

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

**« РАССМОТРЕНО »**  
Протокол педагогического совета  
от 31.08.2026 г. № 5

**« УТВЕРЖДЕНО »**  
Директор МКОУ ДО «Воловский ЦВР»  
Н. А. Кобелева  
Приказ от 01.09.2026 г. № 24



Рабочая программа  
педагога дополнительного образования  
Комиссаровой Светланы Евгеньевны  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Фитнес»  
на 2026-2027 учебный год

2026 г.

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Фитнес» для реализации в 2026-2027 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, основываясь 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 2026-2027 учебный год (1 группа)**

**(1 группа)**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Название<br/>разделов и<br/>тем занятий</b> | <b>Содержание</b>                                     | <b>Форма<br/>занятия</b>           | <b>Дата</b> | <b>Время<br/>проведения<br/>занятий</b> | <b>Кол-во<br/>часов</b> |
|------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------|-----------------------------------------|-------------------------|
| 1                | Вводное занятие (2 ч)                          | Инструктаж по т/б. Ознакомление с работой тренажеров. | Беседа                             | 01.09.26    | 16.00-18.00                             | 2                       |
| 2                | Теоретическая подготовка (4 ч).                | Понятие о здоровом образе жизни.                      | Беседа                             | 03.09.26    | 16.00-18.00                             | 2                       |
|                  |                                                | Основные принципы тренировочного процесса.            | Беседа, показ, практическая работа | 08.09.26    | 16.00-18.00                             | 2                       |
| 3                | Общая физическая подготовка:                   | Бег, прыжки, подскоки.                                | Беседа, показ, практическая работа | 10.09.26    | 16.00-18.00                             | 2                       |
|                  | 3.1. Бег, прыжки, подскоки (12 ч).             | Бег, прыжки, подскоки.                                | Беседа, показ, практическая работа | 15.09.26    | 16.00-18.00                             | 2                       |
|                  |                                                | Бег, прыжки, подскоки.                                | Практическая работа                | 17.09.26    | 16.00-18.00                             | 2                       |
|                  | 3.2.Общеразвивающие упражнения (12 ч).         | Бег, прыжки, подскоки.                                | Практическая работа                | 22.09.26    | 16.00-18.00                             | 2                       |
|                  |                                                | Бег, прыжки, подскоки.                                | Беседа. Показ. Практическая работа | 24.09.26    | 16.00-18.00                             | 2                       |
|                  | 3.3. Тестирование (2 ч).                       | Бег, прыжки, подскоки.                                | Практическая работа                | 29.09.26    | 16.00-18.00                             | 2                       |
|                  |                                                | Общеразвивающие упражнения.                           | Практическая работа                | 01.10.26    | 16.00-18.00                             | 2                       |

|   |                                                                                                                                                                                                                              |                                          |                                    |          |             |   |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|----------|-------------|---|
|   |                                                                                                                                                                                                                              | Общеразвивающие упражнения.              | Практическая работа                | 06.10.26 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                                                                                                                                                                              | Общеразвивающие упражнения.              | Беседа, показ, Практическая работа | 08.10.26 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                                                                                                                                                                              | Общеразвивающие упражнения.              | Практическая работа                | 13.10.26 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                                                                                                                                                                              | Общеразвивающие упражнения.              | Практическая работа                | 15.10.26 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                                                                                                                                                                              | Общеразвивающие упражнения.              | Практическая работа                | 20.10.26 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                                                                                                                                                                              | Тестирование.                            | Беседа, Показ, Практическая работа | 22.10.26 | 16.00-18.00 | 2 |
| 4 | Специальная физическая подготовка:<br><br>4.1. Стретчинг (8 ч).<br><br>4.2. Калланетик (8 ч).<br><br>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                | 27.10.26 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                                                                                                                                                                              | Стретчинг.                               | Беседа, Показ. Практическая работа | 29.10.26 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                                                                                                                                                                              | Стретчинг.                               | Практическая работа                | 03.11.26 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                                                                                                                                                                              | Стретчинг.                               | Практическая работа                | 05.11.26 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                                                                                                                                                                              | Калланетик.                              | Практическая работа                | 10.11.26 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                                                                                                                                                                              | Калланетик.                              | Практическая работа                | 12.11.26 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                                                                                                                                                                              | Калланетик.                              | Практическая работа                | 17.11.26 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                                                                                                                                                                              | Калланетик.                              | Беседа. Показ. Практическая работа | 19.11.26 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                                                                                                                                                                              | Упражнения с отягощением для мышц груди. | Практическая работа                | 24.11.26 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                                                                                                                                                                              | Упражнения с отягощением для мышц        | Практическая работа                | 26.11.26 | 16.00-18.00 | 2 |

|  |  |                                                |                                             |          |             |   |
|--|--|------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------|-------------|---|
|  |  | груди.                                         |                                             |          |             |   |
|  |  | Упражнения с<br>отягощением для мышц<br>груди. | Беседа.<br>Показ.<br>Практическая<br>работа | 01.12.26 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с<br>отягощением для мышц<br>груди. | Практическая<br>работа                      | 03.12.26 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с<br>отягощением для мышц<br>груди. | Практическая<br>работа                      | 08.12.26 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с<br>отягощением для мышц<br>груди. | Практическая<br>работа                      | 10.12.26 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с<br>отягощением для мышц<br>груди. | Практическая<br>работа                      | 15.12.26 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с<br>отягощением для мышц<br>рук.   | Беседа.<br>Показ.<br>Практическая<br>работа | 17.12.26 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с<br>отягощением для мышц<br>рук.   | Практическая<br>работа                      | 22.12.26 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с<br>отягощением для мышц<br>рук.   | Практическая<br>работа                      | 24.12.26 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с<br>отягощением для мышц<br>рук.   | Беседа.<br>Показ.<br>Практическая<br>работа | 29.12.26 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с<br>отягощением для мышц<br>рук.   | Практическая<br>работа                      | 12.01.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с<br>отягощением для мышц<br>рук.   | Практическая<br>работа                      | 14.01.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с<br>отягощением для мышц<br>рук.   | Практическая<br>работа                      | 19.01.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с<br>отягощением для мышц<br>спины. | Беседа.<br>Показ.<br>Практическая<br>работа | 21.01.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с<br>отягощением для мышц<br>спины. | Практическая<br>работа                      | 26.01.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с<br>отягощением для мышц<br>спины. | Практическая<br>работа                      | 28.01.27 | 16.00-18.00 | 2 |

|  |  |                                                    |                                    |          |             |   |
|--|--|----------------------------------------------------|------------------------------------|----------|-------------|---|
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц спины.           | Практическая работа                | 02.02.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц спины.           | Беседа. Показ. Практическая работа | 04.02.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц спины.           | Практическая работа                | 09.02.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц спины.           | Практическая работа                | 11.02.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц ног.             | Практическая работа                | 16.02.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц ног.             | Беседа. Показ. Практическая работа | 18.02.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц ног.             | Практическая работа                | 25.02.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц ног.             | Практическая работа                | 02.03.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц ног.             | Беседа. Показ. Практическая работа | 04.03.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц ног.             | Практическая работа                | 09.03.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц ног.             | Практическая работа                | 11.03.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса. | Беседа. Показ. Практическая работа | 16.03.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса. | Практическая работа                | 18.03.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса. | Практическая работа                | 23.03.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса. | Практическая работа                | 25.03.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц                  | Практическая работа                | 30.03.27 | 16.00-18.00 | 2 |

|   |                                                                             |                                                                |                                             |          |             |   |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------|-------------|---|
|   |                                                                             | брюшного пресса.                                               |                                             |          |             |   |
|   |                                                                             | Упражнения с<br>отягощением для мышц<br>брюшного пресса.       | Практическая<br>работа                      | 01.04.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                             | Упражнения с<br>отягощением для мышц<br>брюшного пресса.       | Практическая<br>работа                      | 06.04.27 | 16.00-18.00 | 2 |
| 5 | Фитбол (10 ч).                                                              | Фитбол.                                                        | Практическая<br>работа                      | 08.04.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                             | Фитбол.                                                        | Практическая<br>работа                      | 13.04.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                             | Фитбол.                                                        | Практическая<br>работа                      | 15.04.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                             | Фитбол.                                                        | Практическая<br>работа                      | 20.04.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                             | Фитбол.                                                        | Беседа.<br>Показ.<br>Практическая<br>работа | 22.04.27 | 16.00-18.00 | 2 |
| 6 | Гимнастика<br>для<br>профилактики<br>заболеваний<br>позвоночника<br>(14 ч). | Гимнастика для<br>профилактики<br>заболеваний<br>позвоночника. | Практическая<br>работа                      | 27.04.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                             | Гимнастика для<br>профилактики<br>заболеваний<br>позвоночника. | Практическая<br>работа                      | 29.04.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                             | Гимнастика для<br>профилактики<br>заболеваний<br>позвоночника. | Беседа.<br>Показ.<br>Практическая<br>работа | 04.05.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                             | Гимнастика для<br>профилактики<br>заболеваний<br>позвоночника. | Практическая<br>работа                      | 06.05.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                             | Гимнастика для<br>профилактики<br>заболеваний<br>позвоночника. | Практическая<br>работа                      | 11.05.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                             | Гимнастика для<br>профилактики<br>заболеваний<br>позвоночника. | Беседа.<br>Показ.<br>Практическая<br>работа | 13.05.27 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                             | Гимнастика для<br>профилактики<br>заболеваний                  | Практическая<br>работа                      | 18.05.27 | 16.00-18.00 | 2 |

|   |                              |                   |                     |          |             |   |
|---|------------------------------|-------------------|---------------------|----------|-------------|---|
|   |                              | позвоночника.     |                     |          |             |   |
| 7 | Заключительное занятие (2 ч) | Итоговое занятие. | Практическая работа | 20.05.27 | 16.00-18.00 | 2 |

**Календарный учебный график занятий объединения  
«Фитнес»  
на 2025-2026 учебный год (2 группа)**

(2 группа)

| № п/п | Название разделов и тем занятий | Содержание                                            | Форма занятия                      | Дата       | Время проведения занятий | Кол-во часов |
|-------|---------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|--------------------------|--------------|
| 1     | Вводное занятие (2 ч)           | Инструктаж по т/б. Ознакомление с работой тренажеров. | Беседа                             | 02.09.2026 | 16.00-18.00              | 2            |
| 2     | Теоретическая подготовка (4 ч). | Понятие о здоровом образе жизни.                      | Беседа                             | 07.09.2026 | 16.00-18.00              | 2            |
|       |                                 | Основные принципы тренировочного процесса.            | Беседа, показ, практическая работа | 09.09.2026 | 16.00-18.00              | 2            |

|   |                                        |                             |                                    |            |             |   |
|---|----------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|------------|-------------|---|
| 3 | Общая физическая подготовка :          | Бег, прыжки, подскоки.      | Беседа, показ, практическая работа | 14.09.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|   | 3.1. Бег, прыжки, подскоки (12 ч).     | Бег, прыжки, подскоки.      | Беседа, показ, практическая работа | 16.09.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|   | 3.2.Общеразвивающие упражнения (12 ч). | Бег, прыжки, подскоки.      | Практическая работа                | 21.09.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|   | 3.3. Тестирование (2 ч).               | Бег, прыжки, подскоки.      | Практическая работа                | 23.09.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                        | Бег, прыжки, подскоки.      | Беседа. Показ. Практическая работа | 28.09.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                        | Бег, прыжки, подскоки.      | Практическая работа                | 30.09.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                        | Общеразвивающие упражнения. | Практическая работа                | 05.10.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                        | Общеразвивающие упражнения. | Практическая работа                | 07.10.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                        | Общеразвивающие упражнения. | Беседа, показ, Практическая работа | 12.10.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                        | Общеразвивающие упражнения. | Практическая работа                | 14.10.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                        | Общеразвивающие упражнения. | Практическая работа                | 19.10.2026 | 16.00-18.00 | 2 |

|   |                                                                                                                                                                                                                                              |                             |                                    |            |             |   |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|------------|-------------|---|
|   |                                                                                                                                                                                                                                              |                             |                                    |            |             |   |
|   |                                                                                                                                                                                                                                              | Общеразвивающие упражнения. | Практическая работа                | 21.10.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                                                                                                                                                                                              | Тестирование.               | Беседа, Показ, Практическая работа | 26.10.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
| 4 | Специальная физическая подготовка :<br><br>4.1. Стретчинг (8 ч).<br><br>4.2. Калланетик (8 ч).<br><br>4.3. Упражнения с отягощением для мышц<br>- груди (14 ч),<br>- рук (14 ч),<br>- спины (14 ч),<br>- ног (14 ч),<br>-брюшного пресса(14) | Стретчинг.                  | Практическая работа                | 28.10.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                                                                                                                                                                                              | Стретчинг.                  | Беседа, Показ. Практическая работа | 02.11.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                                                                                                                                                                                              | Стретчинг.                  | Практическая работа                | 04.11.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                                                                                                                                                                                              | Стретчинг.                  | Практическая работа                | 09.11.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                                                                                                                                                                                              | Калланетик.                 | Практическая работа                | 11.11.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                                                                                                                                                                                              | Калланетик.                 | Практическая работа                | 16.11.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                                                                                                                                                                                              | Калланетик.                 | Практическая работа                | 18.11.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                                                                                                                                                                                              | Калланетик.                 | Беседа. Показ. Практическая работа | 23.11.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                                                                                                                                                                                                                              |                             |                                    |            |             |   |

|  |  |                                          |                                              |            |             |   |
|--|--|------------------------------------------|----------------------------------------------|------------|-------------|---|
|  |  |                                          |                                              |            |             |   |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц груди. | Практическа<br>я работа                      | 25.11.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц груди. | Практическа<br>я работа                      | 30.11.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц груди. | Беседа.<br>Показ.<br>Практическа<br>я работа | 02.12.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц груди. | Практическа<br>я работа                      | 07.12.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц груди. | Практическа<br>я работа                      | 09.12.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц груди. | Практическа<br>я работа                      | 14.12.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц груди. | Практическа<br>я работа                      | 16.12.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц рук.   | Беседа.<br>Показ.<br>Практическая<br>работа  | 21.12.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц рук.   | Практическа<br>я работа                      | 23.12.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц рук.   | Практическа<br>я работа                      | 28.12.2026 | 16.00-18.00 | 2 |

|  |                                          |                                          |            |             |   |
|--|------------------------------------------|------------------------------------------|------------|-------------|---|
|  | Упражнения с отягощением для мышц рук.   | Беседа.<br>Показ.<br>Практическая работа | 30.12.2026 | 16.00-18.00 | 2 |
|  | Упражнения с отягощением для мышц рук.   | Практическая работа                      | 11.01.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|  | Упражнения с отягощением для мышц рук.   | Практическая работа                      | 13.01.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|  | Упражнения с отягощением для мышц рук.   | Практическая работа                      | 18.01.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|  | Упражнения с отягощением для мышц спины. | Беседа.<br>Показ.<br>Практическая работа | 20.01.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|  | Упражнения с отягощением для мышц спины. | Практическая работа                      | 25.01.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|  | Упражнения с отягощением для мышц спины. | Практическая работа                      | 27.01.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|  | Упражнения с отягощением для мышц спины. | Практическая работа                      | 01.02.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|  | Упражнения с отягощением для мышц спины. | Беседа.<br>Показ.<br>Практическая работа | 03.02.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|  | Упражнения с отягощением для мышц спины. | Практическая работа                      | 08.02.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|  | Упражнения с отягощением для мышц спины. | Практическая работа                      | 10.02.2027 | 16.00-18.00 | 2 |

|  |  |                                                    |                                          |            |             |   |
|--|--|----------------------------------------------------|------------------------------------------|------------|-------------|---|
|  |  |                                                    |                                          |            |             |   |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц ног.             | Практическая работа                      | 15.02.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц ног.             | Беседа.<br>Показ.<br>Практическая работа | 17.02.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц ног.             | Практическая работа                      | 24.02.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц ног.             | Практическая работа                      | 01.03.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц ног.             | Беседа.<br>Показ.<br>Практическая работа | 03.03.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц ног.             | Практическая работа                      | 10.03.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц ног.             | Практическая работа                      | 15.03.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса. | Беседа.<br>Показ.<br>Практическая работа | 17.03.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса. | Практическая работа                      | 22.03.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|  |  | Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса. | Практическая работа                      | 24.03.2027 | 16.00-18.00 | 2 |

|   |                                         |                                                       |                                          |            |             |   |
|---|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------|-------------|---|
|   |                                         |                                                       |                                          |            |             |   |
|   |                                         | Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.    | Практическая работа                      | 29.03.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                         | Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.    | Практическая работа                      | 31.03.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                         | Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.    | Практическая работа                      | 05.04.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                         | Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.    | Практическая работа                      | 07.04.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
| 5 | Фитбол (10 ч).                          | Фитбол.                                               | Практическая работа                      | 12.04.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                         | Фитбол.                                               | Практическая работа                      | 14.04.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                         | Фитбол.                                               | Практическая работа                      | 19.04.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                         | Фитбол.                                               | Практическая работа                      | 21.04.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                                         | Фитбол.                                               | Беседа.<br>Показ.<br>Практическая работа | 26.04.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
| 6 | Гимнастика для профилактики заболеваний | Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника. | Практическая работа                      | 28.05.2027 | 16.00-18.00 | 2 |

|   |                              |                                                       |                                          |            |             |   |
|---|------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------|-------------|---|
|   | й<br>позвоночника (14 ч).    | Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника. | Практическая работа                      | 05.05.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                              | Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника. | Беседа.<br>Показ.<br>Практическая работа | 12.05.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                              | Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника. | Практическая работа                      | 17.05.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                              | Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника. | Практическая работа                      | 19.05.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                              | Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника. | Беседа.<br>Показ.<br>Практическая работа | 24.05.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
|   |                              | Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника. | Практическая работа                      | 26.05.2027 | 16.00-18.00 | 2 |
| 7 | Заключительное занятие (2 ч) | Итоговое занятие.                                     | Практическая работа                      | 31.05.2027 | 16.00-18.00 | 2 |