УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ХОСТА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Утверждаю

Принята на заседании
педагогического совета ЦДО «Хоста»
Протокол № 8 от «31» мая 2023г.

Директор ЦДО «Хоста»
Чолакян К.Д.
Приказ № 320 от «31» мая 2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2B8EB113C53994D99E795D0B4087292D
Владелец: **Чолакян Каринэ Дживановна**
Действителен: с 13.01.2023 по 07.04.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Первые шаги к Олимпу плюс»

направление ОФП

Уровень программы: *ознакомительный*

Срок реализации программы (общее количество часов) *1 год (72 часа)*

Возрастная категория: *от 6,5 до 18 лет*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется *на бюджетной основе*

ID-номер программы в Навигаторе: *55116*

Составитель:
Ураков Владимир Витальевич
педагог дополнительного образования ЦДО «Хоста»

г. Сочи 2023 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Первые шаги к Олимпу плюс» направление ОФП» (далее – Программа) реализуется в рамках физкультурно-спортивной и направлена на популяризацию здорового и активного образа жизни через занятия физической культурой и спортом.

Физическая культура как социальное явление существует на протяжении всей истории человеческого общества, однако сам термин «физическая культура» появился сравнительно недавно. На первом этапе появления этого термина (в конце XIX века) он включал в себя многие аспекты жизни общества и личности: охрану здоровья; режим питания, сна и отдыха; личную и общественную гигиену; естественные факторы природы; физические упражнения и сам физический труд. И только потом как спорт – составной части физической культуры, в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки к соревнованиям.

Программа создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности, а также призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств.

Занятия физической культурой способствуют гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Особое значение придаётся созданию положительной мотивации к здоровому образу жизни. Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. Общая физическая подготовка включает в себя базовые упражнения различных видов спорта. Кроме этого, физическая культура имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей).

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);

5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

7. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Актуальность

В качестве первоочередных мер заботы государства о подрастающем поколении, гармоничном формировании личности и становления в России гражданского общества в целом, определено: формирование у обучающихся навыков, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием через:

- улучшение состояния здоровья российской нации;
- осознание молодым поколением необходимости в здоровом образе жизни, в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Научно-педагогической общественности известно, что успешность решения этих важнейших общенациональных задач зависит от возрождения в стране массовой оздоровительной физической культуры детей и подростков.

Ребенок в современном мире сталкивается со многими проблемами, способствующими ухудшению его гармоничного развития:

- снижение уровня внимания и дисциплины;
- переедание;
- гиподинамия;
- замкнутый образ жизни.

В итоге это приводит к снижению интереса детей к физической культуре, их малоподвижности. Это происходит несмотря на то, что в спортивных школах, в центрах дополнительного образования предлагается широкий спектр программ физкультурно-спортивной направленности. Зачастую ребенок, пришедший в секцию, почувствовав нагрузку, имея низкую мотивацию, бросает занятия.

Данная программа адресована как детям, которые хотели бы повысить свою общую физическую подготовку, так и детям, которые посещают

творческие объединения физкультурно-спортивной направленности, у которых существует потребность в дополнительных занятиях по ОФП.

Педагогическая целесообразность

Общая физическая подготовка – общедоступная, высокоэффективная, эмоциональная система целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности с целью повышения физических кондиций, профилактики заболеваний и укрепления состояния здоровья, физического развития детей на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся.

Основной идеей программы является концепция личностно-ориентированного образования, направленная на удовлетворение важнейших потребностей учащегося. Программа опирается на технологии дифференциации обучения, на основе обязательных результатов по В. В. Фирсову, личностно-ориентированную технологию развивающего обучения, игровые технологии. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями учащихся, гигиеническими требованиями, а также необходимым, достаточно и рационально организованным, двигательным режимом.

Так как программа рассчитана на детей от 6,5 до 18 лет, то и её соответствие определенной возрастной категории учащихся и процесса обучения будет отличаться (например, уровнем нагрузки, комплексом упражнений, нормативами), но конечный результат будет положительным для каждой возрастной группы.

Успешная социализация детей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, и обеспечение для них возможности достигать образовательных результатов, сопоставимых с результатами их сверстников, требует разработки, внедрения, организационно-управленческого поддержания специализированной системы мер, например, система тьюторства в разновозрастной группе, где присутствуют типы «взрослого человека», в том числе, «ближайшего взрослого» по возрасту, которые могут восприниматься детьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации в качестве возможных наставников (люди, демонстрирующие сильную волю и убеждения и т.д.).

Используя форму наставничества «ученик-ученик» в разновозрастной группе позволяет решить такие проблемы как конфликтность, неразвитые коммуникативные навыки, затрудняющие горизонтальное и вертикальное социальное движение и падение эмоциональной устойчивости, психологические кризисы, связанные с общей трудностью подросткового периода на фоне отсутствия четких перспектив будущего и регулярной качественной поддержки.

Новизной программы является ее ориентация не только на физическое развитие учащихся, но и на психическое, эмоциональное и социальное развитие личности. С этой целью программа, кроме обучающего направления, отражающего теоретическую и практическую деятельность, имеет общеразвивающее направление. Программа предполагает использование новых педагогических технологий в проведении занятий: ***технологию***

дифференцированного и индивидуального обучения, т.е. создание разных условий обучения для различных по подготовке групп учащихся, учитывая индивидуально-психологические особенности учащихся.

Весь процесс обучения носит ***личностно-ориентированный*** развивающий характер, способствующий индивидуальному развитию каждого учащегося, его самоопределению и самореализации.

Отличительные особенности программы от существующих программ является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий, в том числе в условиях режима «повышенной готовности» и других форс-мажорных обстоятельств.

Программа адаптирована для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

Также в данной программе предусмотрена возможность обучению учащихся методам самоконтроля, умению составлять программу тренировки, вести дневник тренировок и соблюдать спортивный режим.

Программа адресована для детей от 6,5 до 18 лет, как мальчикам, так и девочкам, у которых нет противопоказаний для занятий физической культурой.

Занятия по данной программе предполагают добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний. Принимаются обучающиеся с различным уровнем начальной физической подготовки без конкурсного отбора. Главным результатом для учащегося является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат.

Программа предназначена для учащихся с различными психофизическими возможностями здоровья. Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья предусматривается нагрузка в соответствии со степенью работоспособности и возможностями каждого учащегося.

Учащиеся, мотивированные на результаты, имеющие потребность в дополнительных занятиях и целенаправленной подготовке в избранном виде спорта могут продолжить обучение (или параллельно проходить) по программам физкультурно-спортивной, художественной направленностях, реализующихся в ЦДО «Хоста» (необходимо при этом соблюдать допустимые нормы занятий (СанПиН). Форма индивидуального образовательного маршрута в Приложении 2.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Программа ознакомительного уровня рассчитана на 1 год обучения общим объемом – 72 часа.

Занятия в объединении проводятся по группам.

Форма обучения – очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий).

Режим занятий соответствует требованиям СанПиН, т.е. 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 раз в неделю по 2 академических часа с 15-минутным перерывом).

Еженедельное количество и продолжительность он-лайн занятий / консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН, а также объемом учебного времени, отводимого конкретному программе, Учебным планом Центра, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать: для детей 1-2 классов - 20 минут; 3-4 классов - 25 минут, 5-9 классов - 30 минут, 10-11 классов - 35 минут.

Особенности организации образовательного процесса:

Учебные занятия носят преимущественно практический характер, учитываются уровень подготовки, индивидуальные психофизиологические особенности каждого учащегося.

Основной формой работы является практическое учебное занятие, которое может быть организовано в виде:

- учебно-тренировочного занятия;
- соревновательной деятельности;
- зачета;
- тренингов;
- сдачи нормативов по ОФП;
- игровой деятельности;
- устного опроса.

На групповом учебно-тренировочном занятии сочетаются различные формы и методы:

- анализ ситуаций,
- показ практических действий,
- выполнение заданий,
- создание проблемных ситуаций,
- поиск решений.

Формы работы с учащимися:

- индивидуальная;
- групповая.

Занятия дают психологическую установку на развитие социальных потенциалов: выносливости, преодоления неуверенности, страха, усталости, стимуляция моральных качеств, учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно.

В занятия включены тренинговые технологии для обеспечения психического, эмоционального и социального развития личности. (Приложение 4)

При применении в обучении электронного образования с применением дистанционных образовательных технологий, учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы и online и offline занятий.

Для представления нового учебного материала проводятся online

видеоконференции Яндекс Телемост по темам. Offline – учащиеся выполняют полученные посредством Телеграмм задания и высылают педагогу, используя различные доступные виды связи. В течении всего времени занятия педагог готов дать необходимые консультации, используя доступные виды связи с учащимся.

Рефлексия по пройденному материалу, по отработке ошибок в выполнении заданий осуществляется или по сотовой связи или любыми другими возможностями, доступными учащимся.

Программой предусмотрено осуществление мониторинга соответствия результатов освоения учебного материала заявленным целям в формах, определенных п.п.2.3, 2.4 настоящей программы в сроки: промежуточный контроль на 32 занятии, итоговый контроль на 72 занятии.

Реализация воспитательной работы с учащимися проходит как в учебном процессе, так и во внеучебное время. Воспитание, наряду с обучением, является неотъемлемой частью педагогического процесса в творческом объединении. Целью воспитательной и внеучебной работы с учащимися является всестороннее развитие социализированной личности, обладающей социальной активностью и качествами гражданина Российской Федерации. (Приложение 3)

1.2. Цель программы: формирование интереса к регулярным занятиям спортом для укрепления физического состояния и духовного воспитания учащихся

Образовательные:

- обучение выполнению упражнений разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки;
- привитие навыки здорового образа жизни;
- знакомство с профессиями будущего на основе Атласа профессий;
- развивать силовые и двигательные навыки у учащихся (ловкость, быстроту, гибкость, выносливость и силу).

Личностные:

- формирование способность достигать спортивные цели.
- развитие интереса к регулярным занятиям спортом;

Метапредметные:

- создание мотивации для дальнейшего физического развития учащихся;
- повышение общих скоростных способностей при выполнении разнообразных движений.
- воспитание самостоятельности и волевых качеств учащихся

В случае реализации программы (части программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий, для учащихся ставятся следующие задачи:

- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлай-платформ, контентах, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

1.3. Содержание программы
1.3.1. Учебный план

Таблица 1

№	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1.	**Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.**	**2**	**2**	**-**	**Текущий контроль**
1.1	Требования, предъявляемые к учащимся. Меры безопасности и правила поведения на занятиях		2		Текущий контроль
2.	**Теоретическая подготовка**	**10**	**10**		**Текущий контроль**
2.1	Краткие сведения о строении организма		**2**		Текущий контроль
2.2	Понятие о дисциплине. Гигиена учащегося. Режим		2		Текущий контроль
2.3	Общая характеристика спортивной тренировки		2		Текущий контроль
2.4	Спортивный дневник и самоконтроль учащегося		2		Текущий контроль
2.5	Морально-волевая и психологическая подготовка		2		Текущий контроль
3.	**Общая физическая подготовка**	**56**	**-**	**56**	**Текущий контроль**
3.1	Развитие силы, скорости, выносливости, скоростно-силовых качеств			30	Текущий контроль
3.2	Акробатическая подготовка и страховка			26	Текущий контроль
4.	**Профессии будущего**	**2**	**1**	**1**	**Текущий контроль**
5.	**Итоговое занятие**	**2**	**-**	**2**	Итоговый контроль
Итого:		**72**	**13**	**59**	

1.3.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория:

Инструктаж по технике безопасности. Понятие об общей физической культуре. Значение занятий для укрепления здоровья, правильного физического и духовного развития. Понятие о тренировке. Разминка и упражнения на растяжку. Дыхание. Отдых и восстановление сил.

Требования, предъявляемые к учащимся.

Тренинг на знакомство

2. Теоретическая подготовка (10 часов)

Теория:

Краткие сведения о строении организма. Режим спортсмена

Краткие сведения о строении человеческого организма – органы, системы. Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединение. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат.

Активный аппарат движения – мышцы и их вспомогательные образования. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Понятие о спортивном режиме.

Понятие о дисциплине. Гигиена учащегося. Режим

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля, показания и противопоказания к занятиям. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения травм. Причины травматизма. Воспитание и поддержание высокой сознательности и дисциплины у занимающихся.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом

Общая характеристика спортивной тренировки

Понятие о тренировке. Разминка и упражнения на растяжку. Дыхание. Отдых и восстановление сил. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Основная форма учебно-тренировочных занятий, структура, распределение времени, подбор упражнений и их

чередование.

Спортивный дневник и самоконтроль учащегося

Значение и содержание врачебного контроля в тренировках. Спортивный дневник тренировок: зачем он нужен и как его вести. Анализ на основе дневника тренировок.

Морально-волевая и психологическая подготовка

Значение морально-волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки.

Волевые усилия и их значение в тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания.

3. Общая физическая подготовка (56 часов)

Практика:

Общеразвивающие упражнения (30 часов)

(Развитие силы, скорости, выносливости, скоростно-силовых качеств).

Ходьба, 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, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с мячами; специальные для развития физических качеств.

Акробатическая подготовка и страховка (26 часов)

Практика:

Лазание и перелезание.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры.

Опорные прыжки: в упор на колени на маты с соскоком произвольным способом.

Подвижные игры.

Тренинги на сплочение, познание себя

5. Профессии будущего (2 часа)

Теория:

Беседа-путешествие по атласу новых профессий

Практика:

Навигатор по рынку труда будущего. Построение образовательной вертикали

6. Итоговое занятие (2 часа)

Практика:

Тестирование общефизических качеств, участие в физкультурно-массовых мероприятиях.

Тренинги на поднятие настроения. Рефлексия

1.4. Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- вести дневник тренировок (Приложение № 6);
- знакомство с навыком мышления о будущем на примере материалов Атласа новых профессий.

Метапредметные результаты заключаются в:

- формирование устойчивого интереса к спорту и здоровому образу жизни;
- в умении противостоять негативным явлениям (таким, как наркомания, пьянство, табакокурение, асоциальное поведение и т.д.);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий; двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в

различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

При реализации программы (или частей программы) в **электронном виде с применением дистанционный технологий** учащиеся овладеют:

- овладение техническими средствами обучения и программами.
- развитие навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлай-платформ, контентах, сайтах, блогах и т.д.
- овладение умением работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

Способы проверки планируемых результатов:

В целях выявления уровня развития способностей и личных качеств учащегося в соответствии с ожидаемыми результатами дополнительной общеобразовательной программы «Первые шаги к Олимпу плюс» направление ОФП» проводится стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая (промежуточная) аттестация в виде отчетных мероприятий (тестирование общефизических качеств, участие в массовых мероприятиях).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного периода определяется Приказом;

Количество учебных недель – 36;

Каникулы – отсутствуют;

Организованные выезды и экскурсии – по согласованию с принимающей стороной;

Сроки итоговой аттестации – согласно КУГу

Календарный учебный график в приложении 5.

2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие условия для учебно-тренировочного занятия:

1. Спортивная база:

- спортивный зал размером не менее 10 х 25;
- раздевалка, оборудованная вешалками, шкафами, скамейками;
- спортивный инвентарь: мячи, скакалки.

2. Методический материал и оргтехника:

- учебная литература;
- учебные плакаты;
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра;
- компьютер с выходом в Интернет.

3. Средства гигиены.

Состав педагогов дополнительного образования комплектуется из числа специалистов, как правило, имеющих специальное физкультурное образование. Могут привлекаться к работе с детьми бывшие спортсмены, имеющие звание в различных видах единоборств, не ниже разряда «Кандидат в мастера спорта». Также на тренинговые занятия рекомендуется приглашать штатного педагога-психолога.

На период режима «повышенной готовности», или любых других форс-мажорных обстоятельств, при электронном обучении с применением дистанционных технологий также требуется наличие компьютера (с колонками, веб-камерой) или планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д. (Яндекс Телемост, Сферум, Телеграмм и др.).

Программа может быть реализована на основе договора о сетевой форме реализации образовательной программы, где базовая организация – ЦДО «Хоста» и организация-участник – муниципальное общеобразовательное

учреждение. Организация-участник предоставляет ресурсы, необходимые для реализации данной программы такие как: помещение, мебель, оборудование. При этом программа для учащихся реализуется на бюджетной основе за счет субсидий, предусмотренных Базовой организацией. При реализации данной программы ресурсы Организации-участника используются Базовой организацией на безвозмездной основе.

Количество учащихся в группе определяется исходя из расчета соблюдения нормы площади на одного обучающегося, соблюдении требований к расстановке мебели в учебных кабинетах. В зависимости от места дислокации, группы могут быть сформированы как от 11 до 16 человек.

2.3. Форма аттестации

В связи с особыми требованиями к качеству образования в последнее время стало необходимо отслеживать результаты учащихся. Данная программа предусматривает сочетание разнообразных форм и видов аттестации. Во время всего периода обучения, по программе ведется учет достижений учащихся, оценка результатов их деятельности, физической подготовки, фиксируется накопленный опыт и оценка индивидуальных достижений за определенный период.

В объединении создана система постоянного научно обоснованного, диагностико-прогностического слежения за состоянием результативности обучения, воспитания, развития учащихся. Данные качества отслеживаются с помощью индивидуальной карты достижений, которые учащиеся приобретают в процессе освоения программы.

Работа с детьми в системе дополнительного образования предполагает различные формы контроля/аттестации (Таблица 3):

- демонстрационные: результативность участия в физкультурно-массовых мероприятиях;
- тестовые, контрольные, срезовые задания (устный опрос, тестирование физических качеств);
- педагогическая диагностика;
- передача обучающемуся роли педагога;
- комбинированная: анкетирование, наблюдение, решение проблемы;
- зачет.

Предметом мониторинга на уровне ребенка являются:

- самооценка обучающихся своих знаний и умений;
- карта индивидуальных достижений (Приложение 1).

Кроме того, в результатах обучения важны и такие его уровни, как сформированность у детей устойчивого интереса к профилю деятельности, стабильность достижений учащихся и качество освоения детьми программы физкультурно-спортивной направленности.

Таблица 2

Формы контроля по разделам программы

№	Виды контроля	Цель организации контроля	Форма организации контроля	Срок проведения
1	Текущий контроль	Проверка усвоения материала	Зачет, устный опрос, тестирование общефизических качеств	В конце учебного блока программы, тренировочного занятия
2	Промежуточный и	Уровень развития физических качеств	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях	По итогам полугодия, учебного года
3	Итоговый	Уровень развития физических качеств	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях	По итогам учебного года

Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

Методы контроля:

- наблюдение,
- анкетирование и тестирование,
- беседа;
- тестирование общефизических качеств.

2.4. Оценочные материалы приведены в соответствующих таблицах (Таблица 3, Таблица 4).

Таблица 3

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнения	Возраст (лет)										
	7	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
Прыжки в длину с места (см)	145	150	155	160	165	175	180	190	210	210	220
Подтягивание в висе	-	-	1	5	7	8	9	10	11	12	13
Поднимание туловища (отжимания)	15	16	17	18	19	20	23	25	32	32	35
Наклон вперёд	5	7	8	9	10	10	11	12	13	14	15

из положения сидя (см)											
Пресс	20	25	28	30	35	40	45	48	50	52	55
Приседание за 1 мин	20	30	40	50	60	64	68	72	76	80	82
Прыжки на скакалке	15	20	25	30	34	46	46	56	60	65	67

Таблица 4

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнения	**Возраст (лет)**										
	7	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
Прыжки в длину с места (см)	125	130	135	140	150	165	170	175	180	185	230
Вис (сек)	5	8	10	12	15						
Поднимание туловища (отжимание) за 30 сек	11	12	13	14	15	15	18	19	20	20	20
Наклон вперёд из положения сидя (см)	5	6	8	10	11	14	16	18	20	22	24
Пресс за1 мин	18	22	25	28	30	35	38	38	40	40	42
Приседание за 1 мин	20	25	30	40	44	48	52	56	60	64	68
Прыжки на скакалке за 30 сек	25	30	35	40	44	48	52	62	66	75	80

2.5. Методические материалы

Содержание деятельности в рамках программы должно быть ориентировано не столько на получение готовых конкретных знаний или привитие специфических частных умений, сколько на развитие познавательного потенциала личности, творческих способностей, повышение потребности к овладению новыми знаниями и самостоятельности. Метапредметные результаты позволят учащемуся использовать навыки не только так, ЧТО он знает, но и КАК он может действовать в соответствии со своими знаниями и духовно-нравственными ценностями в процессе становления личности. Это представляется возможным за счет интегрирования в процесс подготовки тренингов. При этом учащийся должен находиться в состоянии повышенной творческой активности, осуществлять непрерывный поиск путей решения возникающих задач. Таким образом, он учится управлять своей деятельностью, у него формируется арсенал индивидуальных приемов совершенствования готовности к самостоятельной деятельности. И, что очень важно в современных

условиях, у него складывается теоретический, технологический и социальный опыт, то есть формируется не только профессиональная, психологическая, функциональная, но и социальная готовность. Единицей измерения такой готовности становится поступок, конкретное действие, характеризующееся ценностным содержанием.

Основным методом проведения занятий с детьми является индивидуальный ***метод*** обучения, вырабатывающий соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы учащихся позволяет сочетать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля.

Целесообразно также применять ***технологию дифференцированного и индивидуального обучения***, т.е. создавать разные условия обучения для различных по подготовке групп учащихся, учитывая индивидуально-психологические особенности обучающихся, за основу берется технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов (В.В. Фирсов) [19]

В данной технологии предлагается введение двух стандартов: для обучения (уровень, который должно обеспечить образовательное учреждение в рамках программы интересующемуся, способному и мотивированному учащемуся) и стандарта обязательной подготовки (уровень, которого должен достичь каждый). Пространство между уровнями обязательной и повышенной подготовки заполнено своеобразной «лестницей» деятельности, добровольное восхождение по которой от обязательного к повышенным уровням способно реально обеспечить школьнику постоянное пребывание в зоне ближайшего развития, обучение на индивидуальном максимально посильном уровне.

В связи с этим уровневая дифференциация обучения предусматривает:

- наличие обязательного уровня подготовки, которого обязан достичь учащийся;

- уровень программы является основой для дифференциации и индивидуализации требований к учащимся;

- уровень должен быть реально выполним для всех учащихся;

- система результатов, которых должен достичь по уровню учащийся, должна быть открытой (учащийся знает, что с него требуют);

- также учащемуся предоставляется возможность повышенной подготовки, например, в избранном виде спорта (разрабатывается маршрут, даются дополнительные комплексы упражнений).

Особенности методики

Особенностями методики преподавания являются:

• работа с малыми группами на нескольких уровнях усвоения;

Основное условие уровневой дифференциации по Фирсову – качественный текущий контроль и фиксация результатов (Приложение 1) по предупреждению и ликвидации пробелов, периодическое проведение, например, тестовых, контрольных, срезовых заданий (устный опрос, тестирование физических качеств).

Весь процесс обучения должен носить ***личностно-ориентированный*** развивающий характер, способствующий индивидуальному развитию каждого учащегося, его самоопределению и самореализации.

В процессе обучения рекомендуется использовать ***игру как метод обучения***, например, в соревнованиях и турнирах. Игровая форма создает хорошее настроение в коллективе, выступает как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

В течение одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике защиты. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части занятия. Работу со снарядами следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Базовые тренировочные упражнения, входящие в учебно-тренировочные занятия, за счет большого числа повторений и небольших преодолеваемых сопротивлений развивают тонкую мускулатуру. Эти мышцы располагаются ближе к кровеносным сосудам, и таким образом достигается большая выносливость и работоспособность.

Основные методы выполнения упражнений:

-повторный;

-равномерный;

-круговой;

-контрольный;

-соревновательный.

Использование в тренировке повторения многих связок движений позволяет повысить гибкость, овладеть техникой передвижений, укрепить мышцы, учиться контролю дыхания, оттачивать плавность и ритмичность.

Занятия дают психологическую установку на преодоление боли, страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска, учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно. Помимо физической подготовки курс дает специальные знания, которые помогают выжить. Занятия обогащают великолепным владением своим телом, знанием организма, дают возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальные решения.

Во время обучения используется не только дидактический материал

(таблицы, видеоматериалы), но и инструктаж старших, более опытных членов объединения.

На занятиях необходимо рассказывать учащимся о социальных факторах риска и экстремальных ситуациях, естественного происхождения, оказании помощи в условиях автономного существования, о важности психологической и физической подготовки. Обучая, нужно стремиться к тому, чтобы у учащихся формировалось осознание не агрессивности, занятия должны обогащать учащихся великолепным владением своим телом, знанием организма, давать возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальное решение.

Организация образовательного процесса в условиях **электронного обучения с использованием дистанционных технологий** выстраивается в соответствии с учебным планом, сформированных в группы учащихся являющихся основным составом объединения, а также индивидуально для учащихся не имеющих технической и иной возможности для освоения программы в электронной форме.

В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности:

- видеолекции (офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в СДО, ссылок на интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);
- видеоконференции [1] , форумы, (офлайн: на базе СДО, используя инструменты различных сред; онлайн – с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (Яндекс. Телемост и др.);
- чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо проведение вебинара с использованием свободно распространяемых сред (Сверум и др.);
- видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, очный или дистанционный прием итогового теста, в том числе в форме вебинара; дистанционные конкурсы, фестивали, мастер-классы; веб-занятия, электронные экскурсии, телеконференции.

Контроль результатов обучения (офлайн – выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы, онлайн – проведение опросов может осуществляться посредством видеоконференцсвязи).

Примерный план работы на 1 занятие:

- Введение нового материала и его отработка в режиме online конференции.

[1] Данный вид образовательной деятельности должен быть организован в присутствии и при помощи родителя, законного представителя.

- Отправка учебного материала или ссылок на учебный ролик, WhatsApp и пр.
- Консультирование учащихся по мере необходимости.
- Анализ полученных от учащегося решений.
- Отправка списка материалов, ссылок для следующего занятия.

Еженедельное количество и продолжительность онлайн занятий/ консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать: для детей 1-2 классов - 20 минут; 3-4 классов - 25 минут, 5-9 классов - 30 минут, 10-11 классов - 35 минут.

2.6. Список использованной литературы

2.6.1. Литература для педагога:

1. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Спб.: СПбГАФК, 1996
2. Бурцев Г.А. Техника рукопашного боя. – М.: ВФСО «Динамо»,1990
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников – М.: Просвещение, 1991
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Волков В. Курс самозащиты – М.: Изд-во Отдела НКВД СССР, 1940
6. Волостных В. Энциклопедия боевого самбо.– М.: «Олимп», 1993
7. Гаманов М. Уроки рукопашного боя. Тверь, «София», 1998
8. Горбушина О.Г. Психологический тренинг. Секреты проведения.- СПб.:Питер, 2008
9. Гревцов А. Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание - СПб.: Питер, 2012
10. Гревцов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов/ ил. Т. Бедаревой. – СПб.: Питер, 2008.
11. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. Л., 1990
12. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры,, Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991
13. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977
14. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003
15. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: «Издательство Астрель», 2003
16. Остьянов В. Н., Гайдамак И. И. Бокс (обучение и тренировка). – Киев: олимпийская литература,2001.
17. Пашинцев В. Г. Профессиональная подготовка бойцов «Рукопашного боя» Курс начальной подготовки.– М.: ПРЕСС», 2002
18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974
19. Фирсов В.В. Дифференциация обучения на основе обязательных результатов обучения. - М.: 1994
20. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: ИГИУ, 2001

2.6.2. Литература для учащихся:

1. Каткин Е. Самбо для начинающих. – М.: «Издательство Астрель», 2001
2. Перепелица И. Оружие России. – М.: Изд-во «Полигон», 1999
3. Шитов В. Бокс для начинающих. – М., «Фанр-ПРЕСС», 2001

2.6.3. Информационные ресурсы:

1. Общероссийская федерация рукопашного боя [электронный ресурс] / режим доступа: http://www.ofrb.ru
2. Министерство обороны Российской Федерации (Минобороны России) / спорт [электронный ресурс] / режим доступа: http://www.sc.mil.ru
4. Федерация бокса России [электронный ресурс] / режим доступа: http://rusboxing.ru/
5. Электронный музей профессий [Электронный ресурс] // URL: https://profvibor.ru/
6. Атлас новых профессий [Электронный ресурс] // URL: https://atlas100.ru/catalog/

2.6.4. Интернет-ресурсы для организации online обучения:

1. Платформа Яндекс Телемост (https://telemost.yandex.ru/)
2. Сферум - система обмена текстовыми, audio и video файлами, (организация обучения в группе) (https://sferum.ru/)
3. RuTube – видеохостинг для загрузки видео
4. Платформа «Открытое образование» (https://openedu.ru/)
5. Телеграмм - система обмена текстовыми, audio и video файлами, (организация обучения в группе) (https://web.telegram.org/z/)

«В контакте» https://vk.com/@edu-for-distant

Приложение 1

Карта фиксации личных индивидуальных достижений учащегося

Таблица 1

Дата	Мероприятие	Достижения

Фиксация контрольных нормативов по ОФП

Таблица 2

Название упражнения	**Эталонное значение**	**Дата фиксации**								
		сент	окт	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Прыжки в длину с места (см)										
Вис (сек)										
Поднимание туловища (отжимание) за 30 сек										
Наклон вперёд из положения сидя (см)										
Пресс за1 мин										
Приседание за 1 мин										
Прыжки на скакалке за 30 сек										

Приложение 2

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

_____ учащегося
творческого объединения _____
по дополнительной общеобразовательной программе
«Первые шаги к Олимпу плюс» направление ОФП»

педагог: _____
на _____ учебный год

Цель: выявление и поддержка одарённых, мотивированных детей.

Таблица 3

Название упражнения	**Эталонное значение**	**Дата**								
		Входящий контроль сент	октябрь	ноябрь	**Промежуточный контроль** декабрь	январь	февраль	март	апрель	**Итоговый контроль** май
Прыжки в длину с места (см)										
Вис (сек)										
Поднимание туловища (отжимание) за 30 сек										
Наклон вперёд из положения сидя (см)										
Пресс за1 мин										
Приседание за 1 мин										
Прыжки на скакалке за 30 сек										
Дополнительные комплексы упражнений: (Перечень дополнительных заданий, выполненных внепрограммного материала на занятиях)										
Самостоятельная работа: (Перечень работ, выполненных внепрограммного материала самостоятельно)										

Приложение 3

Перспективный план воспитательной работы

ТО «Первые шаги к Олимпу плюс» направление ОФП»

на 2023-2024 учебный год

Таблица 4

№	Название мероприятия	Формы проведения	Месяц
1	Вежливость на каждый день	Беседа, диспут.	сентябрь
2	«Азбука Здоровья - ЗОЖ и режим дня»	Беседа о режиме дня.	октябрь
3	«Государственная символика Российской Федерации»	Беседа, презентация	ноябрь
4	История и традиции празднования Нового года и Рождества в России	Проведение турнира	декабрь
5	«Вредные привычки и их последствия»	Обсуждение. Презентация	январь
6	мероприятие ко Дню Защитника Отечества	Игра «Вперед мальчишки»	февраль
7	мероприятие, посвященное Международному женскому дню 8 Марта	Участие в турнире «Мамам посвящается…»	март
8	Знакомство с достопримечательностями г. Сочи	Мультимедийная презентация-экскурсия по городу	апрель
9	Мероприятие, посвященное 79-летию Победы в ВОВ – «Сочи – город-госпиталь»	Участие в праздничных мероприятиях	май

Работа с родителями учащихся или их законными представителями:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения и учреждения в целом;
- помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией и педагогами учреждения;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;
- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел (мероприятий) в объединении, в Центре.

Педагог _____

Приложение 4

Тренинги на сплочение коллектива

Цель: сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи:

- формирование и усиление общего командного духа, путем сплочения группы учащихся;
- развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач;
- получение эмоционального и физического удовольствия от результатов тренинга;
- осознание себя командой.

Актуальность: невозможно сделать всю работу одному время от времени все равно приходится прибегать к помощь другого человека. В сплоченном коллективе взаимопомощь – это залог успеха, без поддержки будет достигнута только маленькая цель, которую поставил каждый, но цель коллектива останется на нулевом уровне.

Почему важна сплоченность: возможность окунуться..., возможность увидеть..., возможность услышать..., возможность ощутить..., возможность испытать..., возможность стать..., стать одним коллективом, который чувствует, поддерживает и вдохновляет на новые действия и поступки.

Основные структурные блоки тренинга:

1. Орг. момент
2. Вступление
3. Цель, задачи
4. Разминка
5. Основная часть
6. Рефлексия
7. Орг. конец

правила:

1. Здесь и теперь (обсуждаем только то, что происходит в данном пространстве и в этот период времени).
2. Принцип безоценочности (избегать оценочных суждений)
3. Правило «СТОП» (если чувствуешь угрозу, тебе не по себе)
4. Правило активности
5. Уважение говорящему (не перебиванием)
6. Искренности
7. Конфиденциальности

Приветствие «Давайте поздороваемся»

Время выполнения: 5 минут.

Цель: снятие мышечного напряжения у участников тренинга, переключение внимания.

Здравствуйте те, у кого в этом месяце день рождения.

Здравствуйте те, кто плотно утром позавтракал.

Здравствуйте те, кто рад 3 по математике.

Здравствуйте те, кто тоскует по морю и песку.

Здравствуйте те, кто готов работать в нашей группе.

Мы рады приветствовать вас

Цель тренинга – это сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия в группе.

Игра «Атомы и молекулы»

Время выполнения: 10 минут

Ход упражнения: Необходима небольшая первичная настройка: Давайте представим, что каждый человек – это маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы должны объединиться в молекулы, число атомов в которых я также назову. – Готовы. Начинаем. Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы.

Последняя разбивка по 7 человек. Таким образом получается 2 команды, которые образуют 2 круга внутренний и внешний, для следующего упражнения.

Упражнение «Молчанка»

Цель: развитие сотрудничества, налаживание психологического климата в группе.

Оборудование: листы А4, карандаши.

Время выполнения: 20 минут

Ход упражнения: Разбейтесь на пары и сядьте рядом с партнёром. Теперь вы одна команда, которая должна нарисовать картину. Вам даётся один только карандаш. Вы вместе должны нарисовать одну картину. В этой игре есть такое правило – нельзя разговаривать во время рисования. На рисунок вам отводится 7 минут.

- Получилось ли у вас нарисовать картину?
- Смогли ли вы подружиться с партнером?
- Сложно ли вам было рисовать молча?
- Поднялось ли у вас настроение?
- Понравился ли такой способ рисовать?

Упражнение «Друг к дружке»

Цель: Преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

Время выполнения: 15 минут

Я предлагаю вам поиграть в игру-активатор «Друг к дружке», во время которой всем участникам нужно выполнять очень-очень быстро движения. Станьте в круг, выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку.

А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. А когда я скажу: «Друг к дружке!», вы должны поменять партнера.

- Правая рука к правой руке!
- Спина к спине!
- Друг к дружке.
- Носок к носку!
- Друг к дружке.
- Бок к боку!
- Колено к колену!
- Мизинец к мизинцу!
- Друг к дружке.
- Ухо к уху!
- Пятка к пятке!
- Друг к дружке.
- Затылок к затылку!
- Локоть к локтю!
- Кулак к кулаку!
- Друг к дружке.

Пожмите друг другу руки. Молодцы. Спасибо.

Упражнение «Путаница»

Цель: Выявление степени групповой сплоченности. Настрой участников на взаимодействие.

Время выполнения: 20 минут

Ход упражнения: Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник обязан найти себе “друга по рукопожатию”. Затем все участники вытягивают левую руку и так же находят себе “другу по рукопожатию” (важно чтобы друзья по рукопожатию были разные). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое общение между участниками.

Участники остаются в кругу, ведущий выбирает трех человек, которые будут головой поезда.

Упражнение «Поезд»

Цель: образование единого командного духа.

Время выполнения: 10 минут.

Ход упражнения: у нас есть голова поезда, ваша задача образовать целый состав и пройти не отцепляясь все преграды на пути вашего состава. Если состав расцепится,

начинаем сначала. Преграды: туннель (на корточках пройти), поворот на право, на лево, ускориться, притормозить, посигналить три раза.

Упражнение «Сквозь кольцо»

Цель упражнения: координация совместных действий, сплочение, тренировка уверенного поведения в ситуации, когда кому то нужно выдвинуть идеи, взять на себя лидерские функции. Время: 15 минут.

Описание

Участники стоят в шеренге, взявшись за руки, крайнему дается гимнастический обруч (при отсутствии такового можно воспользоваться подручными материалами, изготовив кольцо диаметром около 1 м из проволоки, бумаги и т. п.). Задача участников: не размыкая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в конечном итоге оказалось на другом конце шеренги. Можно передавать кольцо, а можно, наоборот, двигаться самим, пролезая сквозь него.

При количестве участников более 12 целесообразно сформировать из участников две команды и организовать между ними соревнование на скорость выполнения этого упражнения.

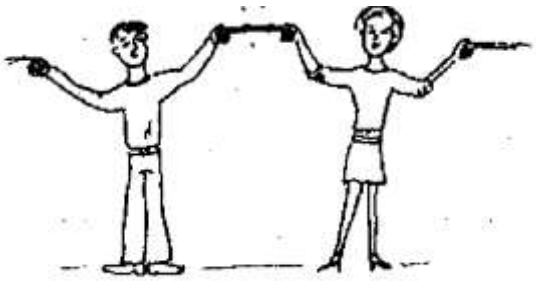
Обсуждение

Что помогало выполнить упражнение, а что, наоборот, препятствовало? Было ли задание выполнено в соответствии с выдвинутым кем то планом, или каждый действовал по собственной инициативе? Как можно было бы усовершенствовать способ передачи обруча?

Игра «Круг с карандашами»

Цель игры: при выполнении упражнения от участников требуются четкая координация совместных действий и соизмерение своих движений с движениями партнера. Задание практически невыполнимо, если каждый участник думает только о своих действиях, не ориентируясь на других. Время:15 минут.

Подготовка



Для игры нужны карандаши или авторучки (желательно закрывающиеся колпачками или с убирающимся стержнем) — по одному на каждого участника.

Описание

Участники встают в круг, стоящие рядом должны удержать подушечками указательных пальцев

карандаши или ручки. Расстояние между соседями — 50—60 см. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1.Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.

2.Вытянуть руки вперед, отвести назад.

3.Сделать шаг вперед; два шага назад; шаг вперед (сужение и расширение круга).

4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.

5.Присесть, встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение: Сделать одновременно два движения (например, шагнуть вперед и поднять руки).

Использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы.

Держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью (левой рукой держит карандаш партнера справа, правой — партнера слева).

Выполнять упражнение с закрытыми глазами.

Обсуждение

Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при их выполнении? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться “чувствовать” другого человека? А двоих — справа и слева — одновременно?

Упражнение «Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Время: 5минут.

Описание

Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1.Поздороваться с помощью рук.
2.Побороться руками.
3.Помириться руками.
4.Выразить поддержку с помощью рук.
5.Пожалеть руками.
6.Выразить радость.
7.Пожелать удачи.
8.Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

Обсуждение

Что было легко, что сложно? Кому было, сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

Тренинги на знакомство

Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»

Цель: познакомиться (если не знают друг друга) узнать друг друга, чем они похожи, для того, что бы уже найти приятелей по интересам.

Время выполнения: 10 минут

Ход упражнения: Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, работаем в одном детском саду и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Участник внешнего круга берёт за руку человека напротив, таким образом получаются пары.

Упражнение № 1 «Снежный ком»

Цель: облегчение запоминания имен, если участники тренинга абсолютно не знакомы друг с другом.

Инструкция: Участники группы сидят в кругу. Первым представляется ведущий. Затем, сидящий слева от него называет имя ведущего и свое имя. Каждый следующий участник называет по очереди имена всех представляющихся до него. Таким образом, участнику замыкающему круг, предстоит назвать имена всех членов группы.

На упражнение отводится 10 минут

Игра «Рулет»

Цель игры: развитие умения координировать совместные действия, сплочение группы, снятие психологической напряженности, развитие внимательности.

Время: 15 минут.

Подготовка

Для игры нужен канат или прочная веревка длиной 6—7 м, если в группе более 14 человек — 2 каната.

Описание

Группа выстраивается в колонну по одному, в левой руке у каждого протянутый вдоль колонны канат. Участникам дается задание плотно скрутиться по часовой стрелке в “рулет”, после чего ведущий обвязывает группу оставшимся концом каната на уровне пояса. В таком состоянии группу просят перемещаться по помещению по траектории, задаваемой ведущим. Возможно дополнительное задание: в процессе перемещения каждый из участников сообщает три интересных факта про себя, а после завершения упражнения другие подростки вспоминают эти факты. Ведущему следует внимательно следить за траекторией движения, чтобы избежать столкновения участников с неподвижными предметами. Время выполнения — 2—3 минуты. Если в группе 14 и более человек, целесообразно организовать два “рулета” и устроить между ними соревнование на скорость.

Обсуждение

Краткий обмен впечатлениями: кто испытывал дискомфорт и почему, кто был лидером и руководил передвижением.

Игра «Поменяться местами»

Цель игры: снятие напряжения и волнения у учащихся, возможность узнать дополнительную информацию друг о друге, создание положительного настроя.

Время: 15 минут

Описание

Убирается один стул и ведущий говорит: «Поменяйтесь местами те, кто (или у кого)…», и называет любой вариант или признак, который подойдет к большинству участников, все у кого есть, названное ведущим меняются местами, не договариваясь друг с другом. Тот, кто остался без стула, становится ведущим и всё повторяется, но варианты или признаки не должны повторяться.

Обсуждение

Кто, что о ком запомнил, кто хотел бы, чтобы рассказали другие, что о нем запомнили и т. д.

Тренинг на поднятие настроения

Упражнение «Передай стакан»

Цель: взбодрить участников.

Время выполнения: 8 минут

Ход упражнения: «Сейчас по сигналу «начали» вы начнете передавать стакан по часовой стрелки, разными способами (не повторяясь). Смех и креативный подход приветствуется!

Тренинг на познание себя

Упражнение «Дом»

Цель: осознание своей роли в группе, стиля поведения.

Время выполнения: 20 минут

Ход упражнения: «Каждый участник должен стать полноценным домом! Каждый должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Упражнение № 1 «Мое хорошее и плохое качество»

Цель: упражнение стимулирует самооценку участников и стимулирует их работу над собой.

Инструкция: Участники группы сидят в кругу. Каждый из участников должен назвать одно свое хорошее и затем одно свое плохое качество.

На упражнение отводится 15 минут.

Упражнение № 2 «Интервью»

Цель: развить умение слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращать коммуникативную дистанцию между участниками тренинга.

Инструкция: Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача - подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

На упражнение отводится 20 минут.

Упражнение № 3 «Витязь на распутье»

Цель: отрабатываются презентационные навыки, умение убеждать.

Инструкция: Вся группа делится на команды по 3-4 человека, кроме одного участника, который будет играть роль Ильи Муромца. Тренер рассказывает группе свой вариант русской сказки, в которой Илья Муромец видит на распутье камень, на котором написано: «налево пойдешь — коня потеряешь, направо пойдешь — голову потеряешь, прямо пойдешь — женатым будешь». В этом упражнении каждой команде нужно будет убедить Илью Муромца, что следует пойти именно в ее направлении. Первая команда будет уговаривать Муромца поехать налево, вторая — направо, а третья — прямо. У каждого направления есть свои преимущества, ведь даже в варианте «голову потеряешь» можно вспомнить о тех приключениях, которые ждали в сказке богатыря, выбравшего этот путь, или объяснить, что на самом деле он потеряет голову от любви. Командам нужно показать именно их направление в максимально выгодном свете.

Группам дается 10 минут на подготовку, после чего один представитель от каждой группы выступает перед Ильей Муромцем. Муромец решает, куда он поедет, и дает обратную связь о том, что ему понравилось, а что не понравилось в каждом выступлении.

На упражнение отводится 10 минут

Упражнение № 4 «Волшебная палочка»

Цель: развитие креативности и эмпатии

Инструкция: Участники группы сидят в кругу. Каждый пишет на чистом листе бумаге свое имя. Ведущий предлагает представить себе, что к нам залетела фея с волшебной палочкой и превратила каждого сидящего в круге в какой-то объект или предмет. Задача участников написать с кем или чем ассоциируется у них каждый член группы. Затем происходит обсуждение.

На упражнение отводится 25 минут.

тренинги на рефлексию

Завершающее упражнение «Наши цветы»

Цель упражнения: рефлексия, обмен эмоциями, полученными в процессе тренинга, чувство единства.

Время: 30 минут.

На листе ватмана нужно нарисовать три кружка одинакового размера (в дальнейшем к этим кружкам, по краю каждого, будут приклеиваться разноцветные лепестки, и в завершении получится 3 цветка). Каждому участнику раздается по три разноцветных лепестка.

В центре первого кружка пишется «Что я узнал(а) о своих одноклассниках», и каждый из участников на одном из трех лепестков пишет общее впечатление, например, «Я узнал, что мои одноклассники очень веселые»; «Я узнала, что мои одноклассники могут поддержать» и т.д.

Затем каждый из участников приклеивает свой лепесток по краю кружка, чтобы получился цветок.

Далее, в центре второго кружка пишется «Желаю всем…», и каждый из участников на своем лепестке пишет пожелания своим одноклассникам, затем так же каждый приклеивает свой лепесток ко второму кружку.

В центре третьего кружка можно написать «Будет здорово, если мы…», каждый из участников продолжает эту фразу на оставшемся третьем лепестке, и затем каждый лепесток также приклеивается к третьему кружку.

Таким образом, получается три цветка, в создании которых принимает каждый участник тренинга. Ватман с цветами фиксируется на классной доске.

Упражнение «Аплодисменты»

Цель: завершение тренинга.

Время проведения: 1 минута

Ход упражнения: мы хорошо поработали, каждый вас заслуживает подарка. Предлагаю всем отблагодарить друг друга аплодисментами.

Упражнение «Подарки»

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Инструкция: Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

На упражнение отводится 20 минут.

Приложение 5

Календарный учебный график
по программе ознакомительного уровня «Первые шаги к Олимпу плюс» направление ОФП»

Педагог д.о.:
Место проведения занятий: г. Сочи,
Время проведения:

Таблица 5

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов		Содержание занятия	Форма занятия	Форма контроля
			теория	практика			
1.		Вводное занятие	1		Инструктаж по технике безопасности. Понятие об общей физической культуре. Значение занятий для укрепления здоровья, правильного физического и духовного развития. Понятие о тренировке. Разминка и упражнения на растяжку. Дыхание. Отдых и восстановление сил. Требования, предъявляемые к учащимся. Тренинг на знакомство	Лекция	опрос
2.		Краткие сведения о строении организма	1		Краткие сведения о строении человеческого организма – органы, системы. Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединение. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения – мышцы и их вспомогательные образования. Основные сведения о строении внутренних органов.	Лекция	опрос
3.		Классификация и назначение акробати-ческих упражнений		1	Акробатические прыжки, Балансирования - упражнения, связанные с сохранением равновесия, Бросковые - упражнения	Учебная тренировка	Текущий контроль
4.		сведения о строении организма: кровеносная система	1		Кровеносная система. Сердце и сосуды. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние занятий физически-ми упражнениями на обмен веществ. Понятие о спортивном	Лекция	опрос

					режиме.		
5.		Силовые упражнения		1	Упражнения с пробежками, выбрасывание грифа, упражнения с весом внешних предметов	Учебная тренировка	Текущий контроль
6.		Понятие о дисциплине	1		Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля, показания и противопоказания к занятиям. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения травм. Причины травматизма. Воспитание и поддержание высокой сознательности и дисциплины у занимающихся.	Лекция	опрос
7.		Элементы малой акробатики: Шпагат		1	Техника выполнения шпагата	Учебная тренировка	Текущий контроль
8.		Гигиена учащегося. Режим	1		Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом	Лекция	опрос
9.		Силовые упражнения		1	Упражнения отягощенные массой собственного тела	Учебная тренировка	Опрос
10.		Общая характеристика учебно-спортивной тренировки	1		Понятие о тренировке. Разминка и упражнения на растяжку. Дыхание.	Лекция	опрос
11.		Элементы малой акробатики: Шпагат		1	Техника выполнения шпагата	Учебная тренировка	Текущий контроль
12.		Отдых и восстановление	1		Отдых и восстановление сил. Методы предупреждения и	Лекция	опрос

					исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Основная форма учебно-тренировочных занятий, структура, распределение времени, подбор упражнений и их чередование.		
13.		Силовые упражнения		1	Упражнения ударные	Учебная тренировка	Текущий контроль
14.		Спортивный дневник	1		Значение и содержание врачебного контроля в тренировках. Спортивный дневник тренировок: зачем он нужен и как его вести.	Лекция	опрос
15.		Элементы малой акробатики: Мост		1	Техника выполнения моста	Учебная тренировка	Текущий контроль
16.		Самоконтроль учащегося	1		Анализ на основе дневника тренировок	Лекция	опрос
17.		Силовые упражнения		1	Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа Тренинги на поднятие настроения. Рефлексия	Учебная тренировка	Текущий контроль
18.		Морально-волевая и психологическая подготовка	1		Значение морально-волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки.	Лекция	опрос
19.		Элементы малой акробатики: Группировка		1	Техника выполнения группировки	Учебная тренировка	Текущий контроль
20.		Морально-волевая и психологическая подготовка	1		Волевые усилия и их значение в тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания.	Лекция	опрос
21.		Силовые упражнения		1	Упражнения рывково-тормозные (быстрая смена напряжения при работе мышц)	Учебная тренировка	Текущий контроль
22.		Элементы малой акробатики: Стойки		1	Техника выполнения стойки. Стойки на лопатках	Учебная тренировка	Текущий контроль
23.		Силовые упражнения		1	Статические упражнения в изометрическом режиме(за счет	Учебная	Соревнова

					волевых усилий с использованием внешних предметов)	тренировка	ние
24.		Элементы малой акробатики: Стойки		1	Техника выполнения стойки. Стойки на груди	Учебная тренировка	Текущий контроль
25.		Силовые упражнения		1	Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов	Учебная тренировка	Текущий контроль
26.		Элементы малой акробатики: Перекаты		1	Техника выполнения перекатов вперёд из стойки на коленях	Учебная тренировка	Текущий контроль
27.		Воспитание и развитие скорости		1	Повторное выполнение упражнений с установленной на максимальную скорость движений, выполнение вариативных упражнений с варьированием скорости и ускорений	Учебная тренировка	Текущий контроль
28.		Элементы малой акробатики: Мост		1	Техника выполнения моста	Учебная тренировка	Текущий контроль
29.		Упражнения на выносливость		1	Упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности. Упражнения с малой средней и максимальной интенсивностью	Учебная тренировка	Текущий контроль
30.		Элементы малой акробатики: Группировка		1	Техника выполнения группировки	Учебная тренировка	Текущий контроль
31.		Развитие гибкости и пластики		1	Активные, пассивные и статические упражнения	Учебная тренировка	Сдача нормативо в
32.		ОФП		1	Упражнения на увеличение мышечной массы: упражнения с гирями, на преодоление массы тела, прыжковые упражнения с продвижением	Учебная тренировка	Промежуто чный контроль / сдача нормативов
33.		Элементы малой акробатики: Группировка		1	Техника выполнения группировки	Учебная тренировка	Текущий контроль
34.		Силовые упражнения		1	Упражнения с противодействием партнера	Учебная тренировка	Текущий контроль

35.		Элементы малой акробатики: Стойки		1	Техника выполнения стойки. Стойки на лопатках	Учебная тренировка	Текущий контроль
36.		Развитие координации движений		1	Упражнения на развитие координации: улучшение способности согласовывать движения различными частями тела	Учебная тренировка	Текущий контроль
37.		Элементы малой акробатики: Перекаты		1	Техника выполнения перекатов вперёд из стойки на коленях	Учебная тренировка	Текущий контроль
38.		Воспитание и развитие скорости		1	тренировочное состязание (прикидки, эстафеты, гандикапы, уравнительные соревнования и пр)	Учебная тренировка	Текущий контроль
39.		Элементы малой акробатики: Стойки		1	Техника выполнения стойки. Стойки на груди	Учебная тренировка	Текущий контроль
40.		Воспитание и развитие скорости		1	Выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр	Учебная тренировка	Текущий контроль
41.		Элементы малой акробатики: Перекаты		1	Техника выполнения перекатов назад через плечо из седа	Учебная тренировка	Текущий контроль
42.		Упражнения на выносливость		1	Упражнения путем направленного изменения скорости , темпа, амплитуды, движений, величины усилий и пр	Учебная тренировка	Текущий контроль
43.		Элементы малой акробатики: Кувырки		1	Техника выполнения кувырков. Техника выполнения кувырка вперёд	Учебная тренировка	Текущий контроль
44.		Инструктаж по технике безопасности	1		Инструктаж по технике безопасности. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки.	Лекция	опрос
45.		Развитие гибкости и пластики		1	Активные, пассивные и статические упражнения	Учебная тренировка	Текущий контроль
46.		Элементы малой акробатики: Перевороты		1	Техника выполнения переворотов вперед	Учебная тренировка	Текущий контроль
47.		Развитие координации движений		1	Упражнения на развитие координации: развитие координации движений не ведущей конечности	Учебная тренировка	Текущий контроль

48.		Элементы малой акробатики: Перекаты		1	Техника выполнения перекатов назад через плечо из седа	Учебная тренировка	Текущий контроль
49.		Упражнения на выносливость		1	Упражнения со стандартной и переменной нагрузкой и строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха	Учебная тренировка соревнования	Текущий контроль
50.		Элементы малой акробатики: Перевороты		1	Техника выполнения переворотов назад	Учебная тренировка	Текущий контроль
51.		Развитие координации движений		1	Упражнения на развитие координации: развитие способностей соизмерять движения по пространственным, временным и силовым параметрам	Учебная тренировка	Текущий контроль
52.		Элементы малой акробатики: Перекаты		1	Техника выполнения перекатов с вращением по кругу	Учебная тренировка	Текущий контроль
53.		Развитие координации движений		1	Упражнения на развитие координации: акробатические упражнения (кувырки, перевороты)	Учебная тренировка	Текущий контроль
54.		Элементы малой акробатики: Кувырки		1	Техника выполнения кувырков. Техника выполнения кувырка назад	Учебная тренировка	Текущий контроль
55.		Упражнения на выносливость		1	Упражнения круговой тренировки, воздействующие на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы	Учебная тренировка	Контрольные нормативы
56.		Элементы малой акробатики: Перевороты		1	Техника выполнения переворотов боком	Учебная тренировка	Текущий контроль
57.		ОФП		1	Упражнения на развитие способности проявлять силу в различных движениях: изометрические упражнения, прыжковые упражнения с предметной нацеленностью	Учебная тренировка	Текущий контроль
58.		Элементы малой акробатики: Перекаты		1	Техника выполнения перекатов с вращением по кругу	Учебная тренировка	Текущий контроль
59.		Упражнения на выносливость		1	Выполнение упражнений в соревновательной форме	Учебная тренировка	Текущий контроль

60.		Элементы малой акробатики: Перевороты		1	Техника выполнения переворотов боком на локтях	Учебная тренировка	Текущий контроль
61.		ОФП		1	Упражнения на повышение общей быстроты движений: выполнение общеразвивающих упражнений на большой скорости, упражнения с предметами и без них	Учебная тренировка	Текущий контроль
62.		Элементы малой акробатики: Перевороты		1	Техника выполнения переворотов «бочкой»	Учебная тренировка	Текущий контроль
63.		Развитие гибкости и пластики		1	Активные, пассивные и статические упражнения	Учебная тренировка	Текущий контроль
64.		Элементы малой акробатики: Перевороты		1	Техника выполнения переворотов «перекидкой»	Учебная тренировка	Текущий контроль
65.		Упражнения на выносливость		1	Развитие выносливости в игровой форме	Учебная тренировка	Текущий контроль
66.		Развитие координации движений		1	Упражнения на развитие координации: упражнения на гимнастических снарядах	Учебная тренировка	Текущий контроль
67.		ОФП		1	Упражнения на развитие общей гибкости: упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях	Учебная тренировка	Сдача нормативов
68.		Развитие координации движений		1	Упражнения на развитие координации:	Учебная тренировка	Текущий контроль
69.		Профессии будущего	0,5	0,5	Беседа-путешествие по атласу новых профессий	комбинированное занятие	текущий контроль
70.		Профессии будущего, Навигатор	0,5	0,5	Навигатор по рынку труда будущего. Построение образовательной вертикали	комбинированное занятие	текущий контроль
71.		Итоговое занятие		1	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях Рефлексия	Учебная тренировка	Сдача нормативов
72.		Итоговое занятие		**1**	Тестирование общефизических качеств. Тренинги на поднятие настроения. Рефлексия	Учебная тренировка	**итоговый контроль**

Приложение 6

Дневник тренировок
Неделя с

Таблица 6

	Ед. измер.	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Общее состояние								
Длительность ночного сна	Часы							
Качество ночного сна	Оценка 1-5							
Самочувствие	Оценка 1-5							
Настроение	Оценка 1-5							
Утренний пульс	Уд./мин							
Аэробные тренировки								
Силовые тренировки								
Разминка								
Заминка								
Силовые упражнения								
Ноги								
Грудь								
Руки								
Спина								
Пресс								

Упражнения на гибкость								
Шея, грудь, плечи и руки								
Спина								
Ноги								

Упражнение на равновесие								

вес	