

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КУРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ОКРУГА»

Принята решением педагогического
совета
протокол от « 26 » 05 2023 г.
№ 3

УТВЕРЖДЕНА приказом МБУДО «Дом
детского творчества Железнодорожного
округа»
от « 26 » 05 2023 года № 227
Директор И.С. Слободянюк



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

физкультурно-спортивной направленности

(базовый уровень)

Возраст детей: 7 - 15 лет.

Срок реализации: 2 года.

Объем: 288 часов

Реализует программу
педагог дополнительного образования
Кокарева Татьяна Валерьевна

Рецензент: Рыбочкина Н.В., методист

Год разработки программы - 2021

г. Курск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Таблица 1

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
I.	Комплекс основных характеристик программы	
1.1.	Пояснительная записка	3.
1.2.	Учебный план 1-й год обучения	6.
	Учебный план 2-й год обучения	7.
1.3.	Содержание программы 1-й год обучения	8.
	Содержание программы 2-й год обучения	10.
1.4.	Планируемые результаты 1-й год обучения	12.
	Планируемые результаты 2-й год обучения	13.
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Формы аттестации	13.
2.2.	Оценочные материалы 1-й год обучения	14.
	Оценочные материалы 2-й год обучения	15.
2.3.	Методическое обеспечение	15.
2.4.	Условия реализации программы (материально-техническое, методическое, кадровое обеспечение)	22.
2.5.	Рабочая программа воспитания	30.
2.6.	Литература	32.
	<i>Приложение 1</i> - Рабочая программа (КУГ, календарный учебный план, календарный план воспитательной работы)	33.
	<i>Приложение 2</i> - Оценочные материалы	56.
	<i>Приложение 3</i> - Методические материалы	60.

I. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Автор-составитель программы – Кокарева Татьяна Валерьевна, педагог дополнительного образования. Программа «Детский фитнес» представляет собой переименованную программу «Грация».

Актуальность программы:

Дефицит здоровья в современном обществе - большая проблема. Экологическая обстановка, несбалансированное питание, малоподвижный образ жизни – все это ведет к проблемам со здоровьем. Двигательная деятельность необходима во всех возрастных группах, на протяжении всей жизни. Оздоровление нации стала одной из важнейших задач государства.

Программа «Детский фитнес» рассчитана на работу с детьми младшего школьного возраста и подростками, т.е. время, когда происходит активное физическое развитие детского организма, формируется костный и мышечный скелет. Формируется фигура, что немаловажно как для физического, так и для психического здоровья ребенка. В этот период у детей закладывается основа понимания и стремления к здоровому образу жизни (подвижности и правильному питанию). Занятия фитнесом ликвидируют дефицит двигательной активности.

В программе «Детский фитнес» используется курс атлетической гимнастики - традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с использованием гантелей, утяжелителей, снарядов и тренажеров. Атлетическая гимнастика направлена на развитие мышечной системы, развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья, устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма повышая его жизнедеятельность.

Работа в объединении позволяет воспитывать у ребят дух коллективизма, прививает целеустремленность, развивает внимательность и трудолюбие, желание достичь поставленной цели, преодолеть трудности, раскрыть свои возможности.

На занятиях создаются оптимальные условия для усвоения ребёнком практических навыков работы с тренажерами, выполнения различных комплексов упражнений для всех групп мышц. Именно данный вид деятельности необходим в любом возрасте, особенно в период формирования мышечного корсета и скелета ребенка.

«Программа разработана в соответствии с актуальной нормативно-правовой базой»:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 года);
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 01.12.2022) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минтруда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403);
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391 (в ред. от 26.07.2022) «Об организации и

осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678 - р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);

Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО (ред. от 23.12.2022) «Об образовании в Курской области» (принят Курской областной Думой 04.12.2013);

Приказ Комитета образования и науки Курской области от 12.02.2021 №1-114 (ред. от 03.03.2022) «Об организации и проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ»;

Приказ Комитета образования и науки Курской области от 30.08.2021 №1-970 (ред. от 01.04.2022) «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей в Курской области»;

Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

- Комплексно-целевая воспитательная программа МБУДО «Дом детского творчества Железнодорожного округа» (утверждена приказом директора 30.05.2018 № 142/1)

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (утверждено приказом МБУДО «Дом детского творчества Железнодорожного округа» от 07.04.2023 г., № 157).

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью программы является способность:

- совмещения в одной программе нескольких основных направлений фитнес-индустрии. Чередование практической и игровой деятельности позволяет учащимся не переутомляться, сохранять темп тренировки;

- формирование у учащихся социально-значимых качеств, которые могут пригодиться в любой сфере деятельности в течение жизни;

- дифференциация учебно-воспитательного процесса (возможность объединения разновозрастных детей на основе общих интересов);

- индивидуализация (регулирование интенсивности тренировки, организации пространства при освоении содержания программы);

- обращенность к процессам самопознания, самовыражения и самореализации участников программы. Задания предлагаются в порядке подготовленности физического состояния с возрастанием сложности, т.е. использован принцип «от простого – к сложному». Большинство заданий ориентированы на самостоятельное исполнение, что развивает активность и ответственность ребенка.

Развивающие задания варьируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Ориентирование на «зону ближайшего развития» ребенка позволяет предлагать задания такой степени сложности, которые вызывают у ребенка посильное умственное и физическое напряжение и способствуют его дальнейшему развитию.

Уровни программы: данная программа базового уровня и рассчитана на два года. Стартовый уровень реализуется в одногодичной программе «Спортики».

Адресат программы.

Программа направлена на школьников 7-15 лет, желающих правильно физически и социально развиваться. При реализации программы необходимо учитывать физические и психологические особенности данного возраста.

Набор детей осуществляется без предъявления требований к уровню подготовки, при наличии справки об отсутствии медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на 144 часа в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного учебного часа составляет 45 минут.

Срок реализации программы - 2 года.

Количество детей в группе - 15 человек.

1 год обучения – 15 человек; 2 год – 12 человек.

Форма организации занятий - групповая.

Программой предусмотрено обучение в очном-аудиторном, внеаудиторном и дистанционном (через группу в социальной сети «ВКонтакте» по необходимости) формате.

Проведение воспитательных мероприятий (конкурсных, соревновательных, праздников, КТД и др.) по группам или всем составом детского объединения, что обеспечивает организацию взаимодействия групп разного возраста для развития ответственности, самостоятельности, овладения навыками сотрудничества и приобретения социального опыта.

Цель программы: создание условий для успешного освоения программы физического развития, укрепления здоровья и социальной адаптации детей школьного возраста.

Задачи 1 года обучения:

Образовательные:

- обучать технологиям правильного и безопасного выполнения задач;
- обучать практическим навыкам и приёмам;
- обучать навыкам дозировки нагрузки и приемам самоконтроля;
- обучать систематизации распределения нагрузки с учетом физических возможностей;
- обучать спортивной терминологии.

Развивающие:

- развивать координацию движений;
- развивать динамические навыки;
- развивать личностные физические данные.

Воспитательные:

- формировать навыки аккуратного и бережного отношения к спортивному оборудованию, освоение правил техники безопасности при выполнении упражнений;
- формировать систематику занятий;
- формировать навыки правил техники безопасности на тренажерах;
- формировать выносливость, дисциплинированность и навыки работы в коллективе;
- формировать культуру гигиены.

Задачи 2 года обучения:

Образовательные:

- обучать технологиям качественного выполнения упражнений;

- обучать приемам организации увеличения нагрузок;
- обучать подвижным групповым играм;
- обучать навыкам групповой и самостоятельной работы;
- обучать восстановительным практикам.

Развивающие:

- развивать психофизические качества (координацию, скорость реакции, самоконтроль).
- развивать двигательные навыки психофизических качеств детей в процессе игры и выполнения упражнений;
- развивать дыхательный аппарат;
- развивать эмоциональную сферу.

Воспитательные:

- воспитывать ценностное отношение к своему здоровью;
- формировать стремление к здоровому образу жизни, желание достичь результата и сохранять хорошую физическую форму;
- прививать любовь к спорту и активному образу жизни;
- воспитывать уважительное отношение к сверстникам и взрослым.

Принципы, положенные в основу разработки программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (наличие различного спортивного инвентаря);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие педагога и ученика в социуме, реализация собственных физических возможностей);
- систематичность и последовательность.

1.2 Учебный план 1-й год обучения.

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы тематического контроля
1	Вводное занятие	2	1	1	диагностика
2	Упражнения для разминки. Разогревающая гимнастика	2	1	1	тестирование
3	Прыжки. Разновидность прыжков.	6	2	4	наблюдение
4	Бег. Варианты бега.	6	2	4	наблюдение
5	Упражнения с мячами разного диаметра.	6	2	4	наблюдение
6	Разучивание спортивных игр. Дыхательные упражнения.	4	2	2	наблюдение
7	Упражнения с обручем.	4	2	2	наблюдение
8	Упражнения на скорость реакции.	2	1	1	наблюдение соревнование
9	Упражнения с гантелями.	4	2	2	наблюдение
10	Упражнения на координацию и равновесие.	4	1	3	наблюдение

11	Упражнения с резиной. Прыжки на резине.	8	3	5	наблюдение
12	Упражнения для растяжки и профилактики сколиоза, укрепление стопы.	6	2	4	наблюдение
13	Упражнения для растяжки внешней и внутренней стороны бедра.	6	2	4	наблюдение
14	Объединенный комплекс упражнения.	10	4	6	наблюдение
15	Подготовка к итоговому тестированию.	2	1	1	наблюдение
16	Итоговое занятие.	2	1	1	тестирование
	Итого:	144	99	45	

Учебный план 2-й год обучения.

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы тематического контроля
1	Вводное занятие.	2	1	1	Тестирование диагностика
2	Упражнения для разминки и разогревающей гимнастики.	6	2	4	Наблюдение инструктаж
3	Разновидность прыжка.	20	4	16	Наблюдение инструктаж
4	Бег. Варианты бега.	12	2	10	наблюдение
5	Упражнения с мячами.	18	4	14	наблюдение
6	Упражнения с обручами.	8	2	6	наблюдение
7	Упражнения с гантелями.	10	4	6	Наблюдение инструктаж
8	Упражнения на скорость реакции.	6	2.5	3.5	наблюдение
9	Упражнения для растяжки, на гибкость и пластику.	20	3.5	16.5	Наблюдение инструктаж
10	Объединенный комплекс упражнений	20	8	12	наблюдение
11	Упражнения на тренажерах, снарядах.	18	6	12	Наблюдение инструктаж
12	Подготовка к итоговому тестированию	2	0.5	1.5	Наблюдение инструктаж
13	Итоговое занятие.	2	0.5	1.5	Инструктаж тестирование
	ИТОГО:	144	40	104	

1.3 Содержание программы 1-го года обучения.

Теоретическая часть занятия проводится в форме инструкций, объяснения понятий. Цель – показать учащимся последовательность действий, дать алгоритм выполнения заданий, познакомить с техникой выполнения упражнений, необходимой для работы на данном занятии.

Практическая часть занятия закрепляет теоретические знания, позволяет отрабатывать умения и навыки выполнения упражнений, игрового взаимодействия.

1. Вводное занятие. (2 часа)

Теория – Введение в программу. Знакомство с группой и правилами поведения в объединении. Задачи и содержание занятий по физическому развитию. Расписание занятий, техника безопасности на занятии в объединении. Правила гигиены.

Практика-диагностика индивидуальных физических возможностей и способностей (тестирование).

2. Упражнения для разминки. Разогревающая гимнастика. (2 часов)

Теория - презентация упражнений.

Практика-проработка и тренировочные действия.

3. Разновидность прыжков. (6 часов)

Теория- презентация педагогом прыжков и их варианты:

- прыжки на скакалке (на одной ноге, поочередная смена ног);
- прыжки в длину;
- прыжки в стороны;
- прыжки по схеме;
- прыжки через препятствие;
- прыжки на батуте.

Практика: тренировочные повторение прыжков и их вариантов.

4. Бег. Варианты бега. (6 часов)

Теория: презентация педагогом вариантов бега в спортивном зале:

- бег на месте;
- бег с препятствиями;
- бег по различным траекториям;
- бег с поднятием колен.

Практика: тренировочные повторения вариантов бега.

5. Упражнения с мячами разного диаметра. (6 часов)

Теория - презентация педагогом способов упражнений с мячом:

- бросание мяча в цель;
- бросание мяча вверх, вниз с хлопками на скорость;
- парные упражнения с мячом;
- движение и прыжки с зажатым в коленях мячом на скорость;
- подъемы и удержание мяча под прямым углом лежа на спине;
- перекатывание с одного мяча на другой;
- движение «ход спиной» с гимнастическим мячом удерживая обручем.
- отбивание от пола на скорость меняя руки.

Практика- тренировочные действия.

6. Разучивание спортивных игр. Дыхательные упражнения. (4 часа)

Теория: изучение правил игр:

- воробей;
- вышибалы;
- домики;

Практика-выполнение и повторение упражнений.

7. Упражнения с обручем. (4 часа)

Теория - презентация педагогом упражнений. Разбор технологии вращения обруча:
 -на талии;
 -на шее;
 -на ноге;
 -на руке.

Практика-выполнение и повторение упражнений.

8. Упражнения на скорость реакции. (2часа)

Теория - презентация педагогом упражнений:

- перекидывание мячей на скорость.

Практика- тренировочные действия.

9.Упражнения с гантелями. (4часов).

Теория - презентация педагогом упражнений:

-поднятие вверх- вниз от плеча;

-поднятие вверх через стороны;

-приседание;

-удерживание ровной линии рук параллельно полу;

-вращение, со сменой прямых рук, от одной ноги к другой с наклонами «Мельница».

Практика- тренировочные действия.

10. Упражнения на координацию и равновесие. (4часов)

Теория - презентация педагогом упражнений:

-ходьба по гимнастической скамье.

Практика- тренировочные действия.

11.Упражнения с резиной. Прыжки на резине. (4 часа)

Теория - презентация педагогом упражнений:

- прыжки с вариантами захвата резинки на разной высоте.

Практика- тренировочные действия.

12. Упражнения для растяжки, гибкости, профилактики сколиоза и укрепление стопы. (8часов)

Теория - презентация педагогом упражнений:

-наклоны к ногам сидя на полу в раскрытой позиции по очереди;

-наклоны к ногам сидя на полу в закрытой позиции;

-наклоны в центр в раскрытой позиции;

-шпагат продольный;

-шпагат поперечный;

-вращения стоп;

-упражнение «бабочка»;

-упражнение «коробочка»;

-упражнение «кошечка».

Практика-тренировочные действия.

13. Упражнения для растяжки внешней и внутренней стороны бедра. (6часов)

Теория - презентация педагогом упражнений:

- упражнения для позвоночника «кошечка»;

- мостик;

- растяжка ног в нескольких позициях.

Практика- тренировочные действия.

14. Объединенный комплекс упражнений. (10часов)

Теория - инструктаж:

- поднятие ног в разных позициях;

- приседания;

- наклоны;

- отжимания;

- стойка на локтях;

- повороты.

Практика-тренировочные действия.

15. Подготовка к итоговому тестированию. (2часов).

Теория - инструктаж: отжимания, поднятия туловища из положения лежа, приседания, бег на разные дистанции

- отжимания;

-разбор технологии последовательности выполнения заданий;

- поднятия туловища из положения лежа;

-приседание;

- бег на разные дистанции;

Практика- тренировочные действия.

16. Итоговое занятие. (2часа)

Теория - задание для итогового тестирования:

Практика-выполнение теста учащимися в личном зачете.

Содержание программы 2-го года обучения.

1. Вводное занятие. (2часа)

Теория – Введение в программу. Знакомство с группой и правилами поведения в объединении. Задачи и содержание занятий по физическому развитию. Расписание занятий, техника безопасности на занятии в объединении. Правила гигиены.

Практика-диагностика индивидуальных физических возможностей и способностей (тестирование).

2. Упражнения для разминки. Разогревающая гимнастика. (6 часов)

Теория - презентация упражнений.

Практика-проработка и тренировочные действия.

3. Разновидность прыжков. (20часов)

Теория- презентация педагогом прыжков и их варианты:

-прыжки на скакалке (на одной ноге, поочередная смена ног);

-прыжки в длину;

-прыжки в стороны;

-прыжки по схеме;

-прыжки через препятствие;

-прыжки на батуте.

Практика: тренировочные повторение прыжков и их вариантов.

4. Бег. Варианты бега. (12часов)

Теория: презентация педагогом вариантов бега в спортивном зале:

-бег на месте;

-бег с препятствиями;

-бег по различным траекториям;

-бег с поднятием колен.

Практика: тренировочные повторения вариантов бега.

5. Упражнения с мячами разного диаметра. (18часов)

Теория - презентация педагогом способов упражнений с мячом:

-бросание мяча в цель;

-бросание мяча вверх, вниз с хлопками на скорость;

-парные упражнения с мячом;

-движение и прыжки с зажатым в коленях мячом на скорость;

-подъемы и удержание мяча под прямым углом лежа на спине;

-перекатывание с одного мяча на другой;

-движение «ход спиной» с гимнастическим мячом удерживая обручем.

-отбивание от пола на скорость меняя руки.

Практика- тренировочные действия.

6. Упражнения с обручем. (8 часа)

Теория - презентация педагогом упражнений. Разбор технологии вращения обруча:

- на талии;
- на шее;
- на ноге;
- на руке.

Практика-выполнение и повторение упражнений.

7.Упражнения с гантелями. (10 часов).

Теория - презентация педагогом упражнений:

- поднятие вверх- вниз от плеча;
- поднятие вверх через стороны;
- приседание;
- удерживание ровной линии рук параллельно полу;
- вращение, со сменой прямых рук, от одной ноги к другой с наклонами «Мельница».

Практика- тренировочные действия.

8. Упражнения на скорость реакции. (6 часов)

Теория - презентация педагогом упражнений:

- полоса препятствий.

Практика- тренировочные действия.

9. Упражнения для растяжки, гибкости и профилактики сколиоза. (20 часов)

Теория - презентация педагогом упражнений:

- наклоны к ногам сидя на полу в раскрытой позиции по очереди;
- наклоны к ногам сидя на полу в закрытой позиции;
- наклоны в центр в раскрытой позиции;
- шпагат продольный;
- шпагат поперечный;
- упражнение «бабочка»;
- упражнение «коробочка»;
- Упражнение «кошечка».

Практика-тренировочные действия.

10. Объединенный комплекс упражнений. (20 часов)

Теория - инструктаж:

- поднятие ног в разных позициях;
- приседания;
- наклоны;
- отжимания
- стойка на локтях
- повороты.

Практика-тренировочные действия.

11. Упражнения на тренажерах, снарядах. (18 часов)

Теория – инструктаж, презентация действий:

- велотренажер;
- степпер;
- эллиптический тренажеры;
- беговая дорожка;
- спортивная доска.

Практика-выполнение и повторение упражнений.

12. Подготовка к итоговому тестированию. (4 часов).

Теория - инструктаж: отжимания, поднятия туловища из положения лежа, приседания, бег на разные дистанции

- отжимания;

- разбор технологии последовательности выполнения заданий;
- поднятия туловища из положения лежа;
- приседание;
- бег на разные дистанции;

Практика- тренировочные действия.

13.Итоговое занятие. (2часа)

Теория - задание для итогового тестирования:

Практика-выполнение теста учащимися в личном зачете.

1.4 Планируемые результаты

1-й год обучения.

Предметные результаты

Учащиеся должны знать:

- знать правила безопасной работы и личной гигиены;
- знать правила организации рабочего места;
- знать основную терминологию;
- знать разогревающие упражнения;

Учащиеся должны уметь:

- уметь соблюдать правила безопасности во время тренировки;
- уметь держать дистанцию на занятии;
- уметь следовать инструкциям педагога;
- уметь технически правильно выполнять задания;
- уметь грамотно использовать время и ресурсы организма;
- уметь правильно использовать спортивный инвентарь.

Общеучебные компетенции

Регулятивные:

- уметь определять последовательность действий в соответствии с установленной целью и учетом предполагаемого результата с помощью педагога;
- уметь работать по предложенному плану.

Познавательные:

- уметь самостоятельно сформировать познавательную цель;
- уметь ориентироваться в выборе источников информации для поиска нового знания.

Коммуникативные:

- уметь правильно формулировать вопросы и выражать свои мысли;
- уметь работать парами переменного состава и в малых группах;
- уметь организовывать сотрудничество и совместную деятельность в группе и индивидуально, находить общее решение и разрешать конфликты.

Личностные результаты

- выносливость, дисциплинированность;
- умение проявлять силу воли, упорство в достижении цели;
- владение навыками работы в группе;
- понимание ценности здоровья;
- умение принимать себя как ответственного и уверенного в себе человека.

2-й год обучения.

Предметные результаты:

Учащиеся должны знать:

- знать правила безопасной работы и личной гигиены;
- знать правила организации рабочего места;
- знать основную терминологию;

- знать разогревающие упражнения;

Учащиеся должны уметь:

- уметь соблюдать правила безопасности во время тренировки;
- уметь держать дистанцию на занятии;
- уметь следовать инструкциям педагога;
- уметь технически правильно выполнять задания;
- уметь грамотно использовать время и ресурсы организма;
- уметь правильно использовать спортивный инвентарь.

Общеучебные компетенции

Регулятивные:

- уметь определять последовательность действий в соответствии с установленной целью и учетом предполагаемого результата с помощью педагога;
- уметь работать по предложенному плану;

Познавательные:

- уметь самостоятельно сформировать познавательную цель;
- уметь ориентироваться в выборе источников информации для поиска нового знания;

Коммуникативные:

- уметь правильно формулировать вопросы и выражать свои мысли;
- уметь работать парами переменного состава и в малых группах;
- уметь организовывать сотрудничество и совместную деятельность в группе и индивидуально, находить общее решение и разрешать конфликты.

Личностные результаты

- устойчивая мотивация и интерес к обучению;
- четкое представление результата своей деятельности;
- развитие физической формы и коммуникативных качеств;
- максимальная реализация своих возможностей;
- овладение основами самоконтроля.

II. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Формы аттестации:

Промежуточные результаты, как личные, так и коллективные (групповые), подводятся в конце каждого занятия, т.к. основная часть заданий имеет логическую завершенность и возможность выполнения в ограниченно короткий срок. Главное – желание ребенка включиться в выполнение задания и добиться определенного результата.

В конце каждого полугодия проводится промежуточная аттестация, выявляющая результативность обучения (измерение скорости выполнения заданий, беседы, наблюдение, коллективная работа, самостоятельная работа). Отслеживание личностного развития учащихся осуществляется методами наблюдения.

О результатах проводимой работы позволяют судить:

- скорость и качество их выполнения упражнений;
- уровень физической активности и самостоятельности.

Итоговыми результатами считаются:

1. Увеличение мотивации и приобретение ребенком опыта спортивной деятельности. Проявление самостоятельности, инициативы, активности.
2. На поведенческом уровне – проявление положительной динамики в общении со взрослыми и сверстниками.

2.2 Оценочные материалы.

Для оценки результативности учебных занятий применяются следующие виды и формы контроля:

Таблица 4

Вид контроля	Форма контроля
Вводный контроль	Собеседование, наблюдение, анкетирование
Текущий контроль (по итогам занятий)	Опросы, собеседование, мини-соревнования, наблюдение, мини тесты.
Тематический контроль (по итогам завершения каждой темы)	Тесты на время, беседы, наблюдение и анализ проведения мероприятий, тестирование.
Итоговый контроль (по завершении учебного года)	Тесты на время в личном зачете.

Оценка результатов обучения на базовом уровне

Таблица 5

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Оценка предметных результатов		
<i>Учащиеся в основном усвоили:</i>	<i>Учащиеся в достаточной мере знают:</i>	<i>Учащиеся полностью представляют:</i>
<ul style="list-style-type: none"> - основные понятия о физическом развитии (социальном и анатомическом); - принципы построения модели тренировки; - правила безопасности, требования к организации рабочего места; - правила техники безопасности на тренажерах; - правила личной гигиены; - основные комплексы упражнений, их свойства и назначение. - основное оборудование для выполнения определенных упражнений. - основы поддержания здоровья. 		
<i>Учащиеся неуверенно или с помощью педагога могут</i>	<i>Учащиеся могут уверенно</i>	<i>Учащиеся могут свободно</i>
<ul style="list-style-type: none"> - четко и грамотно выполнять упражнения основных комплексов; - распределять нагрузку на несколько подходов; - правильно использовать инвентарь; - грамотно оценивать свои физические данные и прогнозировать результат; - планировать ход выполнения задания; - соблюдать правила безопасной тренировки; - правильно организовать рабочее место; - самостоятельно поддерживать порядок во время занятия. 		
Оценка общеучебных компетенций		
<i>Недостаточно развиты</i>	<i>В достаточной мере развиты</i>	<i>Уверенно развиты</i>
<p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение определять и формулировать цель учебной задачи с помощью педагога; - умение определять последовательность действий в соответствии с 		

установленной целью и учетом предполагаемого результата с помощью педагога; - умение работать по предложенному плану; - умение выстраивать рефлексию занятия. Познавательные УУД: - уметь самостоятельно сформировать познавательную цель; - уметь ориентироваться в выборе источников информации для поиска нового знания; Коммуникативные УУД: - уметь правильно формулировать вопросы и выражать свои мысли; - уметь уважительно относиться к мнению собеседника; - уметь работать парами переменного состава и в малых группах;		
Оценка личностных результатов		
<i>Недостаточно развиты</i>	<i>В достаточной мере развиты</i>	<i>Уверенно развиты</i>
- устойчивая мотивация и интерес к обучению; - четкое представление результата своей деятельности; - развитие физической формы и коммуникативных качеств; - максимальная реализация своих возможностей; - овладение основами самоконтроля.		

2.3. Методическое обеспечение

Педагогические технологии, используемые на занятиях:

- технология игровой деятельности - упражнения, способствующие физическому развитию, мышечной памяти, мышления, координационных способностей, направлены на общее развитие учащегося в целом. Используя игровую технологию на занятиях, происходит воздействию на все стороны развития личности ребенка: на чувства, на сознание, на волю и на поведение в целом.

- здоровьесберегающая технология - создание атмосферы доброжелательности, веры в силы ребенка, индивидуального подхода, создание для каждого ситуации успеха, использование динамических пауз во время занятия в качестве профилактики утомления детей.

- личностно-ориентированная технология - предполагает тесное взаимодействие педагога и ребенка, проявление уважения к личности каждого ребенка, доброжелательное внимание к нему, обучение самостоятельности, ответственности и способствует формированию творческой личности.

Педагогические принципы организации занятий:

- принцип воспитывающего обучения (совмещение процесса получения знания с формированием личности);

- принцип систематичности и последовательности (процесс обучения строится в определенной логичной системе);

- принцип доступности (содержание учебного материала не должно вызывать моральных и физических перегрузок);

- принцип наглядности (возможность наблюдения и практического участия в процессе изучения учебного материала);

- принцип сознательности и активности (осознанное и активное участие ребенка в учебном процессе).

Методы обучения:

На этапе изучения нового материала используется:

- объяснение;

- демонстрация.

На этапе закрепления:

- упражнения;
- игры;
- мини-соревнования.

На этапе проверки полученных знаний:

- выполнение контрольных упражнений;
- тестирование.

Методические материалы:

- подборка спортивных развивающих игр;
- подборка видео и музыкального материала для занятий;
- выбор методик и методов по возрастным группам;
- комплексы упражнений для основных групп мышц;
- комплекс дыхательных упражнений;
- комплекс восстановительной гимнастики.

Типы учебного занятия по дидактической цели: вводное занятие, занятие по изучению и первичному закреплению новых знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, занятие по контролю знаний, умений и навыков, комбинированное занятие.

1 год обучения

Таблица 6

№ п/п	Раздел программы	Формы организации занятий	Методическое обеспечение (+ ссылки на обучающие материалы, видеоролики, размещенные в офиц. группе ВК, на сайте учреждения, в Интернете)
1.	Вводное занятие		подборка видео и музыкального материала для занятий; https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_231
2.	Упражнения для разминки. Разогревающая гимнастика		подборка видео и музыкального материала для занятий; - комплексы упражнений для основных групп мышц; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_356%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_353%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_310%2Fall
3.	Прыжки. Разновидность прыжков.		-подборка видео с разными видами прыжков; -подбор видео с техниками выполнения прыжков в длину (с места, с разбега); - выбор методик и методов по возрастным группам; - восстановительная гимнастика.

			https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_358%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_287%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_153%2Fall
4.	Бег. Варианты бега.		<p>-подборка видео и музыкального материала для занятий - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_287%2Fall</p>
5.	Упражнения с мячами разного диаметра.		<p>- выбор методик и методов по возрастным группам -подборка спортивных развивающих игр; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_354%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_348%2Fall</p>
6.	Разучивание спортивных игр. Дыхательные упражнения.		<p>-правила игр; -подборка спортивных развивающих игр; -комплекс дыхательных упражнений; https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_356%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_355%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_350%2Fall</p>
7.	Упражнения с обручем.		<p>- подборка видео и музыкального материала художественной гимнастики. - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_287%2Fall</p>
8.	Упражнения на скорость реакции.		<p>- подборка видео и музыкального материала художественной гимнастики. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_357%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_351%2Fall</p>

			<p>https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_314%2Fall</p> <p>https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_288%2Fall</p> <p>https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_156%2Fall</p>
9.	Упражнения с гантелями		<p>подборка видео и музыкального материала для занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексы упражнений для основных групп мышц; - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. <p>https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_363%2Fall</p> <p>https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_360%2Fall</p> <p>https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_357%2Fall</p> <p>https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_351%2Fall</p>
10.	Упражнения на координацию и равновесие.		<ul style="list-style-type: none"> - выбор методик и методов по возрастным группам - комплексы упражнений для основных групп мышц; - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. <p>https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_360%2Fall</p> <p>https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_357%2Fall</p> <p>https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_314%2Fall</p> <p>https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_294%2Fall</p> <p>https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_274%2Fall</p>
11.	Упражнения с резиной. Прыжки на резине.		<p>подборка видео и музыкального материала для занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексы упражнений для основных групп мышц; - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. <p>https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_357%2Fall</p> <p>https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_357%2Fall</p>

			193832884_314%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_294%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_274%2Fall
12.	Упражнения для растяжки и профилактики сколиоза, укрепление стопы.		подборка спортивных развивающих игр; https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_294%2Fall
13.	Упражнения для растяжки внешней и внутренней стороны бедра.		- комплексы упражнений для основных групп мышц; - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_363%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_360%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_357%2Fall
14.	Объединенный комплекс упражнения.		https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_231 https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_314%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_294%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_274%2Fall
15.	Подготовка к итоговому тестированию.		- комплексы упражнений для основных групп мышц; - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_363%2Fall
16.	Итоговое занятие.		Тесты, оценочные материалы.

2 год обучения

Таблица 7

№ п/п	Раздел программы	Формы организации занятий	Методическое обеспечение (+ ссылки на обучающие материалы, видеоролики, размещенные в офиц. группе ВК, на сайте учреждения, в Интернете)
1.	Вводное занятие.		подборка видео и музыкального материала для занятий;

			https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_231
2.	Упражнения для разминки и разогревающей гимнастики.		подборка видео и музыкального материала для занятий; - комплексы упражнений для основных групп мышц; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_356%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_353%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_310%2Fall
3.	Разновидность прыжка.		-подборка видео с разными видами прыжков; -подбор видео с техниками выполнения прыжков в длину (с места, с разбега); - выбор методик и методов по возрастным группам; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_358%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_287%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_153%2Fall
4.	Бег. Варианты бега.		-подборка видео и музыкального материала для занятий - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_287%2Fall
5.	Упражнения с мячами.		- выбор методик и методов по возрастным группам -подборка спортивных развивающих игр; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_354%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_348%2Fall
6.	Упражнения с обручами.		-правила игр; -подборка спортивных развивающих игр;

			-комплекс дыхательных упражнений; https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_356%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_355%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_350%2Fall
7.	Упражнения с гантелями.		- подборка видео и музыкального материала художественной гимнастики. - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_287%2Fall
8.	Упражнения на скорость реакции.		- подборка видео и музыкального материала художественной гимнастики. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_357%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_351%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_314%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_288%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_156%2Fall
9.	Упражнения для растяжки, на гибкость и пластику.		подборка видео и музыкального материала для занятий - комплексы упражнений для основных групп мышц; - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_363%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_360%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_357%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_351%2Fall
10.	Объединенный комплекс упражнений		- выбор методик и методов по возрастным группам - комплексы упражнений для основных групп

			<p>мышц;</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. <p>https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_360%2Fall</p> <p>https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_357%2Fall</p> <p>https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_314%2Fall</p> <p>https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_294%2Fall</p> <p>https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_274%2Fall</p>
11.	Упражнения на тренажерах, снарядах.		<p>подборка видео и музыкального материала для занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексы упражнений для основных групп мышц на тренажерах; - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. <p>https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_357%2Fall</p> <p>https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_314%2Fall</p> <p>https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_294%2Fall</p> <p>https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_274%2Fall</p>
12.	Подготовка к итоговому тестированию		<ul style="list-style-type: none"> - комплексы упражнений для основных групп мышц; - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. <p>https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_363%2Fall</p> <p>https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_360%2Fall</p>
13.	Итоговое занятие.		Тесты, оценочные материалы.

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Учебный кабинет - спортивный зал, 15 пар гантелей, тренажеры: велотренажер, степпер, эллиптический тренажер, спортивная доска, 2 скамьи, 15 резинок, 10 теннисных мячей, 20 игровых мячей, 10 гимнастических мячей, утяжелители, мягкие коврики, гимнастические коврики, 10 обручей, 5 скакалок, 2 мата.

Кадровое обеспечение.

«Педагог дополнительного образования, удовлетворяющий требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»,

утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н (зарегистрировано в Минюсте РФ 28 августа 2018 г.), владеющий знаниями и навыками в сфере «социальная педагогика», «управление процессами личностного развития и самоопределения детей в воспитательной системе учреждений дополнительного образования детей», «современные требования и методики проектирования учебных знаний в дополнительном образовании детей».

1 год обучения

Таблица 8

№	Раздел программы (в соответствии с учебным планом)	Материально-техническое обеспечение (специфическое для раздела оборудование, расходные материалы и т.д.)	Информационное обеспечение (электронные образовательные ресурсы: ссылки на обучающие материалы, аудио, видеоролики, размещенные в сети Интернет, на педагогических порталах, специальные компьютерные программы, сайты и т.п.)
1.	Вводное занятие	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, мяч.	подборка видео и музыкального материала для занятий; https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_231
2.	Упражнения для разминки. Разогревающая гимнастика	Музыкальный центр. Гимнастический коврик.	подборка видео и музыкального материала для занятий; - комплексы упражнений для основных групп мышц; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_356%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_353%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_310%2Fall
3.	Прыжки. Разновидность прыжков.	Музыкальный центр. Скакалки. Резина.	-подборка видео с разными видами прыжков; -подбор видео с техниками выполнения прыжков в длину (с места, с разбега); - выбор методик и методов по возрастным группам; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_358%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_287%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_287%2Fall

			wall-193832884_153%2Fall
4.	Бег. Варианты бега.	Музыкальный центр. Дорожка, скамья.	- подборка видео и музыкального материала для занятий - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?wall-193832884_287%2Fall
5.	Упражнения с мячами разного диаметра.	Музыкальный центр. Мячи разного диаметра (теннисный, игровой, гимнастический)	- выбор методик и методов по возрастным группам - подборка спортивных развивающих игр; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?wall-193832884_354%2Fall https://vk.com/club193832884?wall-193832884_348%2Fall
6.	Разучивание спортивных игр. Дыхательные упражнения.	Мяч. Гимнастический коврик.	- правила игр; - подборка спортивных развивающих игр; - комплекс дыхательных упражнений; https://vk.com/club193832884?wall-193832884_356%2Fall https://vk.com/club193832884?wall-193832884_355%2Fall https://vk.com/club193832884?wall-193832884_350%2Fall
7.	Упражнения с обручем.	Музыкальный центр. Обручи.	- подборка видео и музыкального материала художественной гимнастики. - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?wall-193832884_287%2Fall
8.	Упражнения на скорость реакции.	Музыкальный центр. Мячи разного диаметра (теннисный, игровой)	- подборка видео и музыкального материала художественной гимнастики. https://vk.com/club193832884?wall-193832884_357%2Fall https://vk.com/club193832884?wall-193832884_350%2Fall

			wall-193832884_351%2Fall https://vk.com/club193832884?wall-193832884_314%2Fall https://vk.com/club193832884?wall-193832884_288%2Fall https://vk.com/club193832884?wall-193832884_156%2Fall
9.	Упражнения с гантелями.	Музыкальный центр. Музыкальное сопровождение. Гимнастический коврик.	подборка видео и музыкального материала для занятий - комплексы упражнений для основных групп мышц; - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?wall-193832884_363%2Fall https://vk.com/club193832884?wall-193832884_360%2Fall https://vk.com/club193832884?wall-193832884_357%2Fall https://vk.com/club193832884?wall-193832884_351%2Fall
10.	Упражнения на координацию и равновесие.	Музыкальный центр. Музыкальное сопровождение. Гимнастический коврик. Скамья., мячи, скакалки.	- выбор методик и методов по возрастным группам - комплексы упражнений для основных групп мышц; - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?wall-193832884_360%2Fall https://vk.com/club193832884?wall-193832884_357%2Fall https://vk.com/club193832884?wall-193832884_314%2Fall https://vk.com/club193832884?wall-193832884_294%2Fall https://vk.com/club193832884?wall-193832884_274%2Fall
11.	Упражнения с резиной. Прыжки на резине.	Музыкальный центр. Музыкальное сопровождение.	подборка видео и музыкального материала для занятий - комплексы упражнений для

		Гимнастический коврик. Резина.	основных групп мышц; - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_357%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_314%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_294%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_274%2Fall
12.	Упражнения для растяжки и профилактики сколиоза, укрепление стопы.	Музыкальный центр. Музыкальное сопровождение. Гимнастический коврик. Гантели.	подборка спортивных развивающих игр; https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_294%2Fall
13.	Упражнения для растяжки внешней и внутренней стороны бедра.	Музыкальный центр. Музыкальное сопровождение. Гимнастический коврик. Резины, утяжелители.	- комплексы упражнений для основных групп мышц; - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_363%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_360%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_357%2Fall
14.	Объединенный комплекс упражнения.	Музыкальный центр. Музыкальное сопровождение. Гимнастический коврик.	https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_231 https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_314%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_294%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_274%2Fall
15.	Подготовка к итоговому тестированию.	Музыкальный центр. Музыкальное сопровождение. Гимнастический коврик.	- комплексы упражнений для основных групп мышц; - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_363%2Fall

16.	Итоговое занятие.	Музыкальный центр. Музыкальное сопровождение. Гимнастический коврик.	Тесты, оценочные материалы.

2 год обучения

Таблица 9

№	Раздел программы (в соответствии с учебным планом)	Материально-техническое обеспечение (специфическое для раздела оборудование, расходные материалы и т.д.)	Информационное обеспечение (электронные образовательные ресурсы: ссылки на обучающие материалы, аудио, видеоролики, размещенные в сети Интернет, на педагогических порталах, специальные компьютерные программы, сайты и т.п.)
1.	Вводное.	Мяч. Музыкальный центр	подборка видео и музыкального материала для занятий; https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_231
2.	Упражнения для разминки. Разогревающая гимнастика.	Гимнастический коврик. Музыкальный центр	подборка видео и музыкального материала для занятий; - комплексы упражнений для основных групп мышц; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_356%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_353%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_310%2Fall
3.	Разновидность прыжка.	Гимнастический коврик. Музыкальный центр	-подборка видео с разными видами прыжков; -подбор видео с техниками выполнения прыжков в длину (с места, с разбега); - выбор методик и методов по возрастным группам; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_358%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_287%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_153%2Fall

4.	Бег. Варианты бега.	Гимнастический коврик. Музыкальный центр	-подборка видео и музыкального материала для занятий - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_287%2Fall
5.	Упражнения с мячами.	Гимнастический коврик. Музыкальный центр	- выбор методик и методов по возрастным группам -подборка спортивных развивающих игр; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_354%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_348%2Fall
6.	Упражнения с обручами.	Гимнастический коврик. Музыкальный центр	-правила игр; -подборка спортивных развивающих игр; -комплекс дыхательных упражнений; https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_356%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_355%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_350%2Fall
7.	Упражнения с гантелями.	Гимнастический коврик. Гантели. Музыкальный центр	- подборка видео и музыкального материала художественной гимнастики. - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_287%2Fall
8.	Упражнения на скорость реакции.	Гимнастический коврик. Музыкальный центр	- подборка видео и музыкального материала художественной гимнастики. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_357%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_351%2Fall

			https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_314%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_288%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_156%2Fall
9.	Упражнения для растяжки, на гибкость и пластику.	Гимнастический коврик. Музыкальный центр	<p>подборка видео и музыкального материала для занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексы упражнений для основных групп мышц; - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. <p> https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_363%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_360%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_357%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_351%2Fall </p>
10.	Объединенный комплекс упражнений	Гимнастический коврик. Гантели. Обручи, скакалки, утяжелители. Музыкальный центр	<ul style="list-style-type: none"> - выбор методик и методов по возрастным группам - комплексы упражнений для основных групп мышц; - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. <p> https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_360%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_357%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_314%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_294%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_274%2Fall </p>
11.	Упражнения на тренажерах, снарядах.	Гимнастический коврик. Тренажеры: Велотренажер, скамья, эллиптический тренажер; степпер, беговая дорожка	<p>подборка видео и музыкального материала для занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексы упражнений для основных групп мышц на тренажерах; - комплекс дыхательных упражнений;

			<p>- восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_357%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_314%2Fall</p> <p>https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_294%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_274%2Fall</p>
12.	Подготовка к итоговому тестированию	Гимнастический коврик. Музыкальный центр	<p>- комплексы упражнений для основных групп мышц; - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_363%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_360%2Fall</p>
13.	Итоговое занятие.	Гимнастический коврик. Музыкальный центр	Тесты, оценочные материалы.

2.5 Рабочая программа воспитания

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Детский фитнес»

I. Пояснительная записка

Воспитывающая деятельность детского объединения имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым учащимся и формирование детского коллектива.

Организуя индивидуальный процесс, педагог дополнительного образования решает целый ряд педагогических задач:

– помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;

– выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности учащегося;

– формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;

– способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;

– развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными показами (соревнованиями, конкурсами, эстафетами);

– формирует у учащегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы;

– создает условия для развития творческих способностей учащегося.

Цель: создание благоприятной среды, обеспечивающей наиболее благоприятные условия для развития индивидуальных способностей учащихся, для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, ее успешного социального становления.

Задачи:

- развивать самостоятельность, дисциплинированность, инициативность, организованность;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать доброе отношение к родителям, к окружающим людям, сверстникам;
- воспитывать добросовестное отношение к своим обязанностям, к самому себе, к поручениям;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

II. Организация воспитательного процесса

2.1. Основным направлением деятельности воспитательной работы в детском объединении являются:

Таблица 10

№ п/п	«Красота спасет мир»	Развитие эстетического вкуса, творческих способностей посредством приобщения к выдающимся художественным ценностям отечественной и мировой культуры; обогащение духовного мира детей средствами искусства и непосредственного участия в творческой деятельности
1.	«Здоровый я – здоровая страна!»	пропаганда здорового образа жизни, изменение отношения к вредным привычкам, формирование личной ответственности за свое поведение
2.	«Земля у нас одна»	воспитание бережного отношения к природе как одной из главных жизненных и нравственно-эстетических ценностей, экологически целесообразного поведения и деятельности, настойчивого стремления к активной охране и восстановлению окружающей природной среды
3.	«Человек – это звучит гордо»	духовно-нравственное развитие и воспитание учащихся как основы развития гражданского общества
4.	Моя Родина - Россия»	формирование личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения
5.	«Моя семья – моя крепость»	способствовать возрождению семьи, основанной на любви, нравственности, взаимном уважении всех ее членов
6.	«Праздник детства»	организация развивающего содержательного досуга учащихся в соответствии с их запросами и возрастными особенностями, формирование активной жизненной позиции
7.	«Ура, каникулы!»	обеспечение оздоровления и занятости детей во время каникул, формирование творческой, самоопределяющейся, саморазвивающейся личности)
8.	Самоуправление	организация мероприятий, направленных на развитие ученического самоуправления

2.2. Работа с родителями

Наибольший эффект от проводимой работы можно получить только при сотрудничестве с родителями. Работа с родителями направлена на приобщение их к процессу воспитания, на формирование у родителей потребности в познании собственного ребенка, на развитие культуры семейного воспитания.

Содержание деятельности объединения выстроено таким образом, чтобы создать условия для разностороннего развития ребенка с учетом его возрастных особенностей и потребностей.

Обеспечивая полноценное развитие ребенка, в объединении организована целенаправленная работа с семьей. Начинается она с анкетирования, которое позволяет узнать, что ждут родители от занятий, насколько хорошо они знают своих детей, каких результатов хотят добиться от посещения детского объединения "Движение и музыка".

Несколько раз в год родители приглашаются на открытые занятия, где каждый из них может познакомиться с успехами своего ребенка.

II. Прогнозируемые результаты

- формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физической культурой;
- формирование мировоззрения здорового образа жизни (ЗОЖ);
- привитие культуры личной гигиены (режим дня, питание, отдых, уход за телом, волосами, а также личным бельем, полотенцами, постельными принадлежностями, посудой и др.);
- получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества;
- развитие товарищеских отношений в группе, уважение друг к другу и взаимопомощи;
- снятие тревожности и развитие уверенности в своих силах.

2.6 Литература

для педагога:

1. Казин Э.М. Образование и здоровье: медико-биологические и психопедагогические аспекты: монография/Э.М.Казин- Кемерово: Изд-во КРИПК и ПО, 2010-214с.

2. Асташина М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: учебно-методическое пособие/М.П. Асташина- Омск: Изд-во СибГУФК, 2009-68с.

3. Шульпина В.П. Дыхание детей и подростков с различным состоянием здоровья (Аспекты диагностики и совершенствования): монография/ В.П.Шульпина. Омск: Изд-во СибГУФК, 2009.292с.

4. Угнивенко В.И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://.ugnivenko/narod/ru/FOT_lekt/htm/-17/12/2012

5. Алмаз [Электронный ресурс]/Здоровье и красота через движение. Степ-аэробика- Режим доступа: <http://www/sport-4health/com/step/php/>-Дата доступа:13.11.13.

6. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. Картушина М.Ю., Творческий центр Сфера. - М.,2012.

для учащихся:

1.Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет- Сфера, 2016.

2.Хвальинский Григорий. Фанк аэробика. Аэробика для детей (DVD).

3.Колесникова С.В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы– Феникс, 2005.

Календарный учебный график

Таблица 11

Начало учебного года	Окончание учебного года	Количество учебных недель	Праздничные дни	Количество учебных часов/занятий	Даты промежуточной аттестации (1 полугодие)	Даты итогового контроля (промежуточной аттестации) (2 полугодие)
10.09.2023	25.05.2024	36	04.11; 1-3.01; 07.01; 23.02; 08.03; 1-2.05; 0.8-09.05	72	январь	май
Место проведения занятий	Филиал Дома детского творчества Кабинет- «Спортивный зал»					
Расписание занятий						
Группа/год обучения	1 группа/ I г. об.	2 группа/ II г. об.	3 группа/ I г. об.	4 группа/ I г. об.		
понедельник	16.00-17.45					
вторник						
среда		10.00-11.45	16.00-17.45	18.00-19.45		
четверг						
пятница	16.00-17.45			18.00-19.45		
суббота		10.00-11.45	12.00-13.45			

Календарный учебный график

Реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Детский фитнес» на учебный год
(36 учебных недель)

Группа № 1 (1год обучения) (по сертификату)

Срок реализации -1 год, 144 часа в год, 4 часа в неделю, 2 занятия по 2 часа;

Время проведения занятий -16.00-17.45 (понедельник, суббота)

Место проведения занятий - Дом детского творчества (филиал ДДТ)

Группа № 2 (1год обучения) (бюджет)

Срок реализации -1 год, 144 часа в год, 4 часа в неделю, 2 занятия по 2 часа;

Время проведения занятий -10.00-11.45 (среда, суббота)

-10.00-11.45 (суббота)

Место проведения занятий - Дом детского творчества (филиал ДДТ)

Группа № 3(2год обучения) (по сертификату)

Срок реализации -1 год, 144 часа в год, 4 часа в неделю, 2 занятия по 2 часа;

Время проведения занятий -16.00-17.45(среда)

-12.00- 13.45(суббота)

Место проведения занятий - Дом детского творчества (филиал ДДТ)

Группа № 4(2год обучения) (бюджет)

Срок реализации -1 год, 144 часа в год, 4 часа в неделю, 2 занятия по 2 часа;

Время проведения занятий -18.00-19.45(среда)

-18.00-19.45 (пятница)

Место проведения занятий - Дом детского творчества (филиал ДДТ)

Календарно-тематический план 1 года обучения

Таблица 12

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема	Кол-во часов			Содержание деятельности	Тип и форма занятия	Форма контроля
				всего	теория	практика			
1			Введение. Знакомство с группой. Техника безопасности.	2	1	1	Диагностика индивидуальных физических возможностей и способностей (стартовое тестирование).	Вводное. Игра.	тестирование
2			Упражнения для разминки. Разогревающая гимнастика.	2	0.2	1.8	Презентация и изучение разогревающих упражнений. Проработка и повторение упражнений.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
3			Упражнения для разминки. Разогревающая гимнастика.	2	0.2	1.8	Разучивание разогревающих упражнений. проработка и повторение упражнений (шейного отдела, плечевого отдела, торса, суставов рук и ног, повороты и круговые движения головы).	Комбинированное. Практическое	наблюдение
4			Упражнения для разминки. Разогревающая гимнастика.	2	0.2	1.8	Изучение разогревающих и растягивающих упражнений (шейного отдела, плечевого отдела, торса, суставов рук и ног) Проработка и повторение упражнений. (Вращения плечами с разной интенсивностью и очередностью).	Комбинированное. Практическое	наблюдение
5			Упражнения для разминки. Разогревающая гимнастика.	2	0.2	1.8	Закрепление и повторение изученных упражнений (шейного отдела, плечевого отдела, торса, суставов рук и ног)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
6			Упражнения для разминки. Разогревающая гимнастика.	2	0.2	1.8	Презентация, изучение разогревающих упражнений. Проработка и повторение упражнений. (Приседания, раскручивания: кисти, локтя, предплечья).	Комбинированное. Практическое	наблюдение
7			Упражнения для разминки. Разогревающая гимнастика.	2	0.2	1.5	Закрепление и повторение изученных упражнений (шейного отдела, плечевого отдела, торса, суставов рук и ног)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
8			Прыжки. Разновидность прыжков. Прыжки в длину.	2	0.2	1.75	Презентация прыжков, варианты и техника выполнения упражнений.	Комбинированное. Практическое	наблюдение

9			Прыжки. Разновидность прыжков. Прыжки в стороны.	2	0.2	1.75	Закрепление и повторение изученных упражнений.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
10			Прыжки. Разновидность прыжков. Прыжки на батуте.	2	0.2	1.75	Презентация прыжков, варианты и техника выполнения упражнений. (6 вариантов схем из обручей)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
11			Прыжки. Разновидность прыжков. Прыжки поднимая колени. Прыжки по траектории.	2	0.5	1.5	Презентация прыжков, варианты и техника выполнения упражнений. Закрепление и повторение изученных упражнений.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
12			Прыжки. Разновидность прыжков.	2	0.2	1.8	Закрепление и повторение изученных упражнений: прыжки с поочередной сменой ног, на месте, в длину.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
13			Прыжки. Разновидность прыжков. Прыжки в стороны.	2	0.2	1.8	Изучение и закрепление полученных навыков (прыжки в стороны)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
14			Прыжки. Ноги вместе. Прыжки на батуте.	2	0.2	1.8	Изучение и закрепление полученных навыков.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
15			Прыжки на одной ноге. Спортивная игра.	2	0.2	1.8	Изучение и закрепление полученных навыков.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
16			Прыжки с поочередной сменой ног.	2	0.2	1.8	Презентация прыжков, варианты и техника выполнения упражнений.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
17			Прыжки в длину. Спортивная игра.	2	0.2	1.75	Презентация прыжков с места на расстояние, варианты и техника выполнения упражнений.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
18			Варианты бега. Дыхательная гимнастика.	2	0.2	1.8	Изучение и закрепление полученных навыков: бег с препятствиями, челночный, на дистанции.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
19			Бег на месте. Разминочно-подготовительные упражнения.	2	0.5	1.5	Изучение и закрепление полученных навыков: бег с препятствиями, челночный, на дистанции.	Комбинированное. Практическое	наблюдение

20			Бег с поднятием колен.	2	0.5	1.5	Изучение и закрепление полученных навыков: бег с препятствиями, челночный, на дистанции.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
21			Бег с препятствиями.	2	0.2 5	1.75	Изучение и закрепление полученных навыков: бег с препятствиями, челночный, на дистанции.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
22			Челночный бег.	2	0.5	1.5	Изучение и закрепление полученных навыков: бег с препятствиями, челночный, на дистанции.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
23			Повторение всех вариантов бега.	2	0.2 5	1.75	Изучение и закрепление полученных навыков: бег с препятствиями, челночный, на дистанции.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
24			Упражнения с мячом разного диаметра (теннисный, игровой, гимнастический).	2	0.5	1.5	Презентация прыжков, варианты и техника выполнения упражнений: ловля хватом, «чашечка», с расстояния, набивание, ведение, броски в кольцо.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
25			Упражнения с мячом разного диаметра (теннисный, игровой, гимнастический)		0.5	1.5	Изучение и закрепление полученных навыков: ловля хватом, «чашечка», с расстояния, набивание, ведение, броски в кольцо.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
26			Упражнения с мячами разного диаметра.		0.5	1.5	Изучение и закрепление полученных навыков: ловля хватом, в «чашечку», с расстояния, набивание, ведение, броски в кольцо.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
27			Упражнения с мячом. Бросание вверх вниз с хлопком.	2	0.5	1.5	Изучение и закрепление полученных навыков: бросание вверх вниз с хлопком с увеличением количества хлопков.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
28			Упражнения с мячом. Бросание вверх вниз с хлопками.	2	0.4	1.6	Изучение и закрепление полученных навыков: бросание вверх вниз с хлопком с увеличением количества хлопков.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
29			Катание мяча по заданной траектории в цель. Бросание мяча в цель.	2	0.2	1.8	Изучение и закрепление полученных навыков: бросание мяча на разном расстоянии от цели.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
30			Катание мяча по заданной траектории. Бросание мяча в цель.	2	0.5	1.5	Изучение и закрепление полученных навыков (бросание мяча на разном расстоянии от цели)	Комбинированное. Практическое	наблюдение

31			Упражнения с мячом разного диаметра, в паре.	2	0.5	1.5	Презентация прыжков, варианты и техника выполнения упражнений. (перекидывание гимнастического мяча в паре из позиции поднятых рук)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
32			Игры с мячом в паре.	2	0.2	1.8	Презентация прыжков, варианты и техника выполнения упражнений. (перекидывание гимнастического мяча в паре из позиции поднятых рук)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
33			Разучивание игр в паре - теннис. Дыхательные упражнения.	2	0.2	1.8	Изучение и закрепление полученных навыков (замедление, задержка и учащение дыхания, вдох-носом-выдох ртом)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
34			Разучивание групповых игр-баскетбол.	2	1	1	Разучивание правил игры с группой	Комбинированное. Практическое	наблюдение
35			Разучивание игры-волейбол.	2	1	1	Разучивание правил игры с группой.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
36			Упражнения с обручем	2	1	1	Презентация прыжков, варианты и техника выполнения упражнений. (катание и кручение на шее, руке, ноге, талии)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
37			Упражнения с обручем. Спортивная игра.	2	1	1	Изучение и закрепление полученных навыков (катание и кручение на шее, руке, ноге, талии)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
38			Упражнения на скорость реакции с мячами, скакалкой, резиной.	2	1	1	Презентация прыжков, варианты и техника выполнения упражнений. с мячами на скорость, скакалка на скорость в нескольких вариантах)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
39			Упражнения на скорость реакции с мячами.	2	0.5	1.5	Презентация прыжков, варианты и техника выполнения упражнений. с мячами на скорость, скакалка на скорость в нескольких вариантах	Комбинированное. Практическое	наблюдение
40			Упражнения на скорость реакции с скакалкой.	2	0.5	1.5	Изучение и закрепление полученных навыков(скакалка на скорость в нескольких вариантах)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
41			Упражнения с гантелями.	2	0.5	1.5	Презентация прыжков, варианты и техника выполнения упражнений.	Комбинированное.	наблюдение

							(вверх, вниз, в стороны, за голову)	Практическое	
42			Упражнения с гантелями. Спортивная игра.	2	0.2 5	1.75	Изучение и закрепление полученных навыков (вверх, вниз, в стороны, за голову)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
43			Упражнения с гантелями. Восстановительные практики	2	0.2 5	1.75	Изучение и закрепление полученных навыков (вверх, вниз, в стороны, за голову)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
44			Упражнения с гантелями. Восстановительные практики	2	0.5	1.5	Изучение и закрепление полученных навыков (вверх, вниз, в стороны, за голову)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
45			Упражнения с гантелями.	2	0.5	1.5	Упражнения с использованием гантелей, утяжелителей, тренажеров. Закрепление полученных навыков.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
46			Упражнения на координацию и равновесие.	2	0.5	1.5	Презентация прыжков, варианты и техника выполнения упражнений: ходьба по скамейке, перекидывание мячей на скорость.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
47			Упражнения на координацию на скамье.	2	0.3	0.7	Изучение и закрепление полученных навыков (ходьба по скамейке)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
48			Упражнения на координацию и равновесие.	2	0.2	1.8	Изучение и закрепление полученных навыков: ходьба по скамейке, перекидывание мячей на скорость.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
49			Упражнения с резиной для рук и ног.	2	0.2	1	Презентация прыжков, варианты и техника выполнения упражнений: растягивание резины в разных направлениях руками и ногами.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
50			Упражнения с резиной для рук и ног.	2	1	1	Изучение и закрепление полученных навыков: растягивание резины в разных направлениях руками и ногами.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
51			Прыжки на резине.	2	1	1	Презентация прыжков, варианты и техника выполнения упражнений: прыжки с различными захватами резинки на разной высоте.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
52			Прыжки на резине.	2	0.5	1.5	Изучение и закрепление полученных навыков: прыжки с вариантами захвата резинки на разной высоте.	Комбинированное. Практическое	наблюдение

53			Прыжки на резине.	2	0.5	1.5	Изучение и закрепление полученных навыков: прыжки с вариантами захвата резинки на разной высоте.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
54			Упражнения для растяжки и профилактики сколиоза.	2	0.5	1.5	Презентация прыжков, варианты и техника выполнения упражнений. (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
55			Упражнения для растяжки и профилактики сколиоза.	2	0.3	1.7	Изучение и закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
56			Упражнения для растяжки и профилактики сколиоза.	2	0.2	1.8	Изучение и закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
57			Упражнения для растяжки и укрепления стопы.	2	0.5	1.5	Изучение нового материала и закрепление полученных навыков.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
58			Упражнения для растяжки и укрепления стопы.	2	0.5	1.5	Изучение и закрепление полученных навыков: прокручивание голеностопного сустава в разных направлениях.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
59			Упражнения для растяжки внутренней и внешней сторон бедер.(шпагат)	2	0.6	1.4	Изучение нового материала: упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях и закрепление полученных навыков.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
60			Упражнения для растяжки внутренней и внешней сторон бедер.(шпагат)	2	0.5	1.5	Изучение и закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
61			Упражнения для растяжки внутренней и внешней сторон бедер.(шпагат)	2	0.5	1.5	Изучение и закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
62			Упражнения для растяжки внутренней и внешней сторон бедер, шпагат.	2	0.2	1.8	Изучение и закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в	Комбинированное. Практическое	наблюдение

							нескольких позициях)		
63			Упражнения для растяжки внешней сторон бедер, шпагат.	2	0.2	1.8	Изучение и закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
64			Атлетические упражнения.	2	0.5	1.5	Презентация прыжков, варианты и техника выполнения упражнений. (упражнения с использованием гантелей, утяжелителей, тренажеров)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
65			Атлетические упражнения в положении стоя.	2	0.5	1.5	Изучение нового материала и закрепление полученных навыков.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
66			Атлетические упражнения в положении стоя.	2	0.5	1.5	Изучение и закрепление полученных навыков: упражнения с использованием гантелей, утяжелителей, тренажеров.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
67			Атлетические упражнения в положении стоя.	2	0.5	1.5	Изучение и закрепление полученных навыков: упражнения с использованием гантелей, утяжелителей, тренажеров.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
68			Атлетические упражнения в положении стоя.	2	0.5	1.5	Изучение и закрепление полученных навыков: упражнения с использованием гантелей, утяжелителей, тренажеров.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
69			Атлетические упражнения в положении лежа.	2	0.5	1.5	Упражнения с использованием гантелей, утяжелителей, тренажеров. Закрепление полученных навыков.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
70			Атлетические упражнения в положении лежа.	2	0.5	1.5	Упражнения с использованием гантелей, утяжелителей, тренажеров. Закрепление полученных навыков.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
71			Повторение предыдущей темы. Подготовка к итоговому тестированию	2	1	1	Повторение изученного материала. (гантели, тренажеры, гимнастические коврики)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
72			Итоговое занятие.	2	1	1	Тестирование	Комбинированное. Практическое	тестирование
			Итого:	144	42	102			

Календарно-тематический план 2 года обучения

Таблица 13

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема	Кол-во часов			Содержание деятельности	Тип и форма занятия	Форма контроля
				всего	теория	практика			
1			Вводное занятие.	2	1	1	Диагностика. Тестирование	Вводное. Игра.	тестирование
2			Упражнения для разминки и разогревающей гимнастики.	2	1	1	Презентация упражнений для разогревания мышц: шейного отдела, плечевого отдела, торса, суставов рук и ног.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
3			Упражнения для разминки и разогревающей гимнастики.	2	0.5	1.5	Изучение нового материала и закрепление полученных навыков (шейного отдела, плечевого отдела, торса, суставов рук и ног)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
4			Упражнения для разминки и разогревающей гимнастики.	2	0.5	1.5	Изучение нового материала и закрепление полученных навыков (шейного отдела, плечевого отдела, торса, суставов рук и ног)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
5			Разновидность прыжков.	2	1	1	Презентация упражнений: прыжки с места, прыжки на одной ноге, прыжки через препятствие.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
6			Разновидность прыжков. Техника прыжков. Варианты прыжков.	2	0.5	1.5	Инструктаж Изучение нового материала и закрепление полученных навыков (прыжки с места, прыжки на одной ноге, прыжки через препятствие)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
7			Прыжки в длину.	2	0.5	1.5	Изучение материала и закрепление полученных навыков прыжков в длину.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
8			Прыжки с поднятием колен.	2	0.5	1.5	Инструктаж Изучение нового материала и	Комбинированное.	наблюдение

							закрепление полученных навыков прыжки на батуте с поднятием колен	Практическое	
9			Прыжки на батуте.	2	0.5	1.5	Наблюдение. Изучение нового материала и закрепление полученных навыков прыжки на батуте с поднятием колен, подскок-соскок.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
10			Прыжки через препятствие.	2	0.2	1.8	Инструктаж Закрепление полученных навыков прыжки через препятствие.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
11			Прыжки с места.	2	0.2	1.8	Изучение. Закрепление полученных навыков прыжки с места.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
12			Прыжки на одной ноге.	2	0.2	1.8	Закрепление полученных навыков прыжков на одной ноге	Комбинированное. Практическое	наблюдение
13			Варианты прыжков. Повторение.	2	0.2	1.8	Закрепление полученных навыков прыжки с места, прыжки на одной ноге, прыжки через препятствие	Комбинированное. Практическое	наблюдение
14			Варианты прыжков. Повторение.	2	0.2	1.8	Закрепление полученных навыков прыжки с места, прыжки на одной ноге, прыжки через препятствие	Комбинированное. Практическое	наблюдение
15			Бег. Способы и варианты бега.	2	1	1	Презентация техники выполнения упражнений: с препятствиями, челночный, на дистанции.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
16			Бег на месте, по дистанции с поднятием колен.	2	0.2	1.8	Изучение материала и закрепление полученных навыков бега на месте с поднятием колен.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
17			Бег с препятствиями.	2	0.2	1.8	Изучение материала и закрепление полученных навыков (перепрыгивания через препятствия разной высоты)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
18			Челночный бег.	2	0.2	1.8	Изучение материала и закрепление полученных навыков пробег на время с низкого старта	Комбинированное. Практическое	наблюдение

19			Бег на разные дистанции (100м. 200м.)	2	0.2	1.8	Закрепление полученных навыков. Пробег на время с низкого старта	Комбинированное. Практическое	наблюдение
20			Бег на разные дистанции (100м. 200м.)	2	0.2	1.8	Закрепление полученных навыков. Пробег на время с низкого старта	Комбинированное. Практическое	наблюдение
21			Упражнения с мячами разного диаметра (теннисный, игровой, гимнастический).	2	0.5	1.5	Презентация техники выполнения упражнений (ловля хватом, в «чашечку», с расстояния)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
22			Упражнения с теннисными мячами .	2	0.5	1.5	Презентация техники выполнения упражнений (ловля хватом, в «чашечку», с расстояния)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
23			Упражнения с теннисными мячами.	2	0.5	1.5	Изучение материала и закрепление полученных навыков (ловля хватом, в «чашечку», с расстояния, набивание, ведение, броски в кольцо)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
24			Упражнения с игровыми мячами.	2	0.5	1.5	Изучение материала и закрепление полученных навыков (набивание, ведение, броски в кольцо)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
25			Упражнения с игровыми мячами. Спортивная игра- «Вышибалы»	2	0.5	1.5	Изучение материала и закрепление полученных навыков. Игра с группой (правила игры в <i>приложении 3</i>)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
26			Упражнения с гимнастическими мячами (фитбол- гимнастика)	2	0.5	1.5	Презентация техники выполнения упражнений: удерживание положения равновесия, пройдя на руках в перед лежа на фитболе.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
27			Фитбол- гимнастика.	2	0.4	1.6	Изучение материала и закрепление полученных навыков: удерживание положения равновесия, пройдя на руках в перед лежа на фитболе.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
28			Упражнения с мячами в паре.	2	0.4	1.6	Изучение материала и закрепление полученных навыков (перекидывание	Комбинированное.	наблюдение

							гимнастического мяча в паре из позиции поднятых рук)	Практическое	
29			Упражнения с мячами. Повторение изученного.	2	0.2	1.8	Закрепление изученного материала (мяч через ногу, набивание с ускорением, перекидывание)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
30			Упражнения с обручами.	2	0.5	1.5	Презентация техники выполнения упражнений с обручами.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
31			Упражнения с обручами. Кручение на шее, талии.	2	0.5	1.5	Изучение материала и закрепление полученных навыков (кручение на шее, талии)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
32			Упражнения с обручем. Кручение на руках. Катание по траектории.	2	0.5	1.5	Изучение материала и закрепление полученных навыков кручение на руках. Катание по траектории.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
33			Кручение обруча на ноге.	2	0.5	1.5	Изучение материала и закрепление полученных навыков кручение обруча на ноге.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
34			Упражнения с гантелями.	2	1	1	Презентация техники выполнения упражнений с гантелями (вверх, вниз, в стороны, за голову)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
35			Упражнения с гантелями для рук и плеч.	2	1	1	Презентация техники выполнения упражнений с гантелями (вверх, вниз, в стороны, за голову)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
36			Разгибание рук из-за головы.	2	1	1	Изучение материала и закрепление полученных навыков (рук из-за головы)	Комбинированное. Практическое	наблюдение

37			Жим гантели сидя.	2	0.5	1.5	Изучение материала и закрепление полученных навыков (жим гантели сидя)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
38			Приседания с гантелями.	2	0.5	1.5	Закрепление полученных навыков с гантелями (вверх, вниз, в стороны, за голову)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
39			Упражнения на скорость и реакцию.	2	1	1	Презентация техники выполнения упражнений (перекидывание мячей на скорость)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
40			Упражнения на реакцию с скакалкой и мячом.	2	1	1	Презентация техники выполнения упражнений (прыжки на скакалке: на двух ногах, на одной ноге, накрест руки, меняя ноги, на скорость)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
41			Упражнения на скорость и реакцию.	2	0.5	1.5	Изучение материала и закрепление полученных навыков (перекидывание мячей на скорость)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
42			Упражнения для растяжки, пластики и гибкости.	2	0.5	1.5	Изучение материала и закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
43			Упражнения для растяжки (шпагат),гибкости, пластики.	2	0.5	1.5	Инструктаж Изучение материала и закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
44			Упражнения для растяжки (шпагат),гибкости и пластики.	2	0.5	1.5	Изучение материала и закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
45			Упражнения для растяжки шпагата, гибкости и пластики.	2	0.5	1.5	Закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	Комбинированное. Практическое	наблюдение

46			Упражнения для растяжки и пластики.	2	0.5	1.5	Презентация техники выполнения упражнений (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
47			Упражнения для растяжки и гибкости.	2	0.2	1.8	Инструктаж Изучение материала и закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
48			Упражнения для растяжки и гибкости..	2	0.2	1.8	Изучение материала и закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
49			Упражнения для растяжки и пластики.	2	0.2	1.8	Изучение материала и закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
50			Упражнения для растяжки шпагата, гибкости «мостик».	2	0.2	1.8	Закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
51			Упражнения для растяжки шпагата, гибкости и пластики. Повторение изученного.	2	0.2	1.8	Закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
52			Объединенный комплекс упражнений: -в положении стоя; -в положении лежа.	2	1	1	Презентация техники выполнения упражнений (поднятие ног в разных позициях, упражнения для спины, отжимания, стойка на локтях, наклоны, приседания, повороты)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
53			Верхний комплекс упражнений (в положении стоя).	2	1	1	Инструктаж Изучение материала и закрепление полученных навыков (поднятие ног в разных позициях, упражнения для	Комбинированное. Практическое	наблюдение

							спиной, отжимания, стойка на локтях)		
54			Верхний комплекс.	2	0.5	1.5	Презентация техники выполнения упражнений (поднятие ног в разных позициях, упражнения для спины, отжимания, стойка на локтях)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
55			Верхний комплекс.	2	0.5	1.5	Инструктаж Изучение материала и закрепление полученных навыков (поднятие ног в разных позициях, упражнения для спины, отжимания, стойка на локтях)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
56			Нижний комплекс упражнений (в положении лежа).	2	0.5	1.5	Инструктаж Изучение нового материала (поднятие ног в разных позициях, упражнения для спины, отжимания, стойка на локтях)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
57			Нижний комплекс упражнений.	2	0.5	1.5	Изучение материала и закрепление полученных навыков (наклоны, приседания, повороты)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
58			Нижний комплекс упражнений.	2	0.5	1.5	Закрепление полученных навыков (наклоны, приседания, повороты)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
59			Объединенный комплекс.	2	0.5	1.5	Презентация техники выполнения упражнений (использование всех изученных упражнений и техник прыжков, гантелей, тренажеров, упражнений на гимнастических ковриках и мячах)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
60			Объединенный комплекс.	2	0.5	1.5	Изучение материала и закрепление полученных навыков (использование всех изученных упражнений и техник прыжков, гантелей, тренажеров, упражнений на гимнастических ковриках и мячах)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
61			Объединенный комплекс.	2	0.5	1.5	Закрепление навыков и умений (использование всех изученных	Комбинированное.	наблюдение

							упражнений и техник прыжков, гантелей, тренажеров, упражнений на гимнастических ковриках и мячах)	Практическое	
62			Повторение изученных упражнений с мячами разного диаметра.	2	0.5	1.5	Закрепление полученных навыков (использование всех изученных упражнений и техник гимнастических ковриках и мячах)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
63			Повторение изученных упражнений с обручами. Спортивная игра.	2	0.5	1.5	Закрепление полученных навыков и умений (катание, кручения на руке, шее, ноге, талии)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
64			Повторение изученных упражнений с гантелями.	2	0.5	1.5	Закрепление полученных навыков и умений с гантелями (вверх, вниз, в стороны, за голову)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
65			Упражнения на тренажерах. (беговая дорожка, эллиптический и велотренажеры, доска, степпер, турник, батут)	2	0.5	1.5	Инструктаж Презентация упражнений и техники выполнения на тренажерах: -беговая дорожка, степпер.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
66			Упражнения на тренажерах: -беговая дорожка, степпер.	2	0.5	1.5	Изучение нового материала и закрепление на тренажерах: -беговая дорожка, степпер.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
67			Упражнения на велотренажере, эллиптическом тренажере.	2	0.5	1.5	Изучение материала и закрепление полученных навыков на велотренажере, эллиптическом тренажере.	Комбинированное. Практическое	наблюдение
68			Упражнения на тренажере: -доска, турник.	2	0.5	1.5	Изучение материала и закрепление полученных навыков на турнике и спортивной доске	Комбинированное. Практическое	наблюдение
69			Упражнения на тренажерах.	2	1.5	0.5	Закрепление полученных навыков. (велосипед, степпер, эллиптический тренажеры, беговая дорожка, спортивная доска)	Комбинированное. Практическое	наблюдение
70			Упражнения на тренажерах.	2	1.5	0.5	Закрепление полученных навыков. (велосипед, степпер, эллиптический тренажеры, беговая дорожка,	Комбинированное. Практическое	наблюдение

							спортивная доска)		
71			Подготовка к итоговому тестированию.	2	0.5	1.5	Тестирование (отжимания, поднятия туловища из положения лежа, приседания, бег на разные дистанции)	Комбинированное. Практическое	тестирование
72			Итоговое занятие	2	0.5	1.5	Тестирование навыков и умений. (отжимания, поднятия туловища из положения лежа, приседания, бег на разные дистанции)	Комбинированное. Практическое	тестирование
			Итого	144	40	104			

Календарный план воспитательной работы

Таблица 14

направления	Мероприятия, форма проведения	ответственные	Сроки
Сентябрь			
<i>Организационный. Профилактические мероприятия по ПДД. День Отца. День города.</i>			
«Здоровый я – здоровая страна!»	Беседа- пропаганда здорового образа жизни, изменение отношения к вредным привычкам, формирование личной ответственности за свое поведение.	Кокарева Т. В.	
«Моя семья – моя крепость»	Родительское собрание.	Кокарева Т. В.	
«Праздник детства»	Мини-соревнования- организация развивающего содержательного досуга.	Кокарева Т.В	
Октябрь			
<i>День пожилого человека. День учителя.</i>			
«Человек – это звучит гордо»	Беседа о личной ответственности взросления личности.	Кокарева Т. В.	
Ноябрь			
<i>День народного единства. День матери.</i>			
«Моя семья – моя крепость»	Открытое занятие для родителей.	Кокарева Т. В.	
Декабрь			
<i>День неизвестного солдата. День Героев Отечества. День конституции. Подготовка к Новому году.</i>			
«Праздник детства»	Новогоднее представление «Новогодний переполох».	Кокарева Т. В.	
Январь			
<i>Новый год. Рождество. Татьянин день.</i>			
«Человек – это звучит гордо»	Игровая программа «Мы вместе» (игры на сплочение коллектива).	Кокарева Т. В.	
Февраль			
<i>День защитника Отечества. Акции против сквернословия.</i>			

«Моя Родина - Россия»	Беседа «Наша Родина – Россия!»	Кокарева Т. В.	
Март			
<i>Международный Женский День. Антинаркотический месячник.</i>			
«Самая, лучшая»	«Мамина улыбка», праздник, посвященный Дню 8 Марта. Мини соревнования-с родителями.	Кокарева Т. В.	
Апрель			
<i>Всемирный день здоровья. День Земли.</i>			
«Ура, каникулы!»	Беседа о безопасности во время каникул и бережного отношения к природе личности)	Кокарева Т. В.	
Май			
<i>День Весны и Труда. День Победы. День семьи. Всемирный день борьбы с курением. День славянской письменности и культуры</i>			
«Праздник детства»	Выпускной бал «Этот праздник грустный и веселый».	Кокарева Т. В.	

Нормативы		5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 100 м (сек.)	м	5,1	5,8	6,5	4,9	5,6	6,2	4,8	5,4	6,0	4,6	5,2	5,7
		д	5,2	6,0	6,6	5,1	5,9	6,5	5,0	5,8	6,3	5,0	5,7	6,2
2	Бег 200 м (сек.)	м	10,0	10,6	11,2	9,8	10,4	11,1	9,4	10,2	10,9	8,8	9,7	10,5
		д	10,1	10,8	11,4	10,0	10,6	11,2	9,9	10,5	11,0	9,7	10,2	10,8
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8,5	9,3	10,0	8,3	8,9	9,6	8,2	8,8	9,3	8,0	8,5	9,0
		д	8,9	9,5	10,1	8,9	9,5	10,0	8,7	9,3	10,0	8,6	9,2	9,9
4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	165	155	180	170	160	190	185	180	195	185	175
		д	165	155	145	170	160	150	180	175	170	185	175	165
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	100	110	120	110	100	90	120	110	100	130	120	110
		д	110	100	90	120	110	100	130	120	110	140	130	120
6	Отжимания (кол-во раз)	м	18	16	14	20	18	15	22	19	16	26	22	18
		д	16	14	10	17	15	12	18	16	13	20	17	14
7	Подтягивания (кол-во раз)	м	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7
		д	30	28	25	33	30	28	35	33	30	38	35	33
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	35	32	30	38	35	32	40	37	35	43	40	38
		д	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	11	9
9	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м	11	9	7	13	11	9	15	13	12	17	14	11
		д	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	11	9
10	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8
		д	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9

Анкета для оценки уровня мотивации учащихся к занятиям физической культурой.

Цель: Определить уровень мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Предложенная анкета может быть использована при индивидуальном обследовании ребенка, а также может применяться для групповой диагностики. При этом допустимы два варианта предъявления.

1. Вопросы читаются экспериментатором вслух, предлагаются варианты ответов, а дети (или ребенок) должны написать те ответы, которые они выбирают.

2. Анкеты в напечатанном виде раздаются всем ученикам, и экспериментатор просит их отметить подходящие ответы.

Анкета допускает повторные опросы для оценки динамики мотивации.

Вопросы анкеты:

1. *Комфортно ли во время занятия спортом?*

- мне это нравится.
- мне это не очень нравится.
- мне это не нравится.

2. *С каким настроением ты идешь на занятие?*

- с хорошим настроением.
- бывает по-разному.
- мне не нравятся занятия физкультуры.

3. *Если бы тебе сказали, что завтра не обязательно идти на занятие?*

- все равно пошел бы.
- не знаю.
- не пошел бы.

4. *Как ты относишься к тому, что у вас отменяют занятие?*

- не нравится, когда их отменяют.
- бывает по-разному.
- мне нравится, когда их отменяют.

5. *Как ты относишься к домашним занятиям спортом?*

- нравятся домашние занятия.
- не знаю, затрудняюсь ответить.
- я хотел бы, чтобы домашних занятий не было.

6. *Хотел бы ты, чтобы в школе были одни занятия физкультуры?*

- да, я хотел бы, чтобы в школе были одни уроки физкультуры культурой.
- не знаю.
- нет, не хотел бы.

7. *Рассказываешь ли ты о своих спортивных успехах родителям или друзьям?*

- рассказываю часто.
- рассказываю редко.
- вообще не рассказываю.

8. *Как ты относишься к своему педагогу?*

- мне нравится наш педагог
- не знаю, затрудняют ответить.
- я хотел бы, чтобы у нас был другой педагог физкультуры.

9. *Есть ли у тебя друзья в группе?*

- много друзей в группе.
- мало друзей в группе.
- нет друзей в группе.

Для дифференциации детей по уровню мотивации была разработана система балльных оценок:

- ответ, свидетельствующий о его положительном отношении к спорту и предпочтении им учебных ситуаций, оценивается в три балла;
- нейтральный ответ («не знаю», «бывает по-разному») оценивается в один балл;
- ответ позволяющий судить об отрицательном отношении ребенка к той или иной ситуации оценивается в ноль баллов.

Ф. и. ребенка	Количество баллов										Суммы баллов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Первый уровень. 25—30 баллов — высокий уровень мотивации, учебной активности. У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые требования. Ученики четко следуют всем указаниям педагога, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если что-то не получается.

Второй уровень. 20—24 балла — хорошая учебная мотивация. Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. Проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

Третий уровень. 15—19 баллов — положительное отношение к занятиям. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя на занятии, чаще ходят на занятия, чтобы общаться с друзьями и педагогом. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает.

Четвертый уровень. 10—14 баллов — низкая мотивация. Эти дети часто пропускают занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации.

Пятый уровень. Ниже 10 баллов — негативное отношение к спорту. Такие дети испытывают серьезные трудности в обучении: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении в группе. Занятия нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Маленькие дети (5—6 лет) часто плачут, просят домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессию, отказываться выполнять задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у таких детей отмечаются нервно-психические нарушения.

Методические материалы

В программе используются групповые, спортивные игры:

Правила игры «Вышибалы»:

Участники делятся на две команды: ведущие и играющие. Обозначаются границы поля для игры. С противоположных сторон находятся ведущие. У них - мяч. В середине поля стоят играющие. Количество участников - не ограничено. Ведущие попеременно бросают мяч в стоящих на поле участников, стараясь в них попасть. Поймавший мяч игрок получает дополнительную бонус - «свечка», т.е. при попадании в него он остается в игре. Так же можно отдать свой бонус любому из игроков. Ведущие попеременно бросают мяч, пока не выбьют всех игроков.

У игры два варианта:

1. Участник в которого попал ведущий встает на его место.
2. Игра до последнего участника.

Правила игры «Заморозка»:

Выбирается 1 участник-водящий «заморозка». Количество участников не ограничено. Заморозка бежит по полю и дотрагивается до остальных участников. Эти участники должны замереть на месте (заморожены) пока до него не дотронется другой участник и «разморозит» его. Ведущий старается не допустить этого. Победит «заморозка» в случае «заморозки всех участников игры».

У игры два варианта:

1. С «размораживанием» другими участниками.
2. «замораживает» только ведущий.

Правила игры «Домики»:

На полу, на максимальном расстоянии друг от друга, раскладываем обручи-домики на один меньше, количества участников. По команде участники бегут занимать домики. Одному участнику остается без домика. По команде учащиеся должны перебежать в другой домик, а оставшийся без домика участник должен успеть занять его. Без домика, возможно, остается кто-то другой.

Правила игры «Воробей»:

Все участники встают - образуя большой круг. Перекидывают мяч друг другу. В центре круга находится «воробей», который должен забрать или коснуться мяча, после чего участники меняются местами. Потерявший мяч участник становится «воробьем».

Влияние фитнеса на развитие и здоровье детей.

Фитнес для детей 7-15 лет служит важным фактором здорового образа жизни и социально ориентированного поведения. В таком возрасте ребенок имеет повышенную биологическую потребность в двигательной активности. Ее количественные характеристики определяются: гендерной принадлежностью; типом телосложения; уровнем физического развития; особенностями высшей нервной деятельности; порой года; климатическими условиями; физиологическими возможностями растущего тела. Занятия фитнесом оказывают существенное влияние на физические параметры организма, становление и развитие церебральных структур. Мышечные сокращения во время тренировок стимулируют мозговое кровообращение, что способствует совершенствованию анализаторных систем.

Такие тренировки повышают уверенность в себе и дарят позитивные эмоции. Специальные программы ориентированы на укрепление всех мышечных групп. Они позволяют держать детское тело в надлежащем тонусе. Фитнес-тренировки улучшают координацию движений, повышают подвижность и гибкость суставных сочленений.

Такие занятия способствуют формированию мускульного корсета. Тренировочные комплексы всесторонне развивают организм ребенка и оказывают позитивное влияние на работу сердечно-сосудистого и вестибулярного аппарата, дыхательной и других функциональных систем.

Основные направления физкультуры для детей 7-15 лет.

Существует большое количество разновидностей программ таких тренировочных комплексов. Постоянно разрабатываются новые направления детского фитнеса, что обусловлено растущей его популярностью и важным значением для гармоничного развития школьников.

Существующие в настоящее время разновидности детского фитнеса:

- Занятия с мячами, эффективно развивающие опорно-двигательную систему. Включают в себе большое количество тренировочных программ и упражнений.

- Шаговая подготовка, в ходе которой улучшается походка. Развивает равновесие и двигательную моторику.

Тренировки проводятся с музыкальным сопровождением, которое способствует выработке у занимающихся чувства ритма и синхронности движений.

Занятия на батуте позволяют отработать прыжковую технику и улучшить координацию движений.

Особенности детских тренировок.

Занятия фитнесом могут включать в себя хореографические и гимнастические упражнения. Программы детских тренировок существенно отличаются от таковых для взрослых. Спортивные занятия проводятся в игровой форме. Такой подход снижает напряжение и доставляет детям удовольствие. Зачастую группы насчитывают 7-15 детей. Важно не вызвать переутомление, поэтому используется щадящий режим физических нагрузок. Фитнес для детей 7-15 лет проводится в специально приспособленных для этого залах и плавательных бассейнах. В них имеются качели, горки, шведские стенки и другое необходимое для занятий оборудование.

Плюсы детского фитнеса:

- эффективное укрепление мускулатуры и формирование скелетных структур;
- улучшение координационных возможностей;
- формирование правильной осанки и пропорциональной антропометрии тела;
- повышение гибкости связок, сухожилий и суставов;
- развитие силовых характеристик и динамической выносливости;
- профилактика сердечно-сосудистых, простудных, респираторных и неврологических заболеваний;
- стимулирование иммунитета;
- общее оздоровительное влияние на организм;
- социализация детей;
- способность решать задачи коммуникативного характера;
- облегчение адаптации в обществе;

Виды фитнеса для детей, основные приемы.

Среди наиболее распространенных направлений выделяется степ-аэробика, особенность которой состоит в выполнении упражнений под музыкальные ритмы. Они определяют интенсивность движений и темп занятий. Такие спортивные тренировки разнообразны и оказывают общее позитивное влияние на организм детей. Беговые и прыжковые упражнения способствуют укреплению сердечно-сосудистого аппарата, а наклоны и приседания – развивают опорно-двигательный механизм. Занятия степ-аэробикой могут быть: атлетическими; танцевальными; психорегулирующими; комбинированными.

Фитнес-направление развивает ловкость, повышает гибкость мышечных волокон, увеличивает пластичность тела. Такие занятия улучшают силовые характеристики и учат удерживать равновесие. Классическая спортивная акробатика включает в себя прыжковые упражнения, парные и групповые этюды. В ходе тренировок дети учатся коллективному взаимодействию и сосредоточенности на выполнении поставленной задачи. Акробатические комплексы направлены на развитие способности адекватно реагировать на нестандартные ситуации, правильно группироваться при падениях. На занятиях дети выполняют специальные упражнения, повышающие ловкость, скоростные возможности и силовую выносливость.

Фитнес на батутах. Это специфический тренировочный комплекс, имеющий противопоказания. Фитнесом на батутах запрещено заниматься детям с опорно-двигательными нарушениями, хроническими сердечно-сосудистыми патологиями и респираторными заболеваниями. Прыжковые занятия развивают координационные возможности, способствуют выбросу избыточной энергии у школьников.

Используются различные спортивные снаряды, которые делают тренировки разнообразными и повышают их развивающие возможности. Детский фитнес не ориентирован на достижение высоких спортивных результатов. Для школьников 9-15 лет разрабатываются специальные программы с точно рассчитанными и умеренными физическими нагрузками. Для максимальной пользы и комфорта тренировок задействуются гимнастические коврики и обручи, мячи и скакалки. Наличие такого инвентаря повышает эффективность и разнообразит занятий.

Мяч для фитнеса многофункциональный спортивный снаряд отличается большим диаметром, легкостью и прочностью. Занятия с фитболом развивают ловкость, умение балансировать, повышают гибкость тела. Это простейший и универсальный тренажер для ребенка. Мяч для фитнеса применяют при выполнении акробатических упражнений, силовых и гимнастических движений. Он позволяет: контролировать нагрузки; совершенствовать координационные способности; повышать гибкость позвоночного столба и суставных сочленений; естественным способом развивать мускулатуру. Такие спортивные снаряды бывают гладкими, шипастыми, с небольшими рукоятками для обеспечения дополнительных точек опоры. Они используются преимущественно для гимнастических и акробатических тренировок.

Конспект занятия «Осанка- здоровая спина».

Пояснительная записка.

Физическая активность помогает укрепить здоровье ребёнка, способствует его всестороннему развитию. Кроме того, двигательная активность – это биологическая потребность ребенка. Необходимо дозированно и последовательно вовлекать детей в процесс формирования навыков здорового и активного образа жизни с самого раннего возраста. Занятие предназначено для детей 7-12 лет. Предполагает участие мальчиков и девочек в количестве не более 15 человек. Продолжительность занятия, 2 часа.

Интерес учащихся данной возрастной категории поддерживается с помощью общей динамики занятия, ведь активная деятельность игрового характера вызывает положительные эмоции. Повторение упражнений закрепляют навык, а группа мотивирует ребенка к качественному результату. «Ура, у меня получилось» лучшая награда педагогу.

Тема занятия: "Осанка – здоровая спина"

Цель занятия: формирование навыков правильной осанки, повышение уровня мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи занятия:

- формировать умение работать в коллективе;
- обучение техники правильного выполнения физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки;
- развитие физических качеств.

Развивающие:

- развивать чувство равновесия и координации движения учащихся;
- развить навык самостоятельного выполнения упражнений на укрепление и гибкость позвоночника;
- закрепить навык ходьбы с правильной осанкой.

Образовательные:

- закрепить знания о влиянии неправильной осанки на здоровье человека;
- познакомить учащихся с упражнениями, формирующими правильную осанку.

Воспитательные:

- воспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание способности анализировать собственное физическое и эмоциональное состояние.

Тип занятия: закрепление и обобщение знаний.

Формы занятия: беседа, практическая работа.

Оборудование и материал: телевизор, коврики на каждого ребенка, тренажер.

Ход занятия**1. Организационный момент****Сообщение темы, цели и задач занятия.**

Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, уважаемые коллеги! Рада приветствовать вас на открытом занятии по фитнесу.

Сегодня на занятии мы повторим и закрепим упражнения на гибкость спины и укрепление её мышц.

2. Основной этап**Повторение и закрепление материала.**

- Ребята, как вы думаете, что такое осанка? (Ответ)

Правильно ребята.

(Осанка – это правильное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении.)

Знаете ли Вы какие существуют части позвоночника? (Ответ)

Сейчас мы с Вами соберём скелет человека, но, чтобы его собрать Вы должны ответить на несколько вопросов о позвоночнике человека. Итак, нам нужно разделиться на 2 команды, в команде надо встать по парам, каждая пара отвечает на один вопрос и после этого ставит свою часть скелета.

(Из кубиков дети собирают скелета, отвечая на вопросы о позвоночнике)

Вопросы

1. При работе за компьютером, что необходимо сделать через 20 минут? (зарядку)
2. Что нужно делать, чтобы осанка была хорошей? (Укреплять мышцы тела, особенно тех мышц, которые поддерживают наш позвоночник в правильном положении).
3. Сколько шейных позвонков у человека? (7 позвонков)
4. Какой отдел позвоночника, следующий за поясничным. (крестец)
5. Искривление позвоночника в правую или левую сторону, это? (заболевание костей скелета)
6. Сколиозом называется? (искривление позвоночника)
7. Сколько отделов позвоночника? (5 отделов)
8. Изобретён ли прибор, который подаёт звуковой сигнал, если носящий его на шею сутулится? (Да, это электронный корректор)

2.1. Беседа с демонстрацией мультимедийной презентации:

- Почему же осанке придается такое значение? Почему осанка так важна? *(Выслушиваются ответы детей.)*

Я тоже думала над этим вопросом и вывела 8 причин иметь правильную и здоровую осанку: Выполнение упражнений с группой. Показывает педагог - дети повторяют.

1. Чем красивее спина, тем увереннее личность.

Хорошая осанка повысит уверенность в себе. Попробуйте это: глубоко вздохните и стойте прямо. Вы чувствуете себя лучше? Более уверенно?

2. Дыхание становится легким и более глубоким.

Попробуйте сделать следующее: сядьте и сгорбитесь. Попробуйте сделать вдох. Заметьте, что так тяжелее дышать. Это пример того, как наши мышцы и сухожилия сковываются и вызывают затруднения в дыхании.

3. Улучшается дыхание и пищеварение.

Хорошая осанка увеличивает вместимость легких, помогая обращению кислорода и пищи в организме. Улучшается здоровье, органы функционируют лучше.

4. Вы выглядите более стройными и молодыми.

Имея хорошую осанку, вы будете казаться на 2-2,5 кг. стройнее, моложе и одежда будет лучше на вас сидеть.

5. Голос будет казаться лучше.

Когда вы держите осанку, диафрагма открывается. В результате этого ваш голос лучше звучит.

6. Помогает мышцам и суставам.

Хорошее положение позволяет мышцам работать более эффективно, позволяя телу использовать меньше энергии и, тем самым, предотвращая усталость. Это также уменьшает вероятность растяжений и даже спинную и мышечную боль.

7. Улучшается мышление.

Осанка также затрагивает ваш ум. А настроение может отразиться на осанке. Когда вы счастливы и хорошо себя чувствуете — осанка прямая. А вот унылые люди с хроническими болями, часто сидят или стоят ссутулившись.

8. Здоровый позвоночник.

Правильная осанка – простой, но очень важный способ для поддержания здорового позвоночника. Здоровая спина особенно важна для людей, которые много стоят в течение дня или сидят в офисе.

2.2 Практическая работа.

Ребята, а сейчас мы немного разогреемся, проведем разминку, итак встаем в шахматном порядке, на вытянутые руки.

Разминка.

Отлично, разминка закончена. Ребята, а сейчас давайте проверим, насколько гибкий у вас позвоночник. Я предлагаю сыграть в игру «Лимбо»

Игра «Лимбо»

Правила игры в лимбо очень простые: тот, кто из участников игры пройдет под наиболее низко установленной перекладиной, тот поймет, насколько гибкий.

Ну, что ребята, тяжело вам далась данная игра, и поэтому предлагаю выполнять упражнения, которые помогут сделать наш позвоночник гибким, подвижным, а вместе с ним укрепить суставы, связки и мышцы. Эти упражнения могут пригодиться и нашим гостям.

Видео трансляция

(упражнения для здоровой прямой спины и ровной осанки)

Ну, что проверим на сколько, наш позвоночник стал гибким, я уверена, что сейчас у Вас получится пройти игру, не задевая перекладину.

Игра «Лимбо»

Ребята, Вы большие молодцы, все справились. Вот видите, насколько важно сделать упражнения на позвоночник.

А сейчас я предлагаю закрепить навыки здоровой спинки, нужно пройди с книгами на голове, держа спину прямой. Тот, у кого книга не упадет, считается победителем.

Конкурс “Хорошая осанка – лучший подарок себе”

(пройди с книгами на голове, держа спину прямой.)

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Вам понравилось? (ответ)

Что понравилось больше всего? (ответ)

Какие ощущения, эмоции после занятия? (ответ)

Ребята, Вы огромные молодцы! Я хочу подарить Вам не большие памятки с упражнениями на осанку, надеюсь, Вы будете с удовольствием выполнять всё, чтобы Ваша спинка была здоровой.