

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОЛОВСКИЙ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»

**« РАССМОТРЕНО »**  
Протокол педагогического совета  
от 30.08.2024 г. № 5

**« УТВЕРЖДЕНО »**  
Директор МКОУ ДО «Воловский ЦВР»  
Н. А. Кобелева  
Приказ от 30.08.2024 г. № 22

**Рабочая программа  
педагога дополнительного образования  
Комиссаровой Светланы Евгеньевны  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Фитнес»  
на 2024-2025 учебный год**

2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Фитнес» для реализации в 2024-2025 учебном году в двух группах.

особенностью данной программы является то, что фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа предполагает возможность реализации в дистанционной форме. Обучение детей с использованием данной технологии осуществляется в соответствии с локальным актом МКОУ ДО «Воловский ЦВР».

Программа предполагает наличие вариативной части.

Вариативная часть программы разрабатывается педагогом дополнительного образования самостоятельно в случае введения в учреждении дистанционной формы обучения. Вариативная часть предоставляет возможность педагогу менять темы, разделы программы. Введение вариативной части поможет выполнить программу в полном объеме.

Данная программа будет реализована с использованием платформ и сервисов для проведения онлайн видео-конференций.

Дистанционная форма предполагает изучение не менее 55% объема программы в режиме онлайн с использованием выбранной платформы. Допускается использовать электронные образовательные ресурсы сети Интернет, не противоречащие нормам этики и морали, в форме веб-занятий (мастер-классов, видео экскурсий и т.п.) и чаи занятий по направлению деятельности; электронную почтовую рассылку (методические рекомендации), работу в мессенджерах (консультации по работам), кейс- технологии, презентации, работу в ВКонтакте и др.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, что составляет 144 учебных часа. Возраст учащихся 10 – 15 лет.

### **Цель программы:**

обеспечение разностороннего развития, раскрытие индивидуальных способностей, формирование физических качеств подростков, потребности в здоровом образе жизни.

### **Задачи программы:**

- - обучать основам знаний по анатомии, физиологии и гигиене, профилактике травматизма;
- - развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, гибкость и т. д.) и умений рационально использовать их в различных условиях;
- - расширять объём знаний о различных видах двигательной активности, освоить технику движений;
- - воспитывать волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, формирование характера, утверждение активной жизненной позиции, оптимизма;
- - формировать устойчивую привычку постоянно заботиться о своём здоровье, навыки организации повседневной физической активности;
- - прививать гигиенические навыки, содействовать формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия;
- - развивать познавательный интерес и творческие способности.

### **Методы реализуемые в ходе реализации программы:**

При проведении занятий используются следующие формы и методы:

- - словесно – наглядный – объяснение и показ упражнений;
- - словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;
- - практический – самостоятельное выполнение упражнений;
- - игровой;
- - круговая тренировка;
- - творческие задания;
- - работа по шейпинг – программам.

### **Общая результативность по программе.**

Можно выделить следующие принципиальные преимущества фитнес – тренинга перед другими системами:

- силовой тренинг помогает приобрести подтянутые и упругие формы;
- индивидуально подобранные тренировки ускоряют достижение идеала.

Всё в комплексе делает человека здоровым, сильным как физически, так духовно, и формирует гармоничные пропорции тела.

### **Требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.**

Учащиеся должны знать:

- - о строении, функциональных особенностях, возможностях своего организма;
- - о здоровом образе жизни;
- - об оптимальном физическом развитии;
- - о различных видах нагрузок чередующихся между собой, позволяющих добиться хорошего здоровья, красоты, внутренней гармонии.

Учащиеся должны уметь:

- - самостоятельно составлять комплекс упражнений для различных мышечных групп;
- - проводить вводную часть занятия;
- - использовать на практике знания о самоконтроле во время физической нагрузки;
- - освоить технику выполнения основных видов специальных упражнений на тренажёрах.

### **Прогнозируемый результат.**

После окончания обучения учащиеся должны осознать простую истину: физическая, телесная красота, столь же самоценна, как и красота души и помыслов, а здоровый образ жизни должен стать потребностью; осознавать значение занятий для их здоровья. Учащиеся должны уметь самостоятельно составлять комплекс упражнений для различных мышечных групп.

### **Условия реализации программы.**

Помещение для занятий – спортивный зал, тренажёрный зал. Объектами реализации программы является специальный спортивный инвентарь и тренажёры.

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ ВВЕДЕНИЕ**

При построении тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых учащиеся добиваются своих достижений.

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Подготовку занимающихся от новичка целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями и учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс занятий фитнесом включает множество приемов.

1. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
2. Успешность занимающихся является приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
3. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении всего периода обучения занимающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо регулярно заниматься, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

### **ЭТАПЫ ТРЕНИРОВКИ**

Основная цель тренировки: обеспечение отбора по видам аэробики, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям, утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; обучение техническим приемам.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2. возрастные особенности физического развития;
3. недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, равновесия, стойки, перекаты, группировки);
3. Интегральная тренировка

4. Комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Целесообразно отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке .

На этапе начальной подготовки необходимо выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подготовительных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий). Тем самым, достигая единства общей и специальной физической подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом.

Особенности обучения. Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успехов. С самого начала занятий необходимо овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствуют более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнения соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку (специализированные игровые методы обучения).

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется педагогом.

## **УЧЕБНО – ТРЕНИРОВАЧНЫЙ ЭТАП**

Основная цель тренировки: обеспечение разностороннего развития, раскрытие индивидуальных способностей, формирование физических качеств подростков, потребности в здоровом образе жизни.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки с учетом формирования основных навыков; создание устойчивого интереса; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих большой силы; обучение и совершенствование техники и тактики в прохождении отдельных технических этапов; постепенное подведение обучающегося к более высокому уровню тренировочных нагрузок; воспитание морально-волевых качеств занимающихся.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. функциональные особенности организма подростка в связанные с половым созреванием;
2. диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
3. неравномерность в росте и развитии мышц.

Основные средства тренировки;

4. Общеразвивающие упражнения (стретчинг);
5. Интегральная тренировка;
6. Комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

Методы выполнения упражнения: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед педагогом встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. В этом случае средства тренировки имеют некоторое сходство по форме и характеру выполнения основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, технической подготовки.

На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп путем локального воздействия, а это значит применять в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный.

В процессе тренировок рекомендуются следующие виды контроля: педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Самоконтроль занимающихся за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

**Календарный учебный график занятий объединения «Фитнес»  
на 2023-2024 учебный год (1 группа)**

**(1 группа)**

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Содержание	Форма занятия	Дата	Время проведения занятий	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	Вводное занятие (2 ч)	Инструктаж по т/б. Ознакомление с работой тренажеров.	Беседа	03.09.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос.
2	Теоретическая подготовка	Понятие о здоровом образе жизни.	Беседа	05.09.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос.

	(4 ч).	Основные принципы тренировочного процесса.	Беседа, показ, практическая работа	10.09.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
3	Общая физическая подготовка:	Бег, прыжки, подскоки.	Беседа, показ, практическая работа	12.09.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Бег, прыжки, подскоки.	Беседа, показ, практическая работа	17.09.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	3.1. Бег, прыжки, подскоки (12 ч).	Бег, прыжки, подскоки.	Беседа, показ, практическая работа	19.09.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Бег, прыжки, подскоки.	Практическая работа	24.09.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	3.2.Общеразвивающие упражнения (12 ч).	Бег, прыжки, подскоки.	Практическая работа	26.09.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Бег, прыжки, подскоки.	Практическая работа	01.10.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	3.3. Тестирование (2 ч).	Бег, прыжки, подскоки.	Беседа. Показ. Практическая работа	03.10.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Бег, прыжки, подскоки.	Практическая работа	08.10.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Общеразвивающие упражнения.	Практическая работа	10.10.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Общеразвивающие упражнения.	Практическая работа	15.10.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
Общеразвивающие упражнения.		Беседа, показ, Практическая работа						
Общеразвивающие упражнения.		Практическая работа						

								выполнения задания.
		Общеразвивающие упражнения.	Практическая работа	17.10.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Общеразвивающие упражнения.	Практическая работа	22.10.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Тестирование.	Беседа, Показ, Практическая работа	24.10.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
4	Специальная физическая подготовка:  4.1. Стретчинг (8 ч).  4.2. Калланетик (8 ч).  4.3. Упражнения с отягощением для мышц - груди (14 ч), - рук (14 ч), - спины (14 ч), - ног (14 ч), -брюшного пресса(14)	Стретчинг.	Практическая работа	29.10.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Стретчинг.	Беседа, Показ. Практическая работа	31.10.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Стретчинг.	Практическая работа	05.11.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Стретчинг.	Практическая работа	07.11.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Калланетик.	Практическая работа	12.11.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Калланетик.	Практическая работа	14.11.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Калланетик.	Практическая работа	19.11.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Калланетик.	Беседа. Показ.	21.11.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос.

		Практическая работа					Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц груди.	Практическая работа	26.11.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц груди.	Практическая работа	28.11.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц груди.	Беседа. Показ. Практическая работа	03.12.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц груди.	Практическая работа	05.12.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц груди.	Практическая работа	10.12.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц груди.	Практическая работа	12.12.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц груди.	Практическая работа	17.12.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц рук.	Беседа. Показ. Практическая работа	19.12.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц рук.	Практическая работа	24.12.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц рук.	Практическая работа	26.12.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.

	Упражнения с отягощением для мышц рук.	Беседа. Показ. Практическая работа	09.01.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц рук.	Практическая работа	14.01.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц рук.	Практическая работа	16.01.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц рук.	Практическая работа	21.01.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц спины.	Беседа. Показ. Практическая работа	23.01.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц спины.	Практическая работа	28.01.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц спины.	Практическая работа	30.01.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц спины.	Практическая работа	04.02.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц спины.	Беседа. Показ. Практическая работа	06.02.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц спины.	Практическая работа	11.02.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц	Практическая работа	13.02.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества

	спины.						выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц ног.	Практическая работа	18.02.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц ног.	Беседа. Показ. Практическая работа	20.02.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц ног.	Практическая работа	25.02.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц ног.	Практическая работа	27.02.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц ног.	Беседа. Показ. Практическая работа	04.03.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц ног.	Практическая работа	06.03.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц ног.	Практическая работа	11.03.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	Беседа. Показ. Практическая работа	13.03.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	Практическая работа	18.03.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	Практическая работа	20.03.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с	Практическая работа	25.03.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО	Наблюдение.

		отягощением для мышц брюшного пресса.	работа				«Воловский ЦВР»	Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	Практическая работа	27.03.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	Практическая работа	01.04.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	Практическая работа	03.04.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
5	Фитбол (10 ч).	Фитбол.	Практическая работа	08.04.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Фитбол.	Практическая работа	10.04.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Фитбол.	Практическая работа	15.04.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Фитбол.	Практическая работа	17.04.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Фитбол.	Беседа. Показ. Практическая работа	22.04.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
6	Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника (14 ч).	Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	Практическая работа	24.04.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Гимнастика для профилактики	Практическая работа	29.04.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества

		заболеваний позвоночника.						выполнения задания.	
		Гимнастика профилактики заболеваний позвоночника.	для	Беседа. Показ. Практическая работа	06.05.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Гимнастика профилактики заболеваний позвоночника.	для	Практическая работа	08.05.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Контроль качества выполнения задания.
		Гимнастика профилактики заболеваний позвоночника.	для	Практическая работа	13.05.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Гимнастика профилактики заболеваний позвоночника.	для	Беседа. Показ. Практическая работа	15.05.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Контроль качества выполнения задания.
		Гимнастика профилактики заболеваний позвоночника.	для	Практическая работа	20.05.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение.
7	Заключительное занятие (2 ч)	Итоговое занятие.		Практическая работа	22.05.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Итоговая аттестация

**Календарный учебный график занятий объединения «Фитнес»  
на 2023-2024 учебный год (2 группа)**

**(2 группа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов и тем занятий</b>	<b>Содержание</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Дата</b>	<b>Время проведения занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1	Вводное занятие (2 ч)	Инструктаж по т/б. Ознакомление с работой тренажеров.	Беседа	02.09.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос.
2	Теоретическая подготовка (4 ч).	Понятие о здоровом образе жизни.	Беседа	04.09.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос.
		Основные принципы тренировочного процесса.	Беседа, показ, практическая работа	09.09.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
3	Общая физическая подготовка :	Бег, прыжки, подскоки.	Беседа, показ, практическая работа	11.09.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	3.1. Бег, прыжки, подскоки (12 ч).	Бег, прыжки, подскоки.	Беседа, показ, практическая работа	16.09.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	3.2.Общеразвивающие упражнения	Бег, прыжки, подскоки.	Практическая работа	18.09.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества

я (12 ч).  3.3. Тестирование (2 ч).							выполнения задания.
	Бег, прыжки, подскоки.	Практическая работа	23.09.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Бег, прыжки, подскоки.	Беседа. Показ. Практическая работа	25.09.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Бег, прыжки, подскоки.	Практическая работа	30.09.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Общеразвивающие упражнения.	Практическая работа	02.10.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Общеразвивающие упражнения.	Практическая работа	07.10.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Общеразвивающие упражнения.	Беседа, показ, Практическая работа	09.10.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Общеразвивающие упражнения.	Практическая работа	14.10.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения

							задания.
		Общеразвивающие упражнения.	Практическая работа	16.10.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР» Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Общеразвивающие упражнения.	Практическая работа	21.10.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР» Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Тестирование.	Беседа, Показ, Практическая работа	23.10.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР» Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
4	Специальная физическая подготовка :	Стретчинг.	Практическая работа	28.10.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР» Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	4.1. Стретчинг (8 ч).	Стретчинг.	Беседа, Показ. Практическая работа	30.10.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР» Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	4.2. Калланетик (8 ч).	Стретчинг.	Практическая работа	06.11.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР» Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	4.3. Упражнения с отягощениями для мышц	Стретчинг.	Практическая работа	11.11.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР» Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.

- груди (14 ч), - рук (14 ч), - спины (14 ч), - ног (14 ч), -брюшного пресса(14)	Калланетик.	Практическая работа	13.11.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Калланетик.	Практическая работа	18.11.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Калланетик.	Практическая работа	20.11.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Калланетик.	Беседа. Показ. Практическая работа	25.11.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц груди.	Практическая работа	27.11.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц груди.	Практическая работа	02.12.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц груди.	Беседа. Показ. Практическая работа	04.12.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.

	Упражнения с отягощением для мышц груди.	Практическая работа	09.12.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц груди.	Практическая работа	11.12.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц груди.	Практическая работа	16.12.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц груди.	Практическая работа	18.12.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц рук.	Беседа. Показ. Практическая работа	23.12.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц рук.	Практическая работа	25.12.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц рук.	Практическая работа	30.12.2024	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.

	Упражнения с отягощением для мышц рук.	Беседа. Показ. Практическая работа	13.01.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц рук.	Практическая работа	15.01.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц рук.	Практическая работа	20.01.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц рук.	Практическая работа	22.01.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц спины.	Беседа. Показ. Практическая работа	27.01.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц спины.	Практическая работа	29.01.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц спины.	Практическая работа	03.02.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.

	Упражнения с отягощением для мышц спины.	Практическая работа	05.02.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц спины.	Беседа. Показ. Практическая работа	10.02.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц спины.	Практическая работа	12.02.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц спины.	Практическая работа	17.02.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц ног.	Практическая работа	19.02.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц ног.	Беседа. Показ. Практическая работа	26.02.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц ног.	Практическая работа	03.02.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.

	Упражнения с отягощением для мышц ног.	Практическая работа	05.03.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц ног.	Беседа. Показ. Практическая работа	12.03.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц ног.	Практическая работа	17.03.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц ног.	Практическая работа	19.03.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	Беседа. Показ. Практическая работа	24.03.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	Практическая работа	26.03.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
	Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	Практическая работа	31.03.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.

		Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	Практическая работа	02.04.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	Практическая работа	07.04.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	Практическая работа	09.04.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	Практическая работа	14.04.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
5	Фитбол (10 ч).	Фитбол.	Практическая работа	16.04.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Фитбол.	Практическая работа	21.04.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Фитбол.	Практическая работа	23.04.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.

		Фитбол.	Практическа я работа	28.04.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Фитбол.	Беседа. Показ. Практическа я работа	30.04.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
6	Гимнастик а для профилакти ки заболевани й позвоночни ка (14 ч).	Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	Практическа я работа	05.05.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	Практическа я работа	07.05.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	Беседа. Показ. Практическа я работа	12.05.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	Практическа я работа	14.05.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.
		Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	Практическа я работа	19.05.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Опрос. Контроль качества выполнения задания.

		Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	Беседа. Показ. Практическая работа	21.05.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Мастер-класс
		Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	Практическая работа	26.05.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение.
7	Заключительное занятие (2 ч)	Итоговое занятие.	Практическая работа	28.05.2025	16.00-18.00	2	МКОУ ДО «Воловский ЦВР»	Наблюдение. Итоговая аттестация