

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 86 ГОРОДА ДОНЕЦКА»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 7  
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
В.Л.Струкова  
Приказ № 144  
от «28» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА  
«ЮНИОР»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 7 - 10 лет  
Срок реализации – 3 года  
Количество часов по программе: 170

Составитель:  
Гулякина Татьяна Александровна

ДОНЕЦК, 2023

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа (далее программа) Школьного спортивного клуба «Юниор» разработана в соответствии с государственными и ведомственными нормативными документами, определяющими и регламентирующими образовательный процесс:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р (ред. от 29.09.2022));
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха, оздоровления детей и молодежи)»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);
- Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 года № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

**Физкультурно-спортивная направленность программы** определяется не только направлением деятельности, но и ведущей педагогической идеей, выраженной в исходной концепции, целями и задачами программы. Ведущая педагогическая идея основывается на принципах и подходах к формированию программы:

принцип воспитывающего обучения - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение - две стороны единого процесса формирования личности;

принцип систематичности и последовательности предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные;

принцип развивающего обучения - не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, то есть развивается личность ребенка в целом.

**Адресат программы:** обучающиеся от 7 до 11 лет, девочки и мальчики, имеющие: начальные представления о важности укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, моральных и волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, здоровья; базовые знания, двигательные умения и навыки, а также уровень развития физических и когнитивных способностей, соответствующий возрастным нормам; не имеющие противопоказаний к занятиям физическими упражнениями.

**Актуальность программы:** Программа представляет собой специально спроектированные и систематизированные блоки средств и методов, заложенных в основу работы и наиболее полно отвечающих возрастным особенностям детей младшего школьного возраста. В процессе реализации программы у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, знакомство с танцевальной и музыкальной культурой. Занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, дисциплинируют, воспитывают целеустремленность, волевые и другие важные качества. Программа предусматривает мероприятия по спортивной ориентации, включающей в себя: спортивное просвещение – ознакомление детей со специфическими особенностями того или иного вида спорта; спортивную консультацию – организацию и проведение работ по выявлению индивидуальных способностей детей применительно к данному виду спорта; начальный отбор, конкурсный набор или советы, рекомендации ребенку по выбору спорта, основанные на знании его возможностей в данном виде; спортивную адаптацию – сам процесс тренировки в избранном виде спорта.

**Отличительные особенности программы/новизна:** заключается в методическом обеспечении организации и реализации в центрах раннего физического развития целенаправленного многолетнего воздействия на организм детей младшего школьного возраста средствами физической культуры, создании у детей устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей; формировании основ культуры здорового питания; внедрении системы спортивной ориентации детей для занятий видом (видами) спорта.

**Уровень освоения программы:** базовый

**Объем и срок освоения программы:** Программа рассчитана на 3 года (170 часов за 1-й год обучения). Занятия проходят 5 раз в неделю.

**Цель и задачи программы:**

Цель - методическое обеспечение организации и реализации в центрах раннего физического развития целенаправленного многолетнего воздействия на организм детей младшего школьного возраста средствами физической культуры, поддержания у детей интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, привычки к активному здоровому образу жизни.

**Образовательные задачи Программы:**

сформировать у детей знания, двигательный опыт и навыки, необходимые для дальнейшего развития, на основе освоения элементов различных видов спорта.

### **Воспитательные задачи Программы:**

обеспечить формирование духовно-нравственных, гражданских, патриотических качеств;

воспитывать волевые качества при преодолении повышающейся нагрузки;

развивать специальные умения и навыки (способность дифференцировать и антиципировать пространственно-временные компоненты ситуаций; способность адекватно определять направления, амплитуду, скоростные и ритмические характеристики действий – своих, противника и партнеров);

### **Развивающие задачи Программы:**

обеспечить всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;

способствовать укреплению здоровья и повышению работоспособности; развивать физические качества, необходимые для успешного освоения техники прикладных упражнений, базовых видов спорта и исполнения их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

**Планируемые результаты освоения программы:** совокупность личностных качеств, метапредметных и предметных компетенций (знаний, умений, навыков, отношений), приобретаемых учащимися в ходе освоения программы. Планируемые результаты определены с учетом цели и задач обучения, развития и воспитания, а также уровня освоения программы. Проектирование и реализация образовательной программы ориентированы на современные образовательные результаты: функциональные, системные, инструментальные, универсальные (межличностные и личностные) компетентности и новые грамотности.

#### Личностные:

- у обучающихся сформированы основы российской гражданской идентичности;

- у обучающихся сформирована готовность к саморазвитию;

- у обучающихся сформирована мотивация к познанию и обучению;

- у обучающихся сформированы ценностные установки и социально значимые качества личности;

- обучающиеся принимают активное участие в социально значимой деятельности.

#### Метапредметные:

обучающиеся освоили универсальные познавательные учебные действия (базовые логические и начальные исследовательские действия, а также работу с информацией);

обучающиеся освоили универсальные коммуникативные действия (общение, совместная деятельность, презентация);

обучающиеся освоили универсальные регулятивные действия (саморегуляция, самоконтроль).

#### Предметные:

обучающиеся имеют двигательные умения и навыки в объеме предметного содержания программы;

у обучающихся сформированы основы культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в процессе всей жизни;

обучающиеся научены осмысливать и оценивать свои действия: анализировать содержание своего общего и двигательного режима, сбалансированности питания;

у обучающихся сформировано понимание необходимости посещать физкультурно-спортивные мероприятия, изучать технику выполнения двигательных действий, просматривать фильмы мотивирующих на организацию здорового образа жизни;

**Формы организации и проведения занятий:** учебные (изучение нового материала), тренировочные (совершенствование изученного материала), учебно-тренировочные (изучение нового материала, совершенствование изученного материала), восстановительные (выполнение неспецифических упражнений), контрольные (тестирование сторон подготовленности).

**Формы организации деятельности учащихся:** групповая и индивидуальная

**Материально-техническое оснащение:** эффективность реализации программы в значительной степени определяется полноценным материально-техническим обеспечением процесса высококачественным инвентарем, оборудованием и экипировкой (согласно перечню в таблице 1). Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей физическую подготовку детей: наличие тренировочного спортивного зала; наличие хореографического зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

Для достижения поставленных целей и задач Программы необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях практических занятий и проведения физкультурно-спортивных мероприятий: проводить занятия в соответствии с Программой; готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале; использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать детей; организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма; провести инструктаж детей (родителей) по технике безопасности; вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале; проводить занятия только в специально подготовленных местах (в бассейне, спортивном, в тренажерном зале, стадионе, игровой площадке); перед занятием выяснить самочувствие занимающихся; приступать к основной части занятия только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат занимающихся к работе.

**Задачи, содержание и планируемые результаты** каждого года обучения (личностные, метапредметные, предметные) формулируются исходя из рекомендуемого примерного содержания каждого вида подготовки Программы.

### Учебно-тематический план

1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая подготовка	50	25	27	диагностика
2	Техническая подготовка	50	25	27	диагностика
3	Психологическая под-ка	35	15	20	диагностика
4	Интеллектуал	35	15	20	диагностика
	Итого за учебный год	174	82	92	

№ п\п	Раздел, тема	План	Факт	Примечание
	<b>Тема 1(Физическая подготовка)-50 часов</b>			
1	НАКЛОНЫ, ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА, ОТВЕДЕНИЯ И СГИБАНИЯ РУК, НОГ Наклоны из положения «сидя», «стоя», «лежа на животе», «стоя на коленях» с различным положением ног и рук			
2	Наклоны в стороны из положения «стоя», «стоя на коленях», «сидя», «лежа на боку» с различным положением ног и рук			
3	Повороты туловища из положения «стоя», «стоя на коленях», «сидя», «лежа животе» с различным положением ног и рук			
4	Пассивные отведения рук и ног в различных направлениях			
5	Активные отведения рук и ног в различных направлениях			
6	Плавание, упражнения и игровые задания в воде			
7	<b>ХОДЬБА</b>			
8	Ходьба со сложными построениями на ходу			
9	Ходьба с переменной темпа, с преодолением			
10	препятствий Ходьба на расстояния, начиная с 1 км			
11	Ходьба на лыжах с палками русским			
12	шагом Ходьба с закрытыми глазами			
13	Ходьба спиной вперед			
14	<b>БЕГ</b>			
15	Бег в заданном темпе			
16	Бег через небольшие препятствия			
17	Бег в меняющемся темпе с остановками по залу			
18	Увеличивающаяся скорость бега (10 м за 3-5			
19	Бег в зале с поворотами: 20 м - 5 минут			
20	Пробежка под вертящейся скакалкой			
21	Лазание по вертикальной «стенке» переменным шагом (высота от 2 до 3			
22	Лазание по канату			
23	Отталкивание от себя катящегося мяча в положении лежа на			
24	Ловля мяча двумя руками с разных расстояний			
25	Бросание мяча вверх, об пол, об стену с последующей его			
26	Перебрасывание мячей(разных размеров)друг другу			

27	Бросание мяча вверх с движениями рук, ног			
28	Метание вдаль правой рукой — 5-8 м, левой рукой — 5-7 м			
29	Метание в цель правой рукой — с 3-7 м, левой рукой — с 5-8 м			
30	«Школа мяча»			
31	ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ Повороты			
32	Направо и налево			
33	Построение нескольких кругов из одного большого			
34	Построение во время ходьбы из одной колонны по одному в пары, по четыре человека Построение по сигналу во время ходьбы в шеренгу (за 1 минуту, за 30 сек)			
35	Построение во время ходьбы из одной колонны по одному в пары, по четыре человека Построение по сигналу во время ходьбы в шеренгу (за 1 минуту, за 30 сек)			
36	УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ТУЛОВИЩА			
37	Из исходного положения стойка на носках, руки вверх/вперед. Одновременно/последовательно расслабить руки, шею, плечи, туловище. Руки вверх/вперед поднять напряженно. Опуститься в присед, в стойку на одно колено или сесть на голень, лечь на бок, на спину.			
38	В положении «стоя». Стоя на одной, другая назад на носок, руки вверх, расслабить одновременно мышцы всего тела и, как бы оседая всем телом, присесть или упасть на бок, на спину или на живот. Упражнения на расслабление мышц туловища в положении «стоя».			
39	Стоя на одной, другая назад на носок, руки вверх, расслабить одновременно мышцы всего тела и, как бы оседая всем телом, присесть или упасть на бок, на спину или на живот. Упражнения на расслабление мышц туловища в положении «стоя».			
40	Резко подняться на носки, руки вверх: прогнуться, теряя равновесие, сделать шаг вперед или в сторону, одновременно расслабить туловище, шею, руки. Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп,			

	которые в этом движении не участвуют. УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА			
41	Руки вверх, ладонями вперед: поворачивая их внутрь, расслабить предплечья и кисти. Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют			
42	Туловище слегка наклонить вперед, поднять руки в стороны ли вверх, расслабив, опустить их. Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют			
43	Стойка ноги врозь, правую вверх ладонью вперед. Перенести тяжесть тела на левую ногу, полу- приседая на ней, повернув руку ладонью внутрь, расслабить предплечье и кисть. Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.			
44	Стойка руки вверх: расслабить последовательно или одновременно кисти, предплечья			
45	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют			
46	Многочисленными пружинными движениями ногами раскачивать расслабленные руки вперед и назад.			
47	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.			
48	Из стойки ноги врозь, наклон согнувшись вперед, руки вправо: раскачивание расслабленных рук влево и вправо. Раскачивание выполнять посредством многочисленных пружинных движений ногами.			
49	УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ШЕИ			
50	Активное кружение головой, расслабив мышцы шеи. Не следует исполнять резко и несколько раз подряд. Исходное положение: сидя на полу, сидя на скамейке, основная стойка, стойка ноги врозь.			

	<b>Тема 2 Техническая подготовка( 50 часов)</b>			
51	УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ НОГ			
52	Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.			
53	Многократным пружинным сгибанием опорной ноги раскачивать расслабленную ногу. Сокращать не только отдельные мышечные группы, но и выключать излишнее напряжение тех мышечных групп, которые в этом движении не участвуют.			
54	Пружинными полуприседаниями или прыжками на одной – потряхивание свободной ноги. При выполнении упражнений на расслабление ног следует следить за тем, чтобы расслаблялись мышцы бедра и голени.			
55	ПРУЖИННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА			
56	Из стойки на носках глубокий присед. Из стойки на носках, руки вверх. В стороны или вниз – одновременное сгибание туловища, рук и ног в глубокий присед и возвращение в исходное положение.			
57	ПРУЖИННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК			
58	Исходное положение - стойка, руки в стороны, попеременное сгибание одной руки и разгибание другой. Пружинные движения руками выполняются с различной амплитудой и степенью мышечного напряжения, в различных темпах и направлениях.			
59	ПРУЖИННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ			
60	Пружинные движения ногами. Чередовать с задержкой на одной ноге, сгибая другую ногу вперед. То же поднимая ногу назад. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, подниматься на носки при выпрямлении надо пятки ближе прижать к ахиллово сухожилию.			
61	Пружинные движения ногами в полуприседе. Круглый полуприсед на правой, левая согнута вперед (голень образует прямой угол по отношению к бедру), правая рука вперед – левая – назад. Выполняя пружинные движения ногами, не отделять пятки от пола в момент полуприседа, следить за выпрямлением ног.			
62	«ВОЛНЫ» ТЕЛОМ			

63	Волна» вперед из круглогополуприседа.			
64	И.п. – ст., лицом к опоре на расстоянии вытянутых рук, носки сомкнуты, руки в стороны. 1-4 – полуприсед, руки дугами вниз-вперед, принять положение круглогополуприседа на всей стопе. 5-8 – волна вперед, дугами книзу руки в стороны, прогнуться. Последовательно выводить вперед бёдра, таз и поясницу, прогнуться в груди. Поднять голову			
65	Волна» вперед из круглогополуприседа. И.п. – ст., руки вверх. 1-4 – наклон туловища вперед. 5-8 – и.п. 9-12 – наклон назад. 13-16 – и.п.			
66	Волна» вперед из круглогополуприседа. И.п. – ст., лицом к опоре, руки вперед на рейке, носки сомкнуты. 1-4 – принято положение круглогополуприседа. 5-8 – выпрямиться волной, последовательно касаясь стенки бедрами, тазом, поясницей, грудью.			
67	Волна» вперед у гимнастической стенки. И.п. – ст., лицом к гимнастической стенке, хват на уровне талии. 1-2 – опуская голову вперед, скруглить спину. 3-4 – выпрямляясь, наклонить голову назад, свести лопатки.			
68	Волна» вперед у гимнастической стенки. И.п. – ст., носки сомкнуты, руки на рейке хватом сверху на уровне груди, локти согнуты. 1-4 – выпрямляя руки, оттянуть туловище назад с одновременным наклоном вперед, живот втянуть, голова между руками, спина круглая, ноги прямые. 5-8 – сгибая руки, подтянуться к стенке, выпрямиться в и.п. Движение выполняется плавно, слитно.			
69	Волна» вперед у гимнастической стенки. Стоя лицом к гимнастической стенке, на расстоянии полшага, опираясь руками о рейку на уровне пояса, присесть на всей ступне (спина круглая) и, последовательно касаясь гимнастической стенки коленями, бедрами и грудью, выпрямиться («волна» вперед).			
70	Волна» вперед у гимнастической стенки. Стоя лицом к гимнастической стенке, на расстоянии полшага, опираясь руками о рейку на уровне пояса, присесть на всей ступне (спина круглая) и, последовательно касаясь			
71	вперед у гимнастической стенки. Стоя боком к стенке, опираясь одной рукой, носки сомкнуты - присесть на всей ступне, плечи и голову			

	опустить вниз и, последовательно вынося вперед колени, бедра и грудь, выпрямиться			
72	Волна» вперед у гимнастической стенки. Стоя правым боком к гимнастической стенке, правая нога впереди на носке, опираясь правой рукой - присесть на левой ноге, одновременно опуская плечи и голову вниз; затем, передавая тяжесть тела на правую ногу и последовательно вынося вперед колени, бедро, грудь, выпрямиться. Сохраняя ту же последовательность, но совершая движение в обратном направлении, вернуться в исходное положение («волна» назад).			
73	Волна» вперед. Стоя с сомкнутыми ступнями «волна» вперед. Носки сомкнуты - присесть на всей ступне, плечи и голову опустить вниз и, последовательно вынося вперед колени, бедра и грудь, выпрямиться.			
74	Волна» вперед. Стоя с сомкнутыми ступнями «волна» вперед. Носки сомкнуты - присесть на всей ступне, плечи и голову опустить вниз и, последовательно вынося вперед колени, бедра и грудь, выпрямиться. Выполнить в стойку на носках.			
75	Волна» вперед. Слегка присесть, голову и плечи опустить вниз, руки вперед - «волна» вперед, одновременно круг руками книзу.			
76	Боковая «волна» у гимнастической стенки. Стоя с сомкнутыми ступнями - «волна» вперед опираясь рукой на рейку - боковая «волна» влево с одновременным подниманием левой руки вверх.			
77	Боковая «волна» у гимнастической стенки. Стоя правым боком к стенке, правая нога впереди на носке, опираясь правой рукой на			
78	волна» вперед с одновременным поворотом туловища направо, другой внутрь левая рука вверх, над головой (свободно); затем «волна» назад с возвращением в исходное положение.			
79	Боковая «волна» на середине. Из исходного положения стойка на правой/левой, левая/правая в сторону на носок, обучаемый делает присед с наклоном влево/вправо, тогда как таз смещается влево. Затем тяжесть постепенно передается на обе ноги, и таз начинает смещаться			

	влево. В дальнейшем тяжесть тела передается на правую, а таз обучаемого перемещается влево-вверх. Выпрямиться.			
80	Обратная волна у гимнастической стенки. Исполняется в сагиттальной плоскости. Она начинается движением верхних звеньев: наклон назад, в движение включаются нижние отделы кинематической цепи, не выпрямляясь обучаемый с наклоном вперед переходит вполуприсед.			
81	Обратная волна. Исполняется в сагиттальной плоскости. Она начинается движением верхних звеньев: наклон назад, в движение включаются нижние отделы кинематической цепи, не выпрямляясь обучаемый с наклоном вперед переходит вполуприсед.			
82	<b>ВОЛНЫ» РУКАМИ</b>			
83	Последовательная «волна»руками.			
84	Различные комбинации с целостной «волной»и движениями тела. Одна рука выполняет движение сверху вниз и обратно, тогда как другая рука движется			
85	<b>ВЗМАХИ РУКАМИ</b>			
86	Взмах в лицевой и боковой плоскости, с последующим круговым движением руки.			
87	В положении выпада вперед одну руку вперед, другую в сторону, туловище и голову слегка наклонить: взмахи вперед и назад левой и правой руками одновременно в разных направлениях.			
88	Стойка на носках, руки в стороны: взмахи руками книзу до положения вперед-внутри и затем книзу до исходного положения.			
89	Стойка на носках, руки в стороны: круговые взмахи рукам книзу и кверху в лицевой плоскости.			
90	Стойка на носках, руки вверху: круговые взмахи влево и вправо в лицевой и боковой плоскостях.			
91	Взмахи руками «восьмеркой».			
92	Стоя на правой, левая в сторону на носок, руки свободно вправо - толчком тела качнуться влево, передавая опору на левую ногу, руками свободно взмахнуть влево; то же, обратно и т.д.Исходное положение ног то же, руки вправо - приставной шаг влево, махом книзу круг			

	руками; затем шагом левой в сторону, сгибая колено, взмах руками влево, в конце взмаха левая нога выпрямляется. То же, в обратную сторону			
93 94	<b>ВЗМАХИ ТЕЛОМ</b> То же, но последовательно посылая колени, бедра и грудь.			
95	То же, но левая нога в сторону на носок - взмах влево и вправо.			
96	Из ст. одна нога впереди на носке, голова и плечи наклонены вперед, руки сзади – быстрым пружинным движением ног (толчком) в соединении со взмахом руками и туловищем передать тяжесть тела вперед. Теряя равновесие, по инерции, сделать вперед несколько шагов и остановиться, руки свободно опустить и дать им покачаться			
97	То же, но последовательно передавая толчок выше, вынося вперед бедра			
98	То же, но последовательно передавая толчок еще выше, вынося вперед грудь («целостный взмах»).			
99	Из того же и.п., перенося тяжесть тела вперед и назад, пружинными движениями раскачать туловище и руки, затем, увеличивая амплитуду движения, последовательными резкими разгибаниями ног и отдельных звеньев туловища выполнить активный взмах вверх, приставляя ногу, подняться на носки, хорошо выпрямив ноги, прогнуться, перенести тяжесть тела больше вперед и по инерции сделать несколько шагов вперед.			
10 0	Высокий шаг: подготовительные упражнения к высокому шагу. Построение в круг левым плечом к центру. И.п. – ст., руки на пояс. 1-2 – шаг левой вперед, правую энергично согнуть вперед (бедро и голень образуют прямой угол). 3-4 – шаг правой, левую согнуть вперед. ОМУ: характер движения четкий, энергичный, следить за сохранением правильной осанки. Высокий шаг.			
	<b>Тема № 3 Психологическая подготовка( 35 часов)</b>			
10 1	Высокий шаг - шаг вперед с энергичным сгибанием ноги вперед (бедро и голень образуют прямой угол). Тело выпрямлено, движения рук свободные. Высокий шаг в сочетании с движением рук.			
10 2	Построение в круг лицом к центру. И.п. – ст., правая рука вперед, правая в сторону. 1 – руки вниз. 2 – левая рука			

	вперед, правая в сторону. Высокий шаг в сочетании с движением рук.			
10 3	И.п. – согнув левую вперед (прямой угол между бедром и туловищем, между бедром и голенью), правая рука вперед, левая в сторону. 1-2 – опустить левую ногу и руки вниз. 3-4 – согнув правую вперед, левая рука вперед, правая в сторону. 3) И.п. – согнув левую вперед (прямой угол между бедром и туловищем, между бедром и голенью), правая рука			
10 4	Стоя левым боком к центру круга. 1 – шаг левой вперед на носок, руки вниз. 2 – энергично согнуть правую вперед, левая рука вперед, правая в сторону. 3-4 – повторить движения с правой ноги. Повторить движение несколько раз с продвижением по кругу. Следить за осанкой, «оттягивать» носки.			
10 5	Высокий шаг в сочетании с движением рук. И.п. – о.с. 1-3 – три высоких шага вперед с левой. 4- держать положение счета 3 (стоя на левой, правая вперед согнута). Затем то же с правой. Во время паузы на счете 4 занимающиеся проверяют правильность положения согнутой вперед ноги, а именно сохранения прямого угла между бедром и туловищем и между бедром и голенью, спина прямая, голова приподнята, носок вытянут			
10 6	Высокий шаг в сочетании с движением рук. И.п. – о.с. – высокий шаг с подъемом на носок опорной ноги и махом руками вперед и в сторону, противоположную одноименной ноге.			
10 7	Острый шаг: подготовительные упражнения. И.п. – ст. лицом к опоре, носки сомкнуты. 1-2 – правую стопу вертикально на носок около пальцев левой стопы, пола касается только большой палец, без опоры на него. 3-4. – не сдвигая голени с места, встать на колени. 5-6 – сесть на правое бедро. 7-8 – с поворотом налево сесть в и.п.			
10 8	Острый шаг: подготовительные упражнения И.п. – ст., левым боком к гимнастической стенке, хват на уровне талии. 1- небольшой шаг левой вперед, правая стопа вертикально на большой палец. 2– и.п.			
10 9	Острый шаг. Острый шаг - сгибая ногу, сделать маленький шаг вперед, поставить на пол сильно оттянутый носок,			

	энергично перекатиться на всю стопу и одновременно вынести другую ногу вперед.			
11 0	И.п. – о.с. 1-3 – три высоких шага вперед с левой. 4. Держать положение счета 3 (стоя на левой, правая вперед согнута). Затем то же с правой. Во время паузы на счете 4			
11 1	занимающиеся проверяют правильность положения согнутой вперед ноги, а именно сохранения прямого угла между бедром и туловищем и между бедром и голенью, спина прямая, голова приподнята, носок вытянут. – повторить упражнение высокого шага.			
11 2	Острый шаг. И.п. – ст., носки сомкнуты, кисти согнуты вперед. 1-6 – 6 острых шагов вперед с левой. 7 – скрещением правой ноги перед левой поворот налево кругом на носках. 8 – опускаясь на пятки, и.п.			
11 3	Скользящий шаг - не отрывая пальцы от пола, шаг с носка вперед-в сторону, скользящим движением приставить другую ногу в полуприсед.			
11 4	Приставные шаги с кругами и махами руками. 1) И. п. – правая вперед на носок, руки на пояс. 1-2 – приставной шаг правой вперед. 3 – шаг на правую, левая сзади на носке. 4 – держать. 5-6– приставной шаг левой назад. 7 – шаги левой назад, правая вперед на носок. 8 – держать.			
11 5	) И. п. – ст., руки в стороны. 1-2– дугами книзу руки вперед. 3-4 – продолжая движение, круг руками кверху-назад в боковой плоскости (закончить движение- руки вперед). 5-6 – круг руками книзу в боковой плоскости. 7-8 – дугами книзу руки в стороны. 3) Соединение из упражнений 1 и 2.			
11 6	Приставной шаг в сторону. И.п. – ст., руки на поясе. 1 – шаг правой вправо, скользя носком по полу, левая в сторону на носок. 2 – приставить левую к правой, скользя носком по полу. 3-4– то же, что на счет 1-2 5 – подняться на носки. 6 Опуститься на всю стопу. 7-8 – то же, что на счет 5-6 Повторить упражнение 4 раза, затем сменить направления движения в другую сторону.			
11 7	Приставной шаг в сторону. И.п. - стоя по два по кругу левым боком к центру, взявшись за руки, свободные руки на пояс. III позиция ног, правая впереди, 1-4 два приставных шага вперед; 5-8 - два приставных шага вправо (в конце движения приставить левую вперед в III позицию); 9-12 приставных шага вперед с левой; 13-16 - два приставных шага писки			

11 8	Связка и комбинация шагов: приставные шаги боком. И.п. – ст. лицом к центру круга, руки в стороны. 1- 8 – 4 приставных шага вправо. 9-16 – опускающая руки вниз, 8 раз подняться на носки. То же влево.			
11 9	Широкий шаг: каждый шаг выполняется как выпад. Туловище несколько наклоняется вперед. Руки сцеплены сзади или сильным взмахом выносятся одна вперед, другая назад			
12 0	Шаг галопа в сторону. Шаг галопа - шаг правой в сторону, подскок. В полете левую ногу соединить с правой и обе ноги вытянуть. Приземлиться на левую ногу, а правую отставить.			
12 1	Методическое указание: разучивается после правильного усвоения приставного шага.			
12 2	Шаг галопа в сторону. И.п. – ст., руки на пояс. «И» - правую в сторону- книзу. 1 – слегка сгибая ноги, шаг правой с последующим прыжком вверх, Левую быстро подтянуть к правой и ударить одной пяткой о другую в фазе полета. 2 – приземляясь на левую, правую в сторону-вниз. 2 – повторить движение счета 1. В фазе полета носки тянуть, спину держать прямо.			
12 3	Шаг галопа в сторону. И. п. – ст. Правым боком по направлению движения. 1-4 – 4-шага галопа правым боком. 5-. – с поворотом налево, 4 шага галопа левым боком			
12 4	Шаг галопа вперед. Шаг галопа выполняют вперед, назад и в сторону, по своему характеру галоп динамичен и стремителен. Начинается он скользящим движением ноги в сторону выполнения с последующим прыжком толчком двумя. В фазе полета одна нога подтягивается к другой. Приземление происходит па другую ногу перекатом с носка, мягко сгибая колени			
12 5	Шаг галопа вперед. И.п. – III позиция, правая нога впереди, руки на пояс. 1 – скольжением правой вперед на носок шаг, слегка сгибая ноги в коленях, с последующим прыжком толчком двумя. В фазе полета подтянуть правую к левой, выпрямить ноги и оттянуть носки. 2 – приземляясь			
12 6	Галоп выполняется стремительно, с вытянутыми ногами в фазе полета и с хорошей осанкой.			
12 7	Связка: шаг галопа вперед и в сторону. И. п. - ТП позиция ног, правая впереди, руки на пояс. 1-8 - 4 шага галопа вперед с правой, а затем с левой ноги; 1-4 - с поворотом налево (лицом в круг), 4 шага галопа вправо; 5-6 -приставной шаг вправо; 7 поворот на носках			

	налево; 8 - Ш починим ног, левая впереди. Затем упражнение выполнить с другой ноги.			
12 8	Связка и комбинацию шагов: высокий шаг и шаги галопа. И.п. – о.с. 1-4 – 4-высоких шага с левой с махами руками. 5-7 - 3 шага галопа вперед с левой, руки в стороны. 8 – приставляя правую, и.п. Повторить упражнение несколько раз с правой и левой ноги			
12 9	Скрестный шаг – из ст. на полупальцах шаг правойскрестно перед или сзади левой, шаг левой в сторону.			
13 0	Перекатный шаг – мягкий шаг через полуприсед до стойки на пальцах.			
13 1	И.п. – ст., руки в стороны. 1-8 – бег сгибая ноги назад, туловище слегка наклонить вперед, руки вниз. Характер бега легкий и стремительный, ноги напряжены, носки вытянуты, шаги короткие, с носка, с хорошей осанкой.			
13 2	И.п. – ст., руки в стороны. 1-8 – бег поднимая свободную ногу вперед-вниз, туловище слегка наклонено назад, голова направо, левая рука в сторону вверх. 9-16 Восемь шагов вперед, руки вниз. Маховая нога во время бега вытянута. 3) И.п. – ст., руки в стороны. 1-8 – бег сгибая ноги назад. 9-16 – бег с махом прямых ног вперед. 17-32 – 16 шагов вперед, руки вниз.			
13 3	Широкий бег. В безопорной фазе выполняется широкий выпад. Свободная нога сгибается вперед, в то время как опорная нога, оттолкнувшись, вытягивается сзади; туловище слегка наклонено вперед. Продвижение вперед значительное; вертикальные колебания сильнее, чем в обычном беге.			
13 4	МОСТЫ»			
13 5	«Мост»изположения лежа на спине – самостоятельно. «Мост» из положения лежа на спине – самостоятельно, без помощи тренера, постепенно уменьшая расстояние междуруками и ногами			
	<b>Тема 4 Интеллектуальное подготовка-35 часов</b>			
13 6	«Мост» из положения лежа на спине – самостоятельно, без помощи тренера, постепенно уменьшая расстояние междуруками и ногами.			
13 7	С «моста» опускание на спину.			
13 8	Одновременно сгибая руки и ноги, головунаклонитьна грудь и плавно лечь на спину. «Мост» из положения ст. на коленях – самостоятельно,			

	без помощи тренера, постепенно уменьшая расстояние между руками и ногами			
13 9	Мост» наклоном назад из положения стоя у гимнастической стенки. Из и. п. стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии 1-2 шагов, ноги врозь, руки вверх, ладони вперед, начинают наклон назад акцентированным движением рук назад.			
14 0	Постепенно прогибаясь в пояснице и для сохранения устойчивого положения подавая бедра вперед, ученик опускается в мост, поочередно переставляя руки вниз с одной рейки на другую. Во время наклона смотреть надо на кисти рук.			
14 1	Мост опусканием выполняется со страховкой и на мягкой опоре до его уверенного выполнения гимнасткой. Страховщик удерживает под поясницу, не давая резко опускаться в мост.			
14 2	Мост» наклоном назад из положения стоя с помощью. Мост опусканием выполняется со страховкой и на мягкой опоре до его уверенного выполнения гимнасткой. Страховщик удерживает под поясницу, не давая резко опускаться в мост.			
14 3	Мост» наклоном назад из положения стоя – самостоятельно. По мере овладения упражнение постепенно сокращается расстояние между руками и ногами.			
14 4	Мост» из положения лежа встать с помощью.			
14 5	Помощь: стоя сбоку, необходимо одной рукой поддерживать под поясницу, а другой – придерживать руки гимнастки в отведенном назад положении.			
14 6	Мост» из положения лежа встать самостоятельно. Самостоятельное вставание из «моста» у гимнастической стенки, поочередно переставляя руки начиная с нижней рейки, помогая себе выпрямиться			
14 7	Мост» из положения лежа встать самостоятельно. При поднимании тяжесть тела перенести на ноги, сначала разогнуть колени одновременно отрывая руки от пола, затем силой разогнуть, тяжесть тела остается над пятками.			
14 8	В исходном положении руками опереться примерно на шаг впереди от носков ног. Поворот пальцев кисти правой/левой руки совмещается с поворотом налево/направо на правом/левом носке соответственно.			

14 9	Продолжая поворот, левую/правую согнутую (прямую) ногу переставить слева от правой/левой ступни, поднять левую/правую руку вверх и перейти в «мост». В облегченном варианте можно выполнять из упора, стоя согнувшись. С «моста» уход поворотом.			
15 0	Повернуться в упор присев, передавая тяжесть тела на одноименные повороту руку и ногу. СТОЙКИ			
15 1	Стойка на лопатках, согнув ноги, из положения лежа на спине			
15 2	Из и. п. – лежа на спине, сгибая туловище, ноги и таз поднять вертикально кверху, при этом руки быстро подставить под спину, кисти упираются в поясницу, локти на опоре. Упражнения укрепляющие мышцы спины и рук.			
15 3	Помощь и страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая за ноги и под спину. Основное внимание обращать: на вертикальное положение туловища (относительно опоры), правильную постановку рук (плечи плотно прижать к полу)			
15 4	Обучать детей надо начинать из и.п. седа на полу перекатом назад			
15 5	Стойка на лопатках, согнув ноги, из седа Изседа с согнутыми ногами перекат назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами, руки как можно быстрее подставить под спину, пальцам обхватить поясницу, принять + устойчивое положение, равномерно распределив тяжесть тела на затылок, шею, лопатки и руки, медленно разогнуть ноги вверх.			
15 6	Стойка на лопатках согнув ноги из седа с прямыми ногами (перекатом назад).			
15 7	Стойка на лопатках из положения «лежа на спине» Из и.п. – лежа на спине, ноги и таз поднять вертикально кверху, при этом руки быстро подставить под спину, кисти упираются в поясницу. Помощь и страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживать за ноги и под спину.			
15 8	Стойка на лопатках, из седа Из седа с прямыми ногами перекат назад в стойку на лопатках не сгибая ноги, руки как можно быстрее подставить под спину. Пальцами обхватить поясницу, принять устойчивое положение, равномерно распределив тяжесть тела на затылок, шею, лопатки и руки.			
15	Стойка на лопатках, руки на полу, выполняется так же,			

9	но руки опираются об пол ладонями книзу.			
16 0	Стойка на лопатках без опоры руками. В этом случае руки вытянуты вдоль тела, ладони на бедрах.			
16 1	Из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях (с помощью спортивного педагога) И.п. – ст. на лопатках. Тяжесть тела перенести на лопатки, шею и затылок, прямые ноги опустить назад за голову до касания носками пола, после чего ноги согнуть в коленях и + опустить на пол.			
16 2	Согнутые в локтях руки, отводятся вверх-назад и удерживаются силой, чтобы кисти были у плеч ладонями назад, при этом голова активно наклонена вперед. Опираясь на руки, выполнить переворот через плечо, в упор стоя на коленях			
16 3	Из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях (самостоятельно) Из стойки на лопатках без помощи тренера выполнить полупереворот назад в стойку на одно колено, другая назад на носок.			
16 4	Перекат в группировке из положения лежа на спине. Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частично «распускании» и быстром восстановлении группировки) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад). Голова наклонена вперед до касания подбородком груди, туловище максимально округлено для смягчения движения на опоре.			
16 5	Перекат в группировке из и.п. сед в группировке. Выполняется из и.п. сед в группировке, с последовательным касанием опоры телом (таз, поясница, спина), согнутые ноги плотно прижать к животу. Обратным движением вернуться в и.п.			
16 6	Перекат в группировке из и.п. сед с наклоном. Выполняется из и.п. сед с наклоном, с последовательным касанием опоры телом (таз, поясница, спина), согнутые ноги плотно прижать к животу. Обратным движением вернуться в и.п.			
16 7	Перекат в группировке из и.п. упор присев. Выполняется из и.п. упор присев, с последовательным касанием опоры телом (таз, поясница, спина), согнутые ноги плотно прижать к животу. Обратным движением вернуться в и.п. Перекат в сторону из стойки на коленях.			
16 8	Последовательно касаться пола сначала правым предплечьем, затем плечом и, оттолкнувшись локтем, перекатиться на спину. Перекатываясь на левый бок,			

	сначала опереться на плечо, затем на предплечье и, оттолкнувшись локтем, вернуться в исходное положение. В положении лежа на спине сохранять положение «группировка».			
16 9	Перекат в сторону из упора присев на одной, другая в сторону на носок. Движением вправо, сгибая правую руку, выполнить перекат. В положении лежа на спине сохранять положение «группировка».			
17 0	Перекат в сторону. Лежа на животе, прогнувшись, руки вверх, перекатиться на правый бок, на спину, на левый бок и снова на грудь.			
17 1	Перекат в сторону из стойки на коленях. Последовательно касаться пола сначала правым предплечьем, затем плечом и, оттолкнувшись локтем, перекатиться на спину. Перекатываясь на левый бок, сначала опереться на плечо, затем на предплечье и, оттолкнувшись локтем, вернуться в исходное положение. В положении лежа на спине сохранять положение «ноги врозь - шпагат».			
17 2	Перекат в сторону из упора присев на одной, другая в сторону на носок. Движением вправо, сгибая правую руку, выполнить перекат. В положении лежа на спине сохранять положение «ноги врозь - шпагат».			
17 3	Перекаты движением назад. Выполняется из и.п. седа, с последовательным касанием опоры телом (таз, поясница, спина).			
17 4	Перекат в группировке из положения лежа на спине до упора присев при движении вперед и высокого упора (стойки) ст. на лопатках при движении назад. Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частично «распускании» и быстром восстановлении группировки) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).			

### Интернет-ресурсы:

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. [Стань чемпионом \(sportchampions.ru\)](http://sportchampions.ru)
2. <http://www.youtube.com/channel/UCJ4QUY4xdS3ouSMabfHopVg>
3. <https://www.google.ru>
4. <http://www.yandex.ru>
5. Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования. eLIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru/>
6. Polpred.com Обзор СМИ <http://www.polpred.com/>
7. Scopus <http://www.scopus.com/>

**Литература:**

1. Булганова, М.Ж.. Плавание: учебное пособие под общей ред. проф. М.Ж. Булгановой. - М., 2001.
2. Василенко, В.А. Детский фольклор // Русское народное поэтическое творчество. – М.: Высш. шк., 1978.- 132 с.
3. Глазырина, Л.Д. Нетрадиционные занятия по физической культуре. -МН.: Пк ООО «Брест принт» , 1997. – 126 с.
4. ГасемиБехнам. Оздоровительная технология при нарушении осанки у детей 7-8 лет: дисс. ... канд. пед. наук /13.00.04, 14.00.51 /ГасемиБехнам. -Москва, 2004.- 137с.
5. Голощапов, Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
6. Гутерман, Т.А. Дифференцированная коррекция нарушений осанки у детей 6-7 лет средствами оздоровительной физической культуры: дисс.... канд. пед. наук /13.00.04 /Татьяна Александровна Гутерман. - Краснодар, 2005. - 174с.
7. Двейрина, О.А. Теория и методика физической культуры: программирование и планирование двигательного обучения : учебное пособие / О.А. Двейрина ; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : Изд-во Политехнического университета, 2015. – 87 с.
8. Двейрина, О.А. Теория и методика физической культуры: программирование и планирование развития физических способностей : учебное пособие / О.А. Двейрина ; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : Изд-во Политехнического университета, 2015. – 89 с.
9. Дубровская, А.В. Оценка Эффективности применения физических методов профилактики и лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов: дисс. ... канд. мед.наук /14.00.51 /Анна Владимировна Дубровская. - М., 2007. - 126с.