10), - посредством интеграции содержания основного и дополнительного образования в предметной области «физическая культура».

Результаты освоения программы учащимися могут быть засчитаны в качестве результатов освоения программ внеурочной деятельности образовательного учреждения по направлению «спортивно-оздоровительное» в случае соответствия планируемых результатов вышеуказанной программы.

Программа «Силовая гимнастика» является логическим продолжением дополнительной общеразвивающей программы для учащихся 8-10 лет «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!». Ее содержание в основном базируется на упражнениях, направленных на развитие всех физических качеств обучающихся (сила, гибкость, выносливость, скорость, ловкость). В программу включены также элементы легкой атлетики, гимнастики с основами акробатики, силовые нагрузки в простейших упражнениях с использованием собственного веса и дополнительного оборудования – гантелей, эспандера, скакалки и т.д.

В процессе занятий обучающиеся овладевают школой мяча –это упражнения и игры с элементами баскетбола и волейбола.

Новизна программы заключается в ее адаптированности к условиям Культурно - образовательного центра «Оккервиль», т.к. программа реализуется в рамках школьного спортивного клуба «Юниор» и готовит учащихся к сдаче норм ГТО.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем программы: 144 часа

Срок освоения : 1 год.

Цель программы: укрепление здоровья обучающихся, совершенствование физической формы через овладение специально подобранным комплексом упражнений.

Задачи программы:

Обучающие:

- Познакомить с опорно-двигательным аппаратом человека (строение скелета и мышечная система, особенности опорно-двигательного аппарата);
- Научить технике использования в тренировках доступных в быту тренажеров: гантелей, эспандера, скакалки и др.;

- Ознакомить с правилами техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;
- Познакомить с правилами самоконтроля физического состояния на занятиях и в домашних условиях;
- Формировать понятие о здоровом образе жизни, гармоничном физическом развитии.

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития,
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений), скоростно-силовых способностей.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие.
- воспитание физических качеств в соответствии с возрастными, половыми и индивидуальными особенностями учеников.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты:

Личностные

- Будут сформированы навыки организованности и дисциплины, чувство ответственности за свои действия и поступки, силу духа;
- Сформируется потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Метапредметные

- Получат развитие основные двигательные качества у учащихся (сила, выносливость, гибкость и др.);
- Сформируется творческий подход к тренировочному процессу;
- Сформируется понятие о здоровом образе жизни, гармоничном физическом развитии.

Предметные

- Будут знать строение скелета и мышечной системы, особенности опорно-двигательного аппарата человека;
- Будут знать правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями и спортом;

- Будут знать правила самоконтроля физического состояния на занятиях и в домашних условиях, уметь пользоваться ими;
- Освоят разнообразные техники выполнения упражнений с доступными тренажерами – скакалкой, гантелями, эспандером.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы - русский

Форма обучения - очная

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, в том числе учащиеся с ОВЗ в сопровождении тьютора. К занятиям могут быть допущены учащиеся изъявившие желание пройти курс повторно при условии выполнения нормативных требований

Условия формирования групп: одновозрастные или разновозрастные.

Количество обучающихся в группе -15 чел.

Формы организации занятий: групповые, всем составом объединения.

Формы проведения занятий: учебное занятие, игра, соревнование.

Формы организации деятельности учащихся на занятии - фронтальная, всей группой.

Материально-техническое оснащение

- Спортивный зал
- Спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, гантели, скакалки, гимнастические палки, эспандеры,).
- Наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии.

Занятия проходят в спортивном зале и на спортивной площадке. На занятиях необходимо наличие у учащихся гимнастического коврика для выполнения комплекса упражнений на полу.

Структура занятия классическая – подготовительная часть (разминка), основная и заключительная (заминка, отдых). Упражнения подобраны в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными задачами программы.

Дополнительные формы проведения занятий – беседа, обсуждение, рефлексия.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу. Правила техники безопасности. Начальная диагностика физического развития.	4	2	2	Выполнение нормативов по ОФП
2	Легкая атлетика	22	5	17	Педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.
3	Школа мяча	28	3	25	Педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.

4	Гимнастика с основами акробатики	48	4	44	Педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.
5	Силовые нагрузки с использованием собственного веса, а также с использованием дополнительного оборудования	40	4	36	Педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.
6	Диагностика. Подведение итогов по результатам занятий	2	-	2	Выполнение нормативов по ОФП
	Итого:	144	18	126	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 323
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА



УТВЕРЖДЕН
директором ГБОУ СОШ № 323

Л.А.Флоренковой
Приказ № 58 -од от 17.06.2024г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Силовая гимнастика»
на 2024-2025 учебный год

Педагог:
Тронов Сергей Викторович

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2024	31.05.2025	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
«Силовая гимнастика»
на 2024-2025 учебный год

Задачи программы:

Обучающие:

- Познакомить с опорно-двигательным аппаратом человека (строение скелета и мышечная система, особенности опорно-двигательного аппарата);
- Научить технике использования в тренировках доступных в быту тренажеров: гантелей, эспандера, скакалки и др.;
- Ознакомить с правилами техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;
- Познакомить с правилами самоконтроля физического состояния на занятиях и в домашних условиях;
- Формировать понятие о здоровом образе жизни, гармоничном физическом развитии.

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития,
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений), скоростно-силовых способностей.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие.
- воспитание физических качеств в соответствии с возрастными, половыми и индивидуальными особенностями учеников.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты:

Личностные

- Будут сформированы навыки организованности и дисциплины, чувство ответственности за свои действия и поступки, силу духа;
- Сформируется потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Метапредметные

- Получат развитие основные двигательные качества у учащихся (сила, выносливость, гибкость и др.);
- Сформируется творческий подход к тренировочному процессу;
- Сформируется понятие о здоровом образе жизни, гармоничном физическом развитии.

Предметные

- Будут знать строение скелета и мышечной системы, особенности опорно-двигательного аппарата человека;
- Будут знать правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями и спортом;
- Будут знать правила самоконтроля физического состояния на занятиях и в домашних условиях, уметь пользоваться ими;
- Освоят разнообразные техники выполнения упражнений с доступными тренажерами – скакалкой, гантелями, эспандером.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Введение в программу. Правила техники безопасности. Начальная диагностика физического развития.

Теория: История развития спорта в России, выдающиеся спортсмены Санкт-Петербурга в различных видах спорта. Влияние занятий силовой гимнастики на работу систем и функций организма. Силовая гимнастика, как часть здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях, профилактика травм.

Практика. Выполнение нормативов ОФП.

Тема 2. Легкая атлетика.

Теория: Развитие скоростно-силовых способностей человека. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Практика: бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места.

Тема 3. Школа мяча.

Теория: история подвижных игр с мячом. Техника ведения, передачи мяча в баскетболе, броска мяча в баскетбольное кольцо. Техника подачи, передачи и приема мяча в волейболе. Техника безопасности на подвижных играх с мячом

Практика: упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; пионербол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики.

Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Особенности занятий с использованием дополнительного спортивного инвентаря.

Практика: гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Тема 5. Силовые нагрузки с использованием собственного веса, а также с использованием дополнительного оборудования.

Теория: техника безопасности при выполнении силовой группы упражнений, техника безопасности при использовании инвентаря. Профилактика травм при выполнении силовой тренировки.

Практика: выполнение базовых простейших силовых упражнений с использованием собственного веса (отжимания, приседания, скручивания и др.) и дополнительного инвентаря – гантелей, эспандера. Особенности выполнения данной группы упражнений. Контроль правильной техники выполнения упражнений на силу и выносливость. Короткие силовые интенсивы. Тренировки по системе «Tabata».

Тема 6. Диагностика. Подведение итогов по результатам занятий.

Практика: Выполнение нормативов ОФП. Рефлексия. Обсуждение практик и результатов обучения. Рекомендации по выполнению упражнений в домашних условиях (в разное время суток, на каникула)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Введение в программу. Правила техники безопасности. Контроль: собеседование, опрос	1	1		
Правила техники безопасности. Выполнение нормативов по ОФП	0,5	1,5		
Легкая атлетика Теория: Развитие скоростно-силовых способностей человека. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Практика: бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места. Контроль: педагогическое наблюдение,	0,5	1,5		

контрольные задания, рефлексия.				
<p>Силовые нагрузки с использованием собственного веса, а также с использованием дополнительного оборудования.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении силовой группы упражнений, техника безопасности при использовании инвентаря. Профилактика травм при выполнении силовой тренировки.</p> <p>Практика: выполнение базовых простейших силовых упражнений с использованием собственного веса (отжимания, приседания, скручивания и др.) и дополнительного инвентаря – гантелей, эспандера. Особенности выполнения данной группы упражнений.</p> <p>Контроль правильной техники выполнения упражнений на силу и выносливость. Короткие силовые интенсивы. Тренировки по системе «Tabata».</p>	0,5	1,5		
<p>Легкая атлетика</p> <p>Теория: Техника выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Практика: разные виды бега, прыжков.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.</p>	0,5	1,5		
<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Особенности занятий с использованием дополнительного спортивного инвентаря.</p> <p>Практика: гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.</p>	0,5	1,5		

<p>Школа мяча.</p> <p>Теория: история подвижных игр с мячом. Техника безопасности на подвижных играх с мячом. Техника ведения, передачи мяча в пионерболе. пионербол-правила.</p> <p>Практика: упражнения с мячами; пионербол – игра.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.</p>	0,5	1,5		
<p>Силовые нагрузки с использованием собственного веса, а также с использованием дополнительного оборудования.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении силовой группы упражнений, техника безопасности при использовании инвентаря. Профилактика травм при выполнении силовой тренировки.</p> <p>Практика: выполнение базовых простейших силовых упражнений с использованием собственного веса (отжимания, приседания, скручивания и др.) и дополнительного инвентаря – гантелей, эспандера. Особенности выполнения данной группы упражнений.</p> <p>Контроль правильной техники выполнения упражнений на силу и выносливость. Короткие силовые интенсивы. Тренировки по системе «Tabata».</p>	0,5	1,5		
<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Особенности занятий с использованием дополнительного спортивного инвентаря.</p> <p>Практика: гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.</p>	-	2		

Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.				
<p>Легкая атлетика</p> <p>Теория: Техника выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Практика: разные виды бега, прыжков.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.</p>	0,5	1,5		
<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Особенности занятий с использованием дополнительного спортивного инвентаря.</p> <p>Практика: гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.</p>	-	2		
<p>Школа мяча.</p> <p>Теория: Техника безопасности на подвижных играх с мячом. Техника ведения, передачи мяча в пионерболе. пионербол-правила.</p> <p>Практика: упражнения с мячами; пионербол – игра.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия, опрос.</p>	-	2		
<p>Силовые нагрузки с использованием собственного веса, а также с использованием дополнительного оборудования.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении силовой группы упражнений, техника безопасности при использовании инвентаря. Профилактика травм при выполнении силовой тренировки.</p> <p>Практика: выполнение базовых</p>	0,5	1,5		

<p>простейших силовых упражнений с использованием собственного веса (отжимания, приседания, скручивания и др.) и дополнительного инвентаря – гантелей, эспандера. Особенности выполнения данной группы упражнений. Контроль правильной техники выполнения упражнений на силу и выносливость. Короткие силовые интенсивы. Тренировки по системе «Tabata».</p>				
<p>Школа мяча.</p> <p>Теория: Техника безопасности на подвижных играх с мячом. Техника ведения, передачи мяча в пионерболе. пионербол-правила.</p> <p>Практика: упражнения с мячами; пионербол – игра.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия, опрос.</p>	0,5	1,5		
<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Особенности занятий с использованием дополнительного спортивного инвентаря.</p> <p>Практика: гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.</p>	0,5	1,5		
<p>Легкая атлетика</p> <p>Теория: Техника выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Практика: разные виды бега, прыжков.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия</p>	0,5	1,5		

<p>Школа мяча.</p> <p>Теория: Техника безопасности на подвижных играх с мячом. Техника ведения, передачи мяча в пионерболе. пионербол-правила.</p> <p>Практика: упражнения с мячами; пионербол – игра.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия, опрос.</p>	-	2		
<p>Силовые нагрузки с использованием собственного веса, а также с использованием дополнительного оборудования.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении силовой группы упражнений, техника безопасности при использовании инвентаря. Профилактика травм при выполнении силовой тренировки.</p> <p>Практика: выполнение базовых простейших силовых упражнений с использованием собственного веса (отжимания, приседания, скручивания и др.) и дополнительного инвентаря – гантелей, эспандера. Особенности выполнения данной группы упражнений.</p> <p>Контроль правильной техники выполнения упражнений на силу и выносливость. Короткие силовые интенсивы. Тренировки по системе «Tabata».</p>	0,5	1,5		
<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Особенности занятий с использованием дополнительного спортивного инвентаря.</p> <p>Практика: гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.</p>	-	2		

Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.				
<p>Школа мяча.</p> <p>Теория: Техника ведения, передачи мяча в баскетболе, броска мяча в баскетбольное кольцо.</p> <p>Практика: упражнения с мячами; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия</p>	0,5	1,5		
<p>Силовые нагрузки с использованием собственного веса, а также с использованием дополнительного оборудования.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении силовой группы упражнений, техника безопасности при использовании инвентаря. Профилактика травм при выполнении силовой тренировки.</p> <p>Практика: выполнение базовых простейших силовых упражнений с использованием собственного веса (отжимания, приседания, скручивания и др.) и дополнительного инвентаря – гантелей, эспандера. Особенности выполнения данной группы упражнений.</p> <p>Контроль правильной техники выполнения упражнений на силу и выносливость. Короткие силовые интенсивы. Тренировки по системе «Tabata».</p>	0,5	1,5		
<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Особенности занятий с использованием дополнительного спортивного инвентаря.</p> <p>Практика: гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со</p>	0,5	1,5		

<p>скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.</p>				
<p>Силовые нагрузки с использованием собственного веса, а также с использованием дополнительного оборудования.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении силовой группы упражнений, техника безопасности при использовании инвентаря. Профилактика травм при выполнении силовой тренировки.</p> <p>Практика: выполнение базовых простейших силовых упражнений с использованием собственного веса (отжимания, приседания, скручивания и др.) и дополнительного инвентаря – гантелей, эспандера. Особенности выполнения данной группы упражнений.</p> <p>Контроль правильной техники выполнения упражнений на силу и выносливость. Короткие силовые интенсивы. Тренировки по системе «Tabata».</p>	0,5	1,5		
<p>Школа мяча.</p> <p>Теория: Техника ведения, передачи мяча в баскетболе, броска мяча в баскетбольное кольцо.</p> <p>Практика: упражнения с мячами; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия</p>	-	2		
<p>Легкая атлетика</p> <p>Теория: Техника выполнения легкоатлетических упражнений.</p>	0,5	1,5	.	

<p>Практика: разные виды бега, прыжков. Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия</p>				
<p>Силовые нагрузки с использованием собственного веса, а также с использованием дополнительного оборудования.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении силовой группы упражнений, техника безопасности при использовании инвентаря. Профилактика травм при выполнении силовой тренировки.</p> <p>Практика: выполнение базовых простейших силовых упражнений с использованием собственного веса (отжимания, приседания, скручивания и др.) и дополнительного инвентаря – гантелей, эспандера. Особенности выполнения данной группы упражнений. Контроль правильной техники выполнения упражнений на силу и выносливость. Короткие силовые интенсивы. Тренировки по системе «Tabata».</p>	0,5	1,5		
<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Особенности занятий с использованием дополнительного спортивного инвентаря.</p> <p>Практика: гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.</p>	-	2		
<p>Силовые нагрузки с использованием собственного веса, а также с использованием дополнительного оборудования.</p>	0,5	1,5		

<p>Теория: техника безопасности при выполнении силовой группы упражнений, техника безопасности при использовании инвентаря. Профилактика травм при выполнении силовой тренировки.</p> <p>Практика: выполнение базовых простейших силовых упражнений с использованием собственного веса (отжимания, приседания, скручивания и др.) и дополнительного инвентаря – гантелей, эспандера. Особенности выполнения данной группы упражнений.</p> <p>Контроль правильной техники выполнения упражнений на силу и выносливость. Короткие силовые интенсивы. Тренировки по системе «Tabata».</p>				
<p>Школа мяча.</p> <p>Теория: Техника ведения, передачи мяча в баскетболе, броска мяча в баскетбольное кольцо.</p> <p>Практика: упражнения с мячами; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия</p>	0,5	1,5		
<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Особенности занятий с использованием дополнительного спортивного инвентаря.</p> <p>Практика: гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная</p>	0,5	1,5		

гимнастика. Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.				
Гимнастика с основами акробатики. Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Особенности занятий с использованием дополнительного спортивного инвентаря. Практика: гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика. Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.	-	2		
Школа мяча. Теория: Техника ведения, передачи мяча в баскетболе, броска мяча в баскетбольное кольцо. Практика: упражнения с мячами; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры. Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия	-	2		
Силовые нагрузки с использованием собственного веса, а также с использованием дополнительного оборудования. Теория: техника безопасности при выполнении силовой группы упражнений, техника безопасности при использовании инвентаря. Профилактика травм при выполнении силовой тренировки. Практика: выполнение базовых простейших силовых упражнений с	0,5	1,5		

<p>использованием собственного веса (отжимания, приседания, скручивания и др.) и дополнительного инвентаря – гантелей, эспандера. Особенности выполнения данной группы упражнений. Контроль правильной техники выполнения упражнений на силу и выносливость. Короткие силовые интенсивы. Тренировки по системе «Tabata».</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.</p>				
<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Особенности занятий с использованием дополнительного спортивного инвентаря.</p> <p>Практика: гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.</p>	-	2		
<p>Школа мяча.</p> <p>Теория: Техника подачи, передачи и приема мяча в волейболе. Правила в волейболе.</p> <p>Практика: упражнения с мячами; игра в волейбол.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия</p>	-	2		
<p>Силовые нагрузки с использованием собственного веса, а также с использованием дополнительного оборудования.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении силовой группы упражнений, техника безопасности при использовании инвентаря. Профилактика травм при выполнении силовой тренировки.</p>	-	2		

<p>Практика: выполнение базовых простейших силовых упражнений с использованием собственного веса (отжимания, приседания, скручивания и др.) и дополнительного инвентаря – гантелей, эспандера. Особенности выполнения данной группы упражнений. Контроль правильной техники выполнения упражнений на силу и выносливость. Короткие силовые интенсивы. Тренировки по системе «Tabata».</p>				
<p>Легкая атлетика</p> <p>Теория: Техника выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Практика: разные виды бега, прыжков.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия</p>	0,5	1,5		
<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Особенности занятий с использованием дополнительного спортивного инвентаря.</p> <p>Практика: гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.</p>	0,5	1,5		
<p>Школа мяча.</p> <p>Теория: Техника подачи, передачи и приема мяча в волейболе. Правила в волейболе.</p> <p>Практика: упражнения с мячами; игра в волейбол.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия</p>	-	3		

<p>Силовые нагрузки с использованием собственного веса, а также с использованием дополнительного оборудования.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении силовой группы упражнений, техника безопасности при использовании инвентаря. Профилактика травм при выполнении силовой тренировки.</p> <p>Практика: выполнение базовых простейших силовых упражнений с использованием собственного веса (отжимания, приседания, скручивания и др.) и дополнительного инвентаря – гантелей, эспандера. Особенности выполнения данной группы упражнений.</p> <p>Контроль правильной техники выполнения упражнений на силу и выносливость. Короткие силовые интенсивы. Тренировки по системе «Tabata».</p>	-	2		
<p>Легкая атлетика</p> <p>Теория: Техника выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Практика: разные виды бега, прыжков.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия</p>	0,5	1,5		
<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Особенности занятий с использованием дополнительного спортивного инвентаря.</p> <p>Практика: гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.</p>	-	2		

<p>Силовые нагрузки с использованием собственного веса, а также с использованием дополнительного оборудования.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении силовой группы упражнений, техника безопасности при использовании инвентаря. Профилактика травм при выполнении силовой тренировки.</p> <p>Практика: выполнение базовых простейших силовых упражнений с использованием собственного веса (отжимания, приседания, скручивания и др.) и дополнительного инвентаря – гантелей, эспандера. Особенности выполнения данной группы упражнений. Контроль правильной техники выполнения упражнений на силу и выносливость. Короткие силовые интенсивы. Тренировки по системе «Tabata».</p>	-	2		
<p>Школа мяча.</p> <p>Теория: Техника подачи, передачи и приема мяча в волейболе. Правила в волейболе.</p> <p>Практика: упражнения с мячами; игра в волейбол.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия</p>	0,5	1,5		
<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Особенности занятий с использованием дополнительного спортивного инвентаря.</p> <p>Практика: гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение,</p>	0,5	1,5		

контрольные задания, рефлексия.				
<p>Силовые нагрузки с использованием собственного веса, а также с использованием дополнительного оборудования.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении силовой группы упражнений, техника безопасности при использовании инвентаря. Профилактика травм при выполнении силовой тренировки.</p> <p>Практика: выполнение базовых простейших силовых упражнений с использованием собственного веса (отжимания, приседания, скручивания и др.) и дополнительного инвентаря – гантелей, эспандера. Особенности выполнения данной группы упражнений. Контроль правильной техники выполнения упражнений на силу и выносливость. Короткие силовые интенсивы. Тренировки по системе «Tabata».</p>	-	2		
<p>Легкая атлетика</p> <p>Теория: Техника выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Практика: разные виды бега, прыжков.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия</p>	0,5	1,5		
<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Особенности занятий с использованием дополнительного спортивного инвентаря.</p> <p>Практика: гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение,</p>	-	2		

контрольные задания, рефлексия.				
<p>Силовые нагрузки с использованием собственного веса, а также с использованием дополнительного оборудования.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении силовой группы упражнений, техника безопасности при использовании инвентаря. Профилактика травм при выполнении силовой тренировки.</p> <p>Практика: выполнение базовых простейших силовых упражнений с использованием собственного веса (отжимания, приседания, скручивания и др.) и дополнительного инвентаря – гантелей, эспандера. Особенности выполнения данной группы упражнений. Контроль правильной техники выполнения упражнений на силу и выносливость. Короткие силовые интенсивы. Тренировки по системе «Tabata».</p>	-	2		
<p>Школа мяча.</p> <p>Теория: Техника подачи, передачи и приема мяча в волейболе. Правила в волейболе.</p> <p>Практика: упражнения с мячами; игра в волейбол.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия</p>	0,5	1,5		
<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Особенности занятий с использованием дополнительного спортивного инвентаря.</p> <p>Практика: гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная</p>	0,5	1,5		

<p>гимнастика. Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.</p>				
<p>Силовые нагрузки с использованием собственного веса, а также с использованием дополнительного оборудования.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении силовой группы упражнений, техника безопасности при использовании инвентаря. Профилактика травм при выполнении силовой тренировки.</p> <p>Практика: выполнение базовых простейших силовых упражнений с использованием собственного веса (отжимания, приседания, скручивания и др.) и дополнительного инвентаря – гантелей, эспандера. Особенности выполнения данной группы упражнений. Контроль правильной техники выполнения упражнений на силу и выносливость. Короткие силовые интенсивы. Тренировки по системе «Tabata».</p>	-	2		
<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Особенности занятий с использованием дополнительного спортивного инвентаря.</p> <p>Практика: гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.</p>	-	2		
<p>Легкая атлетика</p> <p>Теория: Техника выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Практика: разные виды бега, прыжков.</p>	0,5	1,5		

Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия				
<p>Силовые нагрузки с использованием собственного веса, а также с использованием дополнительного оборудования.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении силовой группы упражнений, техника безопасности при использовании инвентаря. Профилактика травм при выполнении силовой тренировки.</p> <p>Практика: выполнение базовых простейших силовых упражнений с использованием собственного веса (отжимания, приседания, скручивания и др.) и дополнительного инвентаря – гантелей, эспандера. Особенности выполнения данной группы упражнений.</p> <p>Контроль правильной техники выполнения упражнений на силу и выносливость. Короткие силовые интенсивы. Тренировки по системе «Tabata».</p>	-	2		
<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Особенности занятий с использованием дополнительного спортивного инвентаря.</p> <p>Практика: гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.</p>	-	2		
<p>Школа мяча.</p> <p>Теория: Техника ведения, передачи мяча в баскетболе, броска мяча в баскетбольное кольцо.</p>	-	2		

<p>Практика: упражнения с мячами; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия</p>				
<p>Силовые нагрузки с использованием собственного веса, а также с использованием дополнительного оборудования.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении силовой группы упражнений, техника безопасности при использовании инвентаря. Профилактика травм при выполнении силовой тренировки.</p> <p>Практика: выполнение базовых простейших силовых упражнений с использованием собственного веса (отжимания, приседания, скручивания и др.) и дополнительного инвентаря – гантелей, эспандера. Особенности выполнения данной группы упражнений.</p> <p>Контроль правильной техники выполнения упражнений на силу и выносливость. Короткие силовые интенсивы. Тренировки по системе «Tabata».</p>	-	2		
<p>Школа мяча.</p> <p>Теория: Техника подачи, передачи и приема мяча в волейболе. Правила в волейболе.</p> <p>Практика: упражнения с мячами; игра в волейбол.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия</p>	-	2		
<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Особенности занятий с использованием дополнительного спортивного инвентаря.</p> <p>Практика: гимнастические упражнения прикладного характера:</p>	0,5	1,5		

<p>общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.</p>				
<p>Легкая атлетика</p> <p>Теория: Техника выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Практика: разные виды бега, прыжков.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия</p>	0,5	1,5		
<p>Силовые нагрузки с использованием собственного веса, а также с использованием дополнительного оборудования.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении силовой группы упражнений, техника безопасности при использовании инвентаря. Профилактика травм при выполнении силовой тренировки.</p> <p>Практика: выполнение базовых простейших силовых упражнений с использованием собственного веса (отжимания, приседания, скручивания и др.) и дополнительного инвентаря – гантелей, эспандера. Особенности выполнения данной группы упражнений.</p> <p>Контроль правильной техники выполнения упражнений на силу и выносливость. Короткие силовые интенсивы. Тренировки по системе «Tabata».</p>	-	2		
<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Особенности занятий с использованием дополнительного спортивного инвентаря.</p> <p>Практика: гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без</p>	-	2		

<p>предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.</p>				
<p>Школа мяча.</p> <p>Теория: Техника подачи, передачи и приема мяча в волейболе. Правила в волейболе.</p> <p>Практика: упражнения с мячами; игра в волейбол.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия</p>		2		
<p>Силовые нагрузки с использованием собственного веса, а также с использованием дополнительного оборудования.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении силовой группы упражнений, техника безопасности при использовании инвентаря. Профилактика травм при выполнении силовой тренировки.</p> <p>Практика: выполнение базовых простейших силовых упражнений с использованием собственного веса (отжимания, приседания, скручивания и др.) и дополнительного инвентаря – гантелей, эспандера. Особенности выполнения данной группы упражнений.</p> <p>Контроль правильной техники выполнения упражнений на силу и выносливость. Короткие силовые интенсивы. Тренировки по системе «Tabata».</p>	-	2		
<p>Школа мяча.</p> <p>Теория: Техника подачи, передачи и приема мяча в волейболе. Правила в волейболе.</p> <p>Практика: упражнения с мячами; игра в волейбол.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия</p>	-	2		

<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Особенности занятий с использованием дополнительного спортивного инвентаря.</p> <p>Практика: гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.</p>	-	2		
<p>Легкая атлетика</p> <p>Теория: Техника выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Практика: разные виды бега, прыжков.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия</p>	-	2		
<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Особенности занятий с использованием дополнительного спортивного инвентаря.</p> <p>Практика: гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.</p>	-	2		
<p>Силовые нагрузки с использованием собственного веса, а также с использованием дополнительного оборудования.</p>	-	2		

<p>Теория: техника безопасности при выполнении силовой группы упражнений, техника безопасности при использовании инвентаря. Профилактика травм при выполнении силовой тренировки.</p> <p>Практика: выполнение базовых простейших силовых упражнений с использованием собственного веса (отжимания, приседания, скручивания и др.) и дополнительного инвентаря – гантелей, эспандера. Особенности выполнения данной группы упражнений.</p> <p>Контроль правильной техники выполнения упражнений на силу и выносливость. Короткие силовые интенсивы. Тренировки по системе «Tabata».</p>				
<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Теория: Особенности занятий с использованием дополнительного спортивного инвентаря.</p> <p>Практика: гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.</p>	-	2		
<p>Диагностика. Подведение итогов по результатам занятий</p> <p>Практика: Выполнение нормативов ОФП. Рефлексия. Обсуждение практик и результатов обучения. Рекомендации по выполнению упражнений в домашних условиях (в разное время суток, на каникулах).</p> <p>Контроль: выполнение нормативов по ОФП (итоговая диагностика)</p>	-	2		
	18	126		

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

№	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы контроля
Школа мяча 1.	Введение в программу. Техника безопасности во время занятий. Входная диагностика.	Занятие-тренировка	Объяснение, показ педагога, выполнение заданий. Рефлексия. Оценка выполнения заданий педагогом.	Спортивный зал. Спортивные скамейки. Шведская стенка.	Выполнение нормативов по ОФП (входная диагностика)
2.	Легкая атлетика	Занятие-тренировка	Объяснение, показ педагога, выполнение заданий. Рефлексия. Оценка выполнения заданий педагогом.	Спортивный зал. Спортивные скамейки. Шведская стенка. Гимнастические палки. Скакалки.	Педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия.
3.	Школа мяча	Занятие-тренировка	Объяснение, показ педагога, выполнение заданий. Рефлексия. Оценка выполнения заданий педагогом.	Спортивный зал. Волейбольная сетка. Баскетбольные кольца. Мячи разных размеров. Судейский свисток.	Педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия
4.	Гимнастика основами акробатики	Занятие-тренировка	Объяснение, показ педагога, выполнение заданий. Рефлексия. Оценка выполнения заданий педагогом.	Спортивный зал. Спортивные скамейки. Шведская стенка. Маты.	Педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия
5.	Силовые нагрузки с использованием собственного веса, а также с использованием дополнительного оборудования	Занятие-тренировка	Объяснение, показ педагога, выполнение заданий. Рефлексия. Оценка выполнения заданий	Спортивный зал. Спортивные скамейки. Шведская стенка. Гантели. Скакалки. Эспандеры.	Педагогическое наблюдение, контрольные задания, рефлексия

6.	Итоговая диагностика. Подведение итогов по результатам занятий	Занятие-тренировка	педагогом. Объяснение, показ педагога, выполнение заданий. Рефлексия. Оценка выполнения заданий педагогом.	Спортивный зал. Спортивные скамейки. Шведская стенка.	Выполнение нормативов по ОФП (итоговая диагностика)
----	--	--------------------	--	---	---

Как и любые физические нагрузки, занятия ОФП имеют свои показания и противопоказания. Поэтому перед началом занятий важно проконсультироваться с врачом.

Показания к занятиям ОФП:

- недостаточная физическая активность в повседневной жизни;
- сниженный мышечный тонус;
- необходимость общего оздоровления и закаливания организма;
- ослабленный иммунитет и профилактика различных заболеваний;
- стрессы, раздражительность и повышенная психоэмоциональная утомляемость;
- избыточный вес или ожирение начальной стадии.

Противопоказания к занятиям ОФП:

- заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- острый период хронических или инфекционных болезней;
- онкологические заболевания и тяжёлые формы сахарного диабета;
- тахикардия и частые приступы стенокардии.

Важно обратить внимание на то, что на занятиях ОФП предусмотрена высокая физическая нагрузка, поэтому если даже вы абсолютно здоровы, на протяжении всего занятия прислушивайтесь к своему состоянию.

Боли в области сердца или за грудиной, чувство недостатка кислорода, сильная одышка, головокружение, тошнота, слабость, головная боль, внезапность ухудшения самочувствия означают, что тренировку необходимо прекратить.

Основы техники безопасности.

На занятиях безопасность обеспечивается следующими факторами:

Внешние:

- спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (проветриваемое помещение, специальное покрытие);
- безопасный спортивный инвентарь;
- соответствующая занятиям комфортная спортивная одежда и обувь; — квалифицированный преподаватель.

Внутренние:

- отсутствие недомоганий, болезненного состояния и заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- отсутствие травм или медицинское заключение о восстановлении после травм;
- правильная техника движения;
- соблюдение рекомендаций по систематичности занятий и величине двигательной нагрузки.

Информационные источники (списки литературы, интернет-источники).

Литература для педагога

1. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
2. Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы: книга для учителей/ Е.С. Черник. - М.: просвещение, 1992.- 128с.
3. Елисеева Т.П., Федорова О.Н. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Волейбол.: учеб.-метод. Пособие. – СПб.: Арт-Экспресс, 2017. – 65 с.
4. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с
6. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе/ В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002- 176с.
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.
8. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
9. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб.заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.

Литература для обучающихся

1. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
2. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: “Знание”, 1980.
3. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Литература для родителей

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: “Просвещение“, 1976.

2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
4. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр “Учитель и ученик”, 2002. – 128 с.: ил.
5. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.-(Новое в жизни, науке, технике. Сер. “Физкультура и спорт”;№3)

Интернет-ресурсы

Платформа Zoom для проведения занятий в дистанционном формате и видеоконференций
Социальная сеть (мессенджер) Whats App для связи с учащимися и родителями

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговое оценивание.

Входной контроль (начало обучения по программе): собеседование на выявление интереса обучающихся к данной программе, а также начального уровня подготовки к освоению программы, выполнение контрольных нормативов ОФП

Текущий контроль освоения программы осуществляется в течение всего периода обучения педагогическое наблюдение, контрольное задание, опрос, рефлексия.

Итоговое оценивание (итоговый контроль): выявление уровня освоения обучающимися программы по ее завершению: выполнение контрольных нормативов ОФП

Приложение 1

Контрольные нормативы по ОФП

(входящая диагностика)

9-10 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			высокая	средняя	низкая
1.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	80	70	60
		Д	90	80	70
2.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	25	23	21
		Д	30	28	26

3.	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	42	40	38
		Д	40	38	36

Контрольные нормативы по ОФП

(итоговая диагностика)

11-14 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			высокая	средняя	низкая
1.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	90	80	60
		Д	100	90	70
2.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	35-50	33-45	30-32
		Д	35-50	33-45	30-32
3.	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	55-80	53-70	45-50
		Д	50-75	48 - 60	40-45

Сводная таблица выполнения обучающимися контрольных нормативы по ОФП

ФИО обуч-ся	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)		Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)		Приседания за (кол-во раз/мин)		Сумма баллов	
	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль
1. Иванов И.	2	3	1	1	3	3	2	3
2.								
3.								

Для заполнения таблицы используется балльная система оценки результатов выполнения обучающимися контрольных нормативы по ОФП:

Высокая -3 балла

Средняя- 2 балла

Низкая- 1 балл

Уровень освоения программы определяется разницей суммы баллов итогового (ИК) и входного (ВК) контроля. Чем она больше, тем выше уровень освоения программы.

Приложение 2

Критерии для определения уровней сформированности УУД

Универсальные учебные действия	Основные критерии оценивания	Степень выраженности оцениваемого качества
Самоопределение	Внутренняя позиция учащегося, самоуважение и самооценка «Я знаю...умею...создаю...стремлюсь»	Начальный уровень: Качества выражены слабо: самооценка низкая
		Средний уровень: Качества достаточно выражены, для поддержания положительной самооценки требует похвалы со стороны педагога
		Высокий уровень: Ярко выражено чувство самоуважения, при этом видит свои недостатки, старается их исправить
Смыслообразование	Мотивация (учебная, социальная), границы собственного знания-незнания, понимание смысла учения для себя лично	Начальный уровень Слабая мотивация к освоению новых знаний, неумение определить границы своего знания-незнания, понимание смысла учения размыто
		Начальный уровень Мотивация к занятиям в основном социальная («за компанию с друзьями»), однако может сформулировать, чего не знает и чему надо научиться
		Высокий уровень: Высокая мотивация к занятиям (учебная, социальная), желание получить новые знания, понимание значения занятий для себя лично
Морально-этические ориентации	Ориентация на выполнение моральных норм, способность оценивать собственные поступки, решать моральные проблемы	Начальный уровень Часто нарушает правила поведения во время занятий, конфликтует со сверстниками
		Средний уровень: Знает нормы поведения, старается их выполнять
		Высокий уровень: Владеет системой нравственных ценностей, способен оценивать события и действия с точки зрения моральных норм, решать моральные проблемы
Целеполагание	Постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и освоено, и того, что еще неизвестно и предстоит освоить	Начальный уровень Не может соотнести известное и неизвестное, вычленить и сформулировать задачу
		Средний уровень: Соотносит известное и неизвестное, задачу формулирует с помощью педагога
		Высокий уровень: Формулирует задачу самостоятельно, с интересом ищет решение
Принятие задачи	Умение сохранять в памяти задачу, выполнять ее	Начальный уровень Не сосредоточен на задаче, не может ее выполнить
		Средний уровень: Задачу помнит, выполняет с помощью педагога
		Высокий уровень: Сохраняет в памяти, выполняет самостоятельно, с интересом
Планирование	Планирование собственной и коллективной деятельности	Начальный уровень Не может спланировать собственную деятельность по выполнению задания
		Средний уровень: Планирует свою деятельность с помощью педагога (средний уровень), выполняет задачу в составе группы
		Высокий уровень: Планирует самостоятельно как собственную деятельность, так и деятельность группы сверстников по выполнению задачи
Контроль и волевая	Умение осуществлять	Начальный уровень Самоконтроль и волевые усилия

саморегуляция	актуальный самоконтроль, мобилизовать силы и волю на преодоление трудностей	слабые, перед трудностями пасует, может оставить работу незаконченной	
		Средний уровень: В основном может контролировать собственную деятельность, обращается за помощью к педагогу по мере необходимости, проявляет старание	
		Высокий уровень: Полностью контролирует свои действия, проявляет волю и терпение в достижении результата, к которому приходит с минимальной помощью педагога	
Коррекция	Умение вносить коррективы в собственные действия по их завершению на основе анализа ошибок	Начальный уровень Отказывается что-либо менять, теряет интерес к деятельности, если необходимо что-то исправить	
		Средний уровень: Готов внести коррективы в собственную деятельность, с помощью педагога	
		Высокий уровень: Охотно вносит коррективы в свои действия для получения более качественного результата работы	
Оценка	Умение оценивать собственные действия и действия товарищей, адекватно реагировать на ситуацию успеха и неудачи	Начальный уровень Не умеет адекватно оценить свои действия и действия товарищей, болезненно реагирует на неудачу	
		Средний уровень: Оценивает действия свои и товарищей с помощью наводящих вопросов педагога, старается адекватно воспринимать ситуации собственного успеха и неудачи	
		Высокий уровень: Самостоятельно дает оценку как действиям группы, так и собственным. Адекватно реагирует как на ситуацию успеха, так и неудачи	
<u>Познавательные УУД</u>			
Общеучебные действия	Умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, находить необходимую информацию, в том числе с помощью компьютерных средств	Начальный уровень не умеет самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, находить необходимую информацию, в том числе с помощью компьютерных средств	
		Средний уровень: выделяет и формулирует познавательную цель с помощью наводящих вопросов, находит недостаточно информации	
		Высокий уровень: умения ярко выражены	
	Способность выбора наиболее эффективных способов решения задач (выполнения заданий)	Начальный уровень не обладает способностью выбора наиболее эффективных способов решения задач (выполнения заданий) или эта способность выражена крайне слабо	
		Средний уровень: способность выбора способов решения задач (выполнения заданий) выражена недостаточно (действует в основном по образцу или подсказке)	
		Высокий уровень: находит самостоятельно наиболее эффективные способы решения задач (выполнения заданий)	
	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка		Начальный уровень умение сравнивать, анализировать, обобщать, классифицировать, устанавливать аналогии, делать выводы выражено слабо

	<p>процесса и результатов деятельности;</p> <p>Умение сравнивать, анализировать, обобщать, классифицировать, устанавливать аналогии, делать выводы</p>	<p>Средний уровень: умение сравнивать, анализировать, обобщать, классифицировать, устанавливать аналогии, делать выводы выражено недостаточно, оценка результатов деятельности не всегда адекватна</p> <p>Высокий уровень: данные действия освоены в должной мере</p>
Коммуникативная компетентность	<p>Организация и планирование учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками: определение цели, функций участников, способов взаимодействия, инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации</p>	<p>Начальный уровень избегает взаимодействия, предпочитает действовать самостоятельно</p>
		<p>Средний уровень: при работе в группе не проявляет инициативы по планированию коллективной работы, занимает позицию исполнителя</p>
		<p>Высокий уровень: проявляет лидерские качества в учебном сотрудничестве</p>
	<p>разрешение конфликтов:</p> <p>выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;</p>	<p>Начальный уровень не умеет идти навстречу при разрешении конфликтов, иногда является зачинщиком ссоры</p>
		<p>Средний уровень: старается избегать конфликтных ситуаций, но инициативы в поисках и оценке способов разрешения конфликта не проявляет</p>
		<p>Высокий уровень: проявляет активность в поиске и оценке альтернативных способов разрешения конфликта, в его разрешении</p>
	<p>Управление поведением партнёра: контроль, коррекция, оценка действий партнёра, помощь</p>	<p>Начальный уровень во время работы в паре является ведомым</p>
		<p>Средний уровень: неплохо выстраивает партнерские отношения, однако управлять поведением партнера не пытается</p>
		<p>Высокий уровень: умеет при необходимости управлять действиями партнера (контроль, коррекция, оценка действий, помощь)</p>
	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации (на языке предметной области).</p> <p>владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с культурными и нравственными</p>	<p>Начальный уровень затрудняется в выражении собственных мыслей, не может логически выстроенные предложения, не владеет монологической речью</p>
<p>Средний уровень: владеет монологической и диалогической формами речи в соответствии с культурными и нравственными нормами общения, но выражать свои мысли на языке предметной области затрудняется.</p>		
<p>Высокий уровень: все речевые умения и навыки развиты, умеет с полнотой и точностью выражать мысли на языке предметной области</p>		

	нормами общения.	
--	------------------	--