



Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Маяк»
(ГБУ ДО ДООЦ «Маяк»)

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
Протокол № 2 от 09.01.2025г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГБУ ДО ДООЦ «Маяк»
№ 1/3 от 09.01.2025г.



И.А.Гуляев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Гимнастика, фитнес. Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Срок реализации: 1 смена (36 часов)

Тихвин

2025 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование	Гимнастика, фитнес. Общая физическая подготовка
Направленность	физкультурно-спортивная
вид	дополнительная общеобразовательная
тип	модифицированная
уровень освоения	ознакомительная
Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон РФ ОТ 29.12.2012 N273 - ФЗ (ред. От 13.12.2024) «Об образовании в Российской Федерации»; - Конвенция ООН о правах ребенка (Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989 г.); - Приоритетный национальный проект «Образование»; - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года"; - Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам (в соответствии с частью 11 статьи 13 ФЗ N273 в новой редакции); - ГОСТ Р 52887 - 2018 «Услуги детям в организации отдыха и оздоровления»; - Указ №240 от 29 мая 2017 года Президента РФ об объявлении 2018 – 2027 годов Десятилетием детства в России; - Указ Президента Российской Федерации от 16 января 2025 г. № 28 «О проведении в Российской Федерации Года защитника Отечества»; - СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Последняя редакция; - Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р); - Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ. Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи 09-3242 от 18.11.15; - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; - Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденных распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 17.12.2019 г. № Р-136»; - Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 14 января 2021 г. № Р-12 «О внесении изменений в методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденных

	распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 17 декабря 2019 г. № Р-136»; - Услуги детям в учреждениях отдыха и оздоровления. ГОСТ Р 52887-2018; - Устав и локальные акты учреждения.
Срок реализации	одна смена оздоровительной кампании
Возраст обучающихся	7 – 17 лет
Дата разработки программы	2025 г.
где реализуется	ГБУ ДО ДООЦ «Маяк»: ДООЛ «Орион»
<i>Изменения, вносимые в программу</i>	
<i>Дата</i>	<i>Вносимые изменения</i>

Пояснительная записка

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях.

Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей обучающихся.

Цель программы: оздоровление обучающихся путём повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту обучающегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- содействовать формированию правильной осанки;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- содействовать формированию у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Развивающие:

- содействовать развитию и совершенствованию физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

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

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий: биологической обратной связи (БОС), фитбол-гимнастики, а также условия её освоения – краткосрочность. В рамках одной смены лагеря – 18 дней. . Программа объединяет *физкультурное и оздоровительное направления*. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации. Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

Ожидаемые результаты.

- *личностные результаты* - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.
- *метапредметные результаты* – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.
- *предметные результаты* – выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Формы промежуточной аттестации

- тестирование;
- тесты – практикумы.

Текущий контроль необходим для эффективного анализа динамических средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля за функциональным состоянием занимающихся измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчетов пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считает в течение 10 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному занятию. В таблице представлены ЧСС в преимущественной направленности физической мощности выполненной работы.

Основные принципы физического воспитания

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

В режиме дня в лагере физкультурным мероприятием отводится много времени, поэтому тренер-преподаватель должен иметь достаточные занятия в области физической культуры. Он не только организует и проводит работу по физическому воспитанию, но и удовлетворяет интерес к спорту, отвечая на вопросы, беседуя о спортивных событиях. Тренер-преподаватель знакомит детей с оздоровительным воздействием физической культуры.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является *всестороннее гармоническое развитие* личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая возраст, состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у обучающихся.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо выбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Тренер-преподаватель, осуществляя работу по физическому воспитанию, руководствуется основными методами и принципами обучения и воспитания. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

Нормативный срок реализации программы – 21 день.

Виды занятий: индивидуальные и групповые.

Режим занятий обусловлен спецификой дополнительного образования и особенностями детей.

Образовательный процесс организуется 12 часов в неделю (6 раз в неделю по 2 часа). Возможны изменения в режиме занятий (увеличение или уменьшение количества занятий в неделю), а также предусмотрена дистанционная реализация программы.

Продолжительность занятия- 40 минут. Обязательные перерывы между занятиями – 10-15 минут.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	всего часов	В том числе	
			теоретических	практических
1.	Вводное занятие. Основы знаний. Тестирование	2	1	1
2.	Классическая аэробика	4	1	3
3.	Программа занятий «Здоровая спина»	4	1	3
4.	Силовая тренировка	4	1	3
5.	Стретчинг	5	1	4
6.	Фитбол-гимнастика	7	1	6
7.	Круговая тренировка (сила-гибкость)	4	1	3
8.	Интервальная тренировка (аэробика-сила)	3	1	2
9.	Контрольное тестирование	2		2
10.	Итоговое занятие	1	1	
	ИТОГО	36	9	27

Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний. (2 часа)

Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Специальное оборудование для фитнес-занятий. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания. Тестирование.

Раздел 2. Классическая аэробика. (4 часа)

Теория. История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Силовой тренинг. Стретчинг.

Практика.

Разновидности шагов: марш (March), приставной шаг в сторону (Step touch), открытый шаг (Open step), скрестный шаг (Grip wine), ноги врозь- ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side). Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

Разновидности бега (jog): бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.

Подскоки (skips): подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе (Jumping djek). Соединение подскоков ноги врозь - ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок их разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь - ноги вместе.

Подъем колена (knee-up). Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Подъем колена с кругом рукой. Соединения из бега, подскоков и подъема колена.

Захлест (leg curl). Поочередное и многократное выполнение захлеста. Выпад (lunch). Выпады вперед. Выпады в сторону. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами.

Мах (kick). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями рук.

«Пресс»-подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком. Элементы гибкости (и вариации). Полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.

Равновесия Повороты на одной ноге (другая прижата к голеностопу) на 360 градусов. Равновесие на носках, руки вверх. Равновесие на одной, ногу в сторону, руки вверх или в стороны.

Контроль знаний: понятие «аэробика», «базовые движения», «музыкальный квадрат». Знание команд и жестов. Назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка)

Раздел 3. Программа занятий «Здоровая спина». (4 часа)

Теория.

«Позвоночник – ключ к здоровью». Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практика.

Комплексы корригирующих упражнений (с гимнастической палкой, у гимнастической стенки, с набивными мячами, с гантелями)

Раздел 4. Силовая тренировка. (4 часа)

Теория. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Силовая тренировка с отягощением и без.

Практика. Упражнения силового блока:

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышц, упражнения для мышц спины и ягодиц, упражнения с гантелями, упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

Раздел 5. Стретчинг. (5 часов)

Теория.

Стретчинг (англ. *stretching*) – это упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий. Виды растяжек (предварительная, глубокая, активная). Правила стретчинга.

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;
2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую;

Практика.

Комплексы упражнений на растяжку (растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы).

Раздел 6. Фитбол-гимнастика. (7 часов)

Теория.

История фитбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения. Базовые упражнения. Упражнения, сидя на мяче.

Практика.

Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки на месте и в движении, ОРУ с мячом и без.

Базовые упражнения: March - марш (шаги на месте); Step-touch - приставной шаг; Knee-up - колено вверх; Lunge – выпад; Kick - выброс ноги вперед; Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе; V-step.

Упражнения сидя на мяче: упражнения на баланс, статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.

Раздел 7. Круговая тренировка. (4 часа)

Теория.

Силовой тренинг. Растяжка. Упражнения на баланс. Построение занятия (разминка, блок круговой тренировки.)

Практика.

Силовой блок - упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса и спины. Упражнения на баланс. Растяжка. Расслабление.

Раздел 8. Интервальная тренировка. (3 часа)

Теория.

Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг. Прыжковые упражнения. Стретчинг. Упражнения на баланс. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)

Практика.

Силовой блок- упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы упражнения для мышц спины и ягодиц упражнения с гимнастической палкой упражнения с гантелями упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения, упражнения на тренажерах (беговая дорожка, велотренажер)

Упражнения на баланс

Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола, скакалки. **Контроль знаний:** понятие «интервальная тренировка», «кардионагрузка», назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, заминка).

Раздел 9. Контрольные испытания. Тестирование. (2 часа)

Творческий отчёт с ранее изученными комплексами упражнений. Составление собственного комплекса.

Методическое обеспечение программы. Общепедагогические приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травмобезопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- строевые упражнения;
- проведение урока, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с учащимися;
- для объяснения упражнений методом «нон стоп» используются вербальные и визуальные команды преподавателя, которые имеют свою специфику и описаны во множестве учебных пособий по аэробике и фитнесу ;
- также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению и др.;
- моторная плотность уроков составляет около 100%;
- темп (ударность) музыкального сопровождения определяет темп движения, что позволяет преподавателю не давать подсчет, а направить свои усилия на решение педагогических задач.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

Литература для обучающихся:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. 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.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Литература для преподавателя:

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. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
5. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
6. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
7. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
8. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
9. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
10. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - _Волгоград: Учитель,2009.- 185 с.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- оснащение спортивных площадок;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, фитбол мячи, кубики, кегли).

Список литературы:

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002г.Ха1507-р;
4. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9. 02. 1998 г. №322;
5. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
6. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.

Гимнастика, фитнес. Общая физическая подготовка

Календарный учебный график

№ занятия	тема	форма занятия	кол-во часов	место проведения	форма контроля	время проведения занятия	дата проведения	
							план	факт
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой. Техника безопасности	беседа	1	Зал ЛФК	опрос			
2.	Тестирование	упражнения	1	Зал ЛФК	коррекция			
3.	Классическая аэробика. Понятие.	просмотр видео	1	Зал ЛФК	обсуждение			
4.	Базовые шаги, движения рук	показ педагога, тренировка	1	Зал ЛФК	коррекция			
5.	Силовой тренинг	показ педагога, тренировка	1	Зал ЛФК	коррекция			
6.	Стрейчинг	показ педагога, тренировка	1	Зал ЛФК	коррекция			
7.	Что такое осанка. Профилактика нарушений осанки	просмотр видео материалов	1	Зал ЛФК	обсуждение			
8.	Упражнения с гимнастической палкой	показ педагога, тренировка	1	Зал ЛФК	коррекция			
9.	Упражнения у гимнастической стенки	показ педагога, тренировка	1	Зал ЛФК	коррекция			
10.	Упражнения с мячами и гантелями	показ педагога, тренировка	1	Зал ЛФК	взаимоконтроль			
11.	Силовая тренировка. Спортивное оборудование и инвентарь	просмотр видео материалов	1	Зал ЛФК	обсуждение			
12.	Упражнения для ног	показ педагога, тренировка	1	Зал ЛФК	взаимоконтроль			
13.	Упражнения для рук	показ педагога, тренировка	1	Зал ЛФК	взаимоконтроль			

14.	Упражнения для пресса	показ педагога, тренировка	1	Зал ЛФК	коррекция			
15.	Стрейчинг. Виды растяжек. ТБ	просмотр видео материалов	1	Зал ЛФК	обсуждение			
16.	Упражнения на мышцы шеи и плечевого пояса	показ педагога, тренировка	1	Зал ЛФК	взаимоконтроль			
17.	Упражнения на мышцы спины и грудного отдела	показ педагога, тренировка	1	Зал ЛФК	взаимоконтроль			
18.	Упражнения на мышцы поверхности бедра	показ педагога, тренировка	1	Зал ЛФК	взаимоконтроль			
19.	Упражнения на мышцы голени и стопы	показ педагога, тренировка	1	Зал ЛФК	коррекция			
20.	Фитбол-гимнастика. История. Подбор мяча по росту	просмотр видео материалов	1	Зал ЛФК	обсуждение			
21.	- March - марш (шаги на месте)	показ педагога, тренировка	1	Зал ЛФК	взаимоконтроль			
22.	- Step-touch - приставной шаг	показ педагога, тренировка	1	Зал ЛФК	взаимоконтроль			
23.	- Knee-up - колено вверх	показ педагога, тренировка	1	Зал ЛФК	взаимоконтроль			
24.	- Lunge - выпад	показ педагога, тренировка	1	Зал ЛФК	взаимоконтроль			
25.	- Kick - выброс ноги вперед - Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе	показ педагога, тренировка	1	Зал ЛФК	взаимоконтроль			
26.	- V-step	показ педагога, тренировка	1	Зал ЛФК	коррекция			
27.	Круговая тренировка (сила-гибкость). Принцип построения занятий	просмотр видео материалов	1	Зал ЛФК	обсуждение			

28.	Силовые упражнения на различные группы мышц		1	Зал ЛФК				
29.	Растяжка	упражнения	1	Зал ЛФК	взаимоконтроль			
30.	расслабление	упражнения	1	Зал ЛФК	самоконтроль			
31.	Интервальная тренировка. Кардионагрузка.	просмотр видео материалов	1	Зал ЛФК	обсуждение			
32.	Силовые упражнения для рук и ног	упражнения	1	Зал ЛФК	взаимоконтроль			
33.	Упражнения на баланс	упражнения	1	Зал ЛФК	самоконтроль			
34 -35	Контрольные испытания.	тестирование	2	Зал ЛФК	зачёт			
36.	Итоговое занятие	беседа	1	Зал ЛФК	анкетирование			
ИТОГО			36					

**Годовой календарный учебный план-график
Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детей ДООЦ
«Маяк» на 2025-2026 учебный год**

1. Продолжительность учебного года:

начало учебного года: 01.03.2025 г.

окончание учебного года: 01.02.2026 г.

начало учебных занятий: 01.03.2025 г.

Прием обучающихся в группы дополнительного образования ГБУ ДО ДООЦ «Маяк» производится на основании заявления родителей (законных представителей) на приобретение путёвки на конкретную смену, а также регистрацией обучающегося на программу на сайте Навигатор47.

ГБУ ДО ДООЦ «Маяк» организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени.

Программы 36 часов реализуются в рамках проведения летних, осенней, зимней и весенней смены.

Адресность	весенний период	летний период	осенний период	зимний период	Итого
дети 7-17	23.03- 30.03.2025	30.05- 27.08.2025	25.10- 02.11.2025	02.01- 08.01.2026	15 нед.

Регламент образовательного процесса.

Дополнительные образовательные программы всех профилей в условиях обучения в рамках смен лагеря преподаются в интенсивном режиме и предполагают следующую учебную нагрузку для групп обучающихся различного возраста:

7 – 10 лет - 12 - 36 часов.

11- 14 лет – 18 – 36 часов.

15 – 17 лет – 24 - 36 часа.

Дети с ОВЗ до 30 часов.

Занятия проводятся по группам. Допустимы индивидуальные занятия. Численный состав объединения может быть 5 -15 человек.

4. Режим занятий

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ГБУ ДО ДООЦ «Маяк».

Начало занятий в детских объединениях в 10-00, окончание учебных занятий в 20-00.

Продолжительность 1 часа учебного занятия:

- для детей младшего школьного возраста 35 - 40 минут,
- среднего и старшего школьного возраста - 40-45 минут.
- Дети с ОВЗ 20 - 35 минут

В расписании занятий предусмотрен перерыв 10-15 минут.

Максимальная величина недельной образовательной нагрузки (количество посещений занятий в неделю - от 3 до 12 раз (в каникулярное время недельная нагрузка увеличена на 2 часа).

Максимальная нагрузка в течение дня – 1 до 6 занятий в день с перерывом 10 - 15 минут.

Объединение

Смена _____, год _____

**Диагностическая карта
Результативность**

Вид контроля (вводный, текущий, итоговый)

№ группы	ФИ обучающегося	Уровни освоения материала		
		Высокий	Средний	Низкий
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

Проверяемые УУД:

предметные	метапредметные	личностные

Выводы:

Дата: _____ 20__ год

Педагог: _____
подпись

ФИО

Анкетирование обучающихся

Объединение

Смена _____, год _____, отряд _____

Фамилия, имя _____

Что понравилось на занятиях

Чему научился

Что узнал нового

Дата: « ____ » _____ 202_ год