

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Юрьев-Польского «Школа №1»

Рассмотрено
Педагогическим советом
Протокол № 7 от 24.06.24

Согласовано
зам. директора по УВР
 Сороченкова Н. А.

Утверждаю
Директор МБОУ «Школа №1»
 И. В. Цыбина



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающей программа

**«Общая физическая подготовка»
Физкультурно-спортивной направленности**

(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Гоменюк Н.Г, учитель физической культуры
Гоменюк О.Е, учитель физической культуры
Петров Е.В, учитель физической культуры

2024— 2025 учебный год

Структура программы

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Содержание программы.
- 1.4. Планируемые результаты.

Раздел № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

- 2.1. Календарный учебный график.
- 2.2. Условия реализации программы.
- 2.3. Формы аттестации.
- 2.4. Оценочные материалы.
- 2.5. Методические материалы.
- 2.6. Список литературы.

Приложение

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка

Данная программа разработана для обучающихся в школе, возраста 8-17 лет, на основе дополнительной предпрофессиональной программы «По циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям (баскетбол, волейбол, футбол)» в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 23.06.2014г.)

Направленность программы:

Общая характеристика программы ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья школьников.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Своевременность и необходимость программы «ОФП» в том, чтобы помочь детям узнать свои спортивные возможности и научиться взаимодействовать в составе команды.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательного учреждения. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Отличительные особенности программы:

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

При достаточноограниченном выборе учащихся,учитель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься ОФП.Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

- 1.Создание условий для развития личности занимающихся.
- 2.Укрепление здоровья обучающихся,соблюдение требований личной и общественной гигиены,организация медицинского котроля.
- 3.Формирование знаний,умений и навыков при выполнении упражнений.
- 4.Воспитание морально-волевых качеств,дисциплинированности и ответственности.
- 5.Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Адресат программы

Данная программа разработана для детей 8-17 лет, желающих обучаться общей физической подготовкой независимо от уровня способностей. Срок обучения программы 1 года, процесс обучения осуществляется в группе. Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными санитарными правилами СП 2.4.3648-20.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 года обучения (месяцев), её объём 204 часа. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из образовательного учреждения, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности.

Форма обучения: очная, очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса:

Преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение

спортивных мероприятий и другие формы). Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста

Режим занятий: Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБОУ «Школа№1 г.Юрьев-Польский» по представлению преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

1.2Цель программы дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям, подготовку к участию в соревнованиях, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

Задачи программы:

1.Образовательная:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

2.Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству
- развивать чувство команды
- развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

3.Оздоровительные:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

4.Воспитательные:

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному городу Юрьев-Польскому;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе.

1.3 Содержание программы

Учебный план на 1 год обучения (2 часа в неделю, 204 часа в год)

№ п/п	Тема	1 год обучения		
		Теория	Практика	Всего
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе занятия		
2	Легкая атлетика	5	40	45
3	Подвижные и спортивные игры	6	68	74
4	Гимнастика с основами акробатики	4	25	29
5	Лыжная подготовка	6	50	56
	Всего	21	183	204

Содержание учебного плана

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего
Сентябрь				
1	Место занятий, оборудование и техника. Техника безопасности при проведении соревнований.	2	-	2
2	«Сдаем вместе ГТО»	2	4	6
3	«Олимпийские состязания» 2-4 кл	2	4	6
4	Турниры по футболу(мальчики)5-6 кл	1	5	6
5	Лекгоатлетический кросс 5-9кл	1	3	4

	всего	8	16	24
Октябрь				
6	«День здоровья»	1	3	4
7	«Фестиваль ГТО» 2-4кл	2	3	5
8	«Фестиваль ГТО» 9-11кл	2	3	5
9	«Олимпийские состязания» 7-8кл	2	3	5
10	«Олимпийские состязания» 9-11 кл	2	3	5
	всего	9	15	24
Ноябрь				
11	Турниры по стритболу (мальчики)5-6кл	1	4	5
12	Турниры по волейболу(девочки)7-9кл	1	4	5
13	Турниры по волейболу (мальчики)7-9кл	1	4	5
14	Турниры по стритболу(девочки)5-6кл	1	4	5
15	«Олимпийские состязания»7-11кл	2	2	4
	всего	6	18	24
Декабрь				
16	Турнир по баскетболу 5-9(мальчики)	1	4	5
17	Турнир по баскетболу 5-9(девочки)	1	4	5
18	Турнир по настольному теннису7-9	1	4	5
19	Лыжные гонки 5-11кл	1	4	5
20	«День здоровья»	1	3	4
	всего	5	19	24
Январь				
21	Турнир по баскетболу 5-9кл(мальчики)	1	3	4
22	Турнир по баскетболу5-9кл(девочки)	1	3	4
23	Турнир по волейболу 5-9кл(девочки)	1	4	5
24	Турнир по волейболу	1	4	5

	5-9кл (мальчики)			
	всего	4	14	18
Февраль				
25	Зимний фестиваль ГТО 5-11	1	3	4
26	«Папа,мама,я-спортивная семья!»	1	3	4
27	Лыжные гонки 6-7кл	1	3	4
28	Лыжные гонки 8-9	1	3	4
29	Лыжные гонки 4кл	1	3	4
30	Полиатлон 9-11кл	1	3	4
	всего	6	18	24
Март				
31	«День здоровья!»	1	3	4
32	«Веселые старты!» 2кл	2	4	6
33	Турнир по настольному теннису(девочки)5-11кл	1	4	5
34	Турнир по настольному теннису(мальчики) 5-11кл	1	4	5
	всего	5	15	20
Апрель				
35	Президентские спортивные игры 5-6кл	2	4	6
36	Президентские состязания 7кл	2	4	6
37	«День здоровья!»	2	4	6
38	Сдача норм ГТО	2	4	6
	всего	8	16	24
Май				
39	Лекгоатлетическая эстафета 8-11кл	2	4	6
40	Круговая эстафета 3кл	2	3	5
41	Летний фестиваль ГТО	2	4	6
42	«Веселые старты!»2-4кл	1	4	5
	всего	7	15	22
				204

Содержание учебного плана

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры. Легкая атлетика. Лыжная подготовка. Гимнастика.

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно- спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Легкая атлетика. Теория: Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. 8 Прыжковая техника. Техника метания

Лыжная подготовка. Теория: Основные требования, которым должны отвечать лыжи, палки, крепления, с назначением лыжных мазей и правилами смазки лыж. Техника выполнения классических ходов.

Гимнастика. Теория: Основы техники гимнастических упражнений.

Спортивные и подвижные игры. Теория: Основные понятия и терминология. Основные правила в игре.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Легкая атлетика. Практика: Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Лыжная подготовка. Практика: Техника различных ходов, подъемы, спуски, торможения и повороты на лыжах, а также передвижения на лыжах в различных условиях местности

Гимнастика. Практика. Акробатические упражнения.

Спортивные и подвижные игры. Практика: Основы техники ловли и перемещения.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Значение технической подготовки. Правила спортивной игры. Правила проведения соревнований по видам спорта. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры счет и результат игры. Права и обязанности игроков (участников соревнований). Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Тема 4. Восстановительные мероприятия

Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления.

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства.

Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика

Роль помощников учителя для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (поупрощенным правилам).

Тема 6. Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила соревнований. Права и обязанности игроков.

Система проведения соревнований. Судейство.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень
--------------------	-------------------	-----------------

Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к видам спорта
Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными техническими приемами	Совершенствовать владение техникой, проявлять тактическую смекалку
Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание
Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой в терминологией, знать правила игр	Принимать участие в судействе
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Муниципальные соревнования

1.4 Планируемые результаты: На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля. Преподаватель должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями- предметниками и классными руководителям.

Ожидаемые результаты обучения:

Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"> • правила поведения и меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях; • физиологию спортивной тренировки; • методы планирования самостоятельных занятий; • знать средства восстановления; • гигиену, закаливание, режим и питание; 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять технические элементы из гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки • выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; • оказать первую помощь при травмах; • совершенствовать осанку и

<ul style="list-style-type: none"> • что входит в понятие "физическая форма"; • оценку уровня физического состояния; • средства и методы фитнес - тренировки; • классификацию и компоненты тренировочной нагрузки; • врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах; • краткую характеристику физических качеств; • биомеханические основы техники выполнения упражнений; • роль и значение закаливания организма; • самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. 	<p>атлетическое телосложение с помощью отягощений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • применять знания в области физической культуры и спорта, для проведения самостоятельных занятий по атлетической гимнастике; • применять в жизни прикладные и спортивные навыки, включая лёгкую атлетику, гимнастику, спортивные игры; • организовать и проводить занятия по атлетической гимнастике; • заботиться о своём физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни.
---	---

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
- Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
- Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
- Формирование ценностных ориентаций;
- Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
- Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
- Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
- Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах).

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером- преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; 7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Периодичность занятий	Режим занятий
1 год	01.09	30.05	34	204	3 раза в неделю по 2 часа	В соответствии с расписанием

Календарно – тематическое планирование

№п/п	Наименование тем	Кол-во часов
1	Теория	14
	Основы знаний (теория)	2
	Правила соревнований, Жестикуляция	10

	судьи.	
	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (теория).	2
2	Легкая атлетика	22
	Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.	1
	Бег на длинные дистанции.	1
	Ходьба и медленный бег. Бег на короткие дистанции до 30-60м.	1
	Бег на длинные дистанции.	1
	Ходьба и медленный бег. Бег на короткие дистанции до 30-60м.	1
	Бег на длинные дистанции.	1
	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	1
	Бег на длинные дистанции.	1
	Прыжки в длину с места, с разбега. Контроль.	1
	Бег на длинные дистанции.	1
	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	1
	Бег на длинные дистанции. Контроль	1
3	Баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, подвижные игры.	74
	Основы техники ловли и перемещения.	7
	Общая и специальная физическая подготовка	7
	Общая и специальная физическая подготовка	6
	Техника передачи мяча на месте и в движении.	7
	Техника передачи мяча на месте и в движении.	7
	Техника ведения мяча на месте и в движении	7
	Техника ведения мяча на месте и в движении	6
	Броски с ближних и дальних дистанций.	5
	Тренировка на тренажерах.	5
	Штрафные броски.	6
	Тренировка на тренажерах.	5

	Комбинации с заслонами	6
4	Лыжная подготовка	56
	Основные требования, которым должны отвечать лыжи, палки, крепления, с назначением лыжных мазей и правилами смазки лыж. Техника выполнения классических ходов.	1
	Совершенствование техники классических ходов	4
	Техника выполнения конькового хода	4
	Совершенствование техники конькового хода	2
	Отработка спусков и подъемов.	4
	Лыжная гонка на 2км, 3км.	1
	Контрольные соревнования.	1
	Контрольные соревнования.	1
	Теория	1
	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1
	Основные требования, которым должны отвечать лыжи, палки, крепления, с назначением лыжных мазей и правилами смазки лыж. Техника выполнения классических ходов.	4
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1
	Подготовка к соревнованиям. Лыжная гонка на 2км, 3км.	1
	Подготовка к соревнованиям.	2
	Обучение попеременному двухшажному ходу	4
	Обучение одновременно одношажного хода	4
	Обучение одновременно бесшажного хода	4
	Переход с одного хода на другой	4
	Обучение конькового хода	4
	Участие в соревнованиях	1
	Участие в соревнованиях	1
	Закрепление попеременного двухшажного хода	1
	Лыжная гонка на 3км, 5км.	1
	Совершенствование попеременного	1

	двухшажного хода.	
	Лыжная гонка на 3км, 5км	1
	Отработка спусков и подъемов.	1
	Отработка спусков и подъемов.	1
5	Гимнастика и силовая подготовка	29
	Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.	2
	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	2
	Тренировка на тренажерах.	1
	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	2
	Тренировка на тренажерах.	1
	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	2
	Тренировка на тренажерах.	1
	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.	2
	Тренировка на тренажерах.	1
	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	8
	Тренировка на тренажерах.	1
	Контрольные испытания	4
	Подготовка к соревнованиям	1
	Участие в соревнованиях	1
6	Легкая атлетика	13
	Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая	1
	Бег на средние дистанции. Подготовка к соревнованиям.	1
	Бег на средние дистанции. Подготовка к соревнованиям.	1
	Бег на средние дистанции. Подготовка к соревнованиям.	1
	Участие в соревнованиях.	1
	Участие в соревнованиях.	1
	Ходьба и медленный бег. Бег на короткие дистанции до 30-60 м	1
	Бег на длинные дистанции.	1
	Бег на короткие дистанции до 30-60м	1
	Бег на длинные дистанции.	1

	Метание мяча с места, на дальность, в цель. Контроль	1
	Прыжки в длину с разбега	1
	Бег на длинные дистанции.	1
		204

2.2 Условия реализации программы.

Характеристика помещения для занятий по программе. Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по общей физической подготовки используется спортивный зал 24*12 м, спортивная площадка. Спортивный зал предназначен для занятий по физическому воспитанию учащихся и занятий спортом. Он располагается либо на первом этаже с отдельным выходом на спортивный участок. При спортивном зале предусматривается снарядная для хранения гимнастических снарядов, комната инструктора, две раздевалки (1 м * 2м на одного школьника) с душевыми и туалетом.

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество ,шт
1	Лыжи беговые	15 пар
2	Лыжные ботинки	15 пар
3	Лыжные палки	20 пар
4	Спортивная площадка	1
5	Скакалка	20
6	Гантели	5 пар
7	Мяч баскетбольный	15
8	Секундомер	1
9	Теннисный стол	2
10	Теннисный набор	5
11	Мяч волейбольный	15
12	Мяч футбольный	3
13	Мячи для метания	3
14	Прыжковая яма	1
15	Свисток	2
16	Спортивный зал	2

Информационное обеспечение

Программа «ОФП» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части. Программа реализует цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет. ЦОК и РЭШ. www.edu.ru <https://uchi.ru> www.school.edu.ru

Кадровое обеспечение

Программу реализовывает педагоги, имеющий образование «Учитель физической культуры» высшей квалификационной категории. Учителя владеют содержанием своего предмета и осуществляет оптимальный отбор методов, средств, форм обучения и воспитания. Программу реализовывает на хорошем методическом

уровне. Большое значение придаёт формированию у детей положительной мотивации к изучению программы «ОФП».

2.3. Формы аттестации:

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

2.4. Оценочные материалы

Диагностические средства

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях: Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по лыжным гонкам

Базовый уровень

Муниципальные соревнования по лыжным гонкам среди образовательных организаций Юрьев-Польского района.

Продвинутый уровень

Межмуниципальные и региональные соревнования по лыжным гонкам среди образовательных организаций Юрьев-Польского района.

Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года)

7-8 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			Девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базов ый
1	Бег 30 м (сек.)	5.6	6.2	7.5	5.8	6.4	7.6
2.	Прыжок в длину с места(см.)	155	135	100	150	130	85
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	22	13	8	19	12	7
4.	Бег 1000 м (мин.)	5.16	6.14	7.36	5.55	7.00	8.32

5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	4	2	1	12	7	4
----	---	---	---	---	----	---	---

9-10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базов ый
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	28	18	11	25	15	9
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.40	5.37	6.50	5.23	6.23	7.46
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	3	1	15	8	5

11-12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базов ый
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	28
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7.10
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	7	4	3	19	10	6

13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	баз о вы й
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	225	204	158	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13	32	23	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,45
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

14 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базов ый
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	14	9	3	31	22	12

15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базов ый
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0

2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12

16 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базов ый
1	Бег 30 м (сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	220	185	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13

2.5. Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса: Преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы). Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного.

Психологическая подготовка.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности учащегося.

Воспитание волевых качеств учащегося — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций учащегося является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки и наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий учащегося.

Характер игровой деятельности учащегося заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

Воспитательная работа

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (индивидуальные и тематические консультации);

вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, совместные мероприятия детей и родителей);

участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в МБОУ «Школа №1» (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

Методы обучения: В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
 - высокая организация тренировочного процесса;
 - атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
 - дружный коллектив;
 - система морального стимулирования;
 - наставничество опытных спортсменов
- Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося. Важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Формы организации образовательного процесса:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Формы организации учебного процесса:

Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями. Основная часть направлена на решение главных задач занятия. Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

В работе применяется широкий круг средств и методов воспитания. Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство учителя;
 - высокая организация тренировочного процесса;
 - атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
 - дружный коллектив;
 - система морального стимулирования;
 - наставничество опытных спортсменов.
- Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося. Важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Формы организации учебного занятия:

1. Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.

Вводное занятие – педагог знакомит учащихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на год.
Знания: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых юным спортсменам.

Умения: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности. **Личностные качества:** приобретение соревновательного опыта. Занятие-тренинг – это занятие формирования умений и навыков, урок практической работы, целевого применения усвоенного материала. Здесь изучаются различные элементы техники, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

Занятие-беседа – это занятие изучения нового материала, его теоретической части.

Занятие-игра - включение в содержание игр разных способов передвижения, что мотивированно сюжетом и направленностью их на решение двигательных задач в достижении поставленных целей.

2. Контрольное занятие.

Контрольное занятие – помогает педагогу проверить усвоение изученного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога. Проводится с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности юных лыжников по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой. Может проходить в виде соревнований различного уровня (внутришкольного, муниципального, районного, городского).

Занятие-викторина – это устная форма проверки усвоенных знаний, индивидуальный или групповой опрос.

3. Комбинированное занятие. Комбинированное занятие – проводится для решения нескольких учебных задач. Это сочетание различных видов урока на одном.

4. Итоговое занятие – подводит итоги работы за учебный год.

Педагогические технологии: В ходе реализации программы «ОФП» используются педагогические технологии индивидуализации обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, проблемного обучения, проектной деятельности, коммуникативная технология обучения, коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;

2. Тематическая литература.

3. DVD-записи спортивных соревнований с участием ведущих команд мира.

Требования техники безопасности. В ходе реализации программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий, а также при проведении спортивных соревнований.

2.6. Список использованной литературы

1. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. — М.: Советский спорт, 2015.

2. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. — М.: Экзамен, 2015.

3. Погадаев, Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы / Г.И. Погадаев. — М.: Дрофа, 2015.

4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016.
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017.
6. Физическая культура. 10-11 классы. Сборник элективных курсов. — М.: Учитель, 2016.
7. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. — М.: Экзамен, 2015.
8. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия»2003г.

Интернет-ресурсы:

<http://lip/sportedu/ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

Приложение.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие и сохранение всех физических качеств: выносливости, силы, скорости, ловкости, гибкости в их гармоничном сочетании.

Общая физическая подготовка (ОФП)- это не спорт, но без неё не обойтись ни в одном виде спорта. Она является базой и фундаментом для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Средства ОФП - разнообразные физические упражнения: ходьба, бег, плавание, гребля, гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры и т.д.

Физические упражнения – двигательные действия, направленные на развитие основных физических качеств: силы, выносливости быстроты, гибкости, ловкости.

Мышечная сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет усилия мышц. Средствами развития силы являются силовые упражнения: подтягивания, отжимания, подъем гантелей и так далее.

Быстрота – способность выполнить необходимые двигательные действия, в минимальный промежуток времени. Скоростные способности развивают упражнения, в которых происходит резкая смена интенсивности и направления движений. Для развития быстроты, в программу общей физической подготовки, включают различные виды спринтерского бега (с высокого старта, с низкого старта, челночный бег) и игровые виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол).

Выносливость – способность организма противостоять физической усталости. Чтобы повысить выносливость, в программу ОФП включают так называемые циклические упражнения. Их суть заключена в многократном повторении однотипных движений. Примерами служат: легкий бег над длинные дистанции, плавание, катание на лыжах. В рамках специальной физической подготовки, для развития выносливости применяют методы интервальной тренировки. Упражнения высокой интенсивности, чередуют с упражнениями средней и низкой интенсивности. Такие тренировки многократно повышают нагрузку на сердечную мышцу. Поэтому, метод интервальной тренировки как средство повышения выносливости, могут применять только те, кто имеет

достаточный уровень физической подготовленности.

Гибкость – способность выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой. Развитию гибкости уделяют особое внимание во всех видах спорта. Любая тренировка начинается с разминки. Она включает в себя суставную гимнастику и упражнения на растяжку: вращения руками, махи ногами, выпады, наклоны и т.д.

Ловкость – способность точно выполнять сложные двигательные движения. Это физическое качество объединяет все указанные двигательные способности. Упражнения на ловкость требуют особой концентрации и координации движений. Средством для развития ловкости

являются следующие упражнения: кувырки с мячом, барьерный бег, ходьба на руках, кувырок прыжком через препятствие.

Учителю надо помнить, что основы знаний(теоретические сведения), занятия гимнастикой, лёгкой атлетикой, подвижными и спортивными играми представляют собой единый процесс физического воспитания.

Гимнастика – одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и др. С помощью гимнастических упражнений обеспечивается специальная физическая подготовленность для успешного выполнения программных требований по легкой атлетике, лыжной подготовке и др. Гимнастика также играет большую роль в профессионально прикладной физической подготовке. Вместе с тем занятия гимнастикой недостаточно влияют на органы кровообращения и дыхания, на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому ее следует применять в сочетании с другими видами физических упражнений. Программа по гимнастике включает строевые и общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами, на гимнастической стенке и скамейке), упражнения в равновесии, лазании, упражнения спортивной гимнастики, элементы акробатики.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное и прикладное значение. Легкая атлетика содействует более успешному выполнению требований программ по лыжной подготовке и плаванию, восполняет недостатки в разносторонней, физической подготовке по другим видам спорта и в первую очередь гимнастике и плаванию. Программа по легкой атлетике включает специальные подготовительные упражнения, ходьбу, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, толкание ядра, метание гранаты.

Спортивные игры. Среди различных средств физического воспитания учащихся определенное место занимают спортивные игры. В программе предусмотрено занятие одной какой-либо спортивной игрой (баскетболом, волейболом, настольный теннис, футболом). Спортивные игры развивают выносливость, быстроту и ловкость; повышают эмоциональность, способствуют привитию интереса к физическим упражнениям, спорту; воспитывают чувство коллективизма, организованность, дисциплину, умение подчинить личные интересы интересам коллектива и другие качества. Спортивные игры имеют важное значение и для нормального досуга, и активного отдыха, содействуют наиболее эффективному выполнению программных требований по другим основным разделам физического воспитания.

Теоретические сведения. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах.

Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Общеразвивающие упражнения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений. Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с предметами; на гимнастических скамейках; специальные для развития физических качеств.

Контрольные упражнения, соревнования.

Знания о физической культуре

Физическая культура в школе — общеобразовательный предмет, и наравне с другими дисциплинами содержание учебного процесса складывается из знаний, умений и навыков. Традиционно основное внимание на уроках уделяется умениям и навыкам. Сложнее дело обстоит со знаниями, с теорией. Учитель призван раскрывать учащимся подлинный смысл физической культуры как средство, гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности. Следовательно, учащимся необходимы теоретические знания, повышающие эффективность физических упражнений.

Основы легкой атлетики

Легкая атлетика – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Выполнение двигательных действий: Ходьба и бег, бег с ускорением, челночный бег, прыжки, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис)

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности не только развивают мышцы и делают детей сильными, ловкими и быстрыми, но и способствуют появлению важных психических и нравственных качеств. Физическое воспитание формирует самостоятельность, инициативность. Большое влияние игры оказывают на умственное развитие, ведь дети в процессе двигательной активности осмысливают сюжет, придумывают эффективную тактику действий. Проведение спортивных и подвижных игр позволяет решить 3 задачи. Одна из них – оздоровительная. Для того чтобы эта задача выполнялась, требуется правильно

организовывать занятия – обязательно учитывать возрастные особенности детей, их физическую подготовленность

Основы гимнастики с элементами акробатики. Упражнения общей физической подготовки:

Строевые упражнения.

общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).

упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке).

упражнения для укрепления мышц плечевого пояса упражнения для развития силы мышц рук

упражнения для развития мышц брюшного пресса упражнения для развития мышц спины

упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава упражнения для развития выносливости

упражнения на гибкость и подвижности в суставах упражнения для развития координации

Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места.

Подтягивания на верхней и нижней перекладине. Отжимание в упоре лежа.

Комплекс акробатической комбинации.