

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Краснохолмский Дом детского творчества»

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от «01» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО
«Краснохолмский ДДТ»
М.В. Орлова
Приказ № 93 от 01.09.2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Фитнес»

Направленность: художественная
Общий объем программы в часах: 108 часа
Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации программы: 1 год
Уровень: стартовый
Автор: педагог дополнительного образования М.А. Ямпшкова

Красный Холм 2023 г.

Информационная карта программы

Наименование Программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес»
Направленность	физкультурно - спортивная
Разработчик программы	М.А. Ямщикова
Общий объем часов по программе	108 часа
Форма реализации	очная
Целевая категория обучающихся	Обучающиеся в возрасте <u>7-15</u> лет
Аннотация программы	Данная программа направлена на обеспечение гармоничного эстетического и физического развития, выработка навыков здорового образа жизни.
Планируемый результат реализации программы	<p>По итогам обучающиеся получают:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Знания: Последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног. Разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах. – Навыки: Выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи, скакалки), несложные упражнения на равновесие, удержание. Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание), ОРУ (по выбору педагога) Сочетать двигательные упражнения с дыханием.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Направленность программы– физкультурно - спортивная. Данная программа направлена на обучение детей 7-15 лет с целью повышения уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей. Программа направлена на обеспечение гармоничного эстетического и физического развития, выработка навыков здорового образа жизни. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для формирования таких личностных качеств, как уверенность в себе, доброжелательное отношение к сверстникам, умение радоваться успехам товарищей, способность работать в группе и проявлять лидерские качества.

Актуальность программы обусловлена требованиями общества на воспитание творческой, гармонично развитой, активной личности.

Программа ориентирована на формирование и развитие разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Развитие потенциала личности обучающегося при освоении данной программы происходит, преимущественно, за счёт прохождения через разнообразные творческие подходы к учебной деятельности, способствующие стремлению значимости собственной личности (самореализацию), способности к самовыражению, рефлексии собственной жизнедеятельности.

Цель реализации программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку.

Развивающие:

- развивать основных физических качеств, координационных, ориентационно-пространственных, временных, ритмических способностей;
- развивать свободное общение с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, самоорганизацию, трудолюбие;
- воспитывать личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- обеспечивать формирование чувства коллективизма и взаимопомощи.

Новизна программы обеспечивается тем, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес», реализуемая на базе МБОУДО «Краснохолмский ДДТ», предоставляет возможность организовать образовательный процесс на основе установленных требований, сохраняя основные подходы и технологии в организации образовательного процесса, рационально сочетать различные направления фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Отличительной особенностью данной программы является то, что при реализации учебного плана программы планируется использование различных инновационных технологий:

- информационно-коммуникативные (презентации, видеофильмы);
- здоровьесберегающие;
- игровые: дидактическая игра облегчает восприятие учебного материала, делает его увлекательным, создает радостное настроение;
- основной формой организации двигательной деятельности является групповое фитнес-занятие.

В отличие от уроков физкультуры на них нет необходимости побеждать, ценится не победа, а участие. Никто не выставляет оценки. Таким образом,

дети разной физической подготовки могут заниматься физическими упражнениями, не боясь неудовлетворительной оценки со стороны педагога и одноклассников, и получать удовольствие от занятий.

Функции программы

Образовательная функция заключается в организации обучения детей основам физкультурно – спортивной деятельности, в применении и развитии полученных знаний для совершенствования личности, самосовершенствования, самопознания и самореализации.

Компенсаторная функция программы реализуется посредством чередования различных видов деятельности обучающихся, характера нагрузок, темпов осуществления деятельности.

Социально–адаптивная функция программы состоит в том, что каждый обучающийся ежедневно отрабатывает навыки взаимодействия с другими участниками программы, преодолевая проблемно- конфликтные ситуации, переживая успехи и неудачи, вырабатывает индивидуальный способ самореализации, успешного существования в реальном мире.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7-15лет, без ограничений возможностей здоровья, проявляющих интерес к физкультурно – спортивной деятельности.

Количество обучающихся в группе –10 человек.

Форма обучения: очная.

Уровень программы: стартовый

Форма реализации образовательной программы: очная

Организационная форма обучения: групповая.

Режим занятий: занятия с обучающимися проводятся 3 раза в неделю по 40 минут.

При организации учебных занятий используются следующие **методы обучения:**

По внешним признакам деятельности педагога и обучающихся:

- *словесный*–беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ;
- *наглядный* – показ, просмотр видеофильмов и презентаций;
- *практический* – самостоятельное выполнение заданий.

По степени активности познавательной деятельности обучающихся:

- *объяснительно-иллюстративные* – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- *репродуктивный* – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

– *исследовательский* – овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной работы.

По логичности подхода:

– *аналитический* – анализ этапов выполнения заданий.

По критерию степени самостоятельности в деятельности обучающихся:

– *частично-поисковый* – обучающиеся участвуют в коллективном поиске в процессе решения поставленных задач, выполнении заданий досуговой части программы;

– метод проблемного обучения.

Возможные формы проведения занятий:

– на этапе изучения нового материала – рассказ, объяснение учителя с привлечением учащихся к обсуждению отдельных вопросов, положений, эвристическая беседа, самостоятельная работа с материалом, другими источниками, постановка и проведение экспериментов;

– на этапе практической деятельности – рассказ, выполнение упражнений, игры, соревнования;

– на этапе освоения навыков – беседа, творческое задание;

– на этапе проверки полученных знаний – рефлексия.

Ожидаемые результаты:

– **Личностные результаты:**

– установка на здоровый образ жизни;

– ориентация в нравственном содержании, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

– знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение.

Метапредметные результаты:

– *Регулятивные универсальные учебные действия:*

– организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

– соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

– оценивать правильность выполнения действия;

– самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

- *Познавательные универсальные учебные действия:*
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.
- *Коммуникативные универсальные учебные действия:*
Обучающийся научится:
учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, мини группам, парам;
контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Компетентностный подход реализации программы позволяет осуществить формирование у обучающегося как личностных, так и профессионально-ориентированных компетенций через используемые формы и методы обучения, нацеленность на практические результаты.

В процессе обучения по программе у обучающегося формируются **универсальные компетенции:**

Понимать и принимать учебную задачу.

Анализировать причины успеха/неуспеха.

Проявлять индивидуальные творческие способности.

Работать в группе, помогать партнерам по команде.

Включаться в диалог.

Формулировать собственное мнение и позицию.

Умению выразить эмоции.

предметные результаты:

В результате освоения программы, обучающиеся должны *знать:*

Последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног.

Разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

В результате освоения программы, обучающиеся должны *уметь*:

Соблюдать технику безопасности.

Выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи, скакалки).

Выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание.

Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

Выполнять ОРУ (по выбору педагога).

В результате освоения программы, обучающиеся должны *владеть*:

Навыками работы с различными художественными материалами.

Навыками сочетать двигательные упражнения с дыханием;

Владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание).

Мониторинг образовательных результатов

Система отслеживания, контроля и оценки результатов обучения по данной программе имеет три основных критерия:

1. Надежность знаний и умений – предполагает усвоение теоретических знаний (по основным разделам учебно-тематического плана программы), владение специальной терминологией по тематике программы.

2. Сформированность личностных качеств – определяется как совокупность ценностных ориентаций в сфере физкультурно – спортивной деятельности, отношения к выбранной деятельности, понимания ее значимости в обществе.

3. Готовность к продолжению обучения в сфере физической культуры и спорта – определяется как осознанный выбор более высокого уровня освоения выбранного вида деятельности, готовность к соревновательной и публичной деятельности.

Способы определения результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы

В процессе обучения проводятся разные виды контроля результативности усвоения программного материала.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, процессом формирования компетенций. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и служит для определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки плана работы с группой.

Периодический контроль проводится по окончании изучения каждой темы в виде конкурсов или представления практических результатов выполнения заданий.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения.

Формами контроля могут быть: педагогическое наблюдение за ходом выполнения практических заданий, анализ на каждом занятии качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, устный и письменный опрос, выполнение тестовых заданий, соревнование, зачетное занятие, тестирование, анализ участия обучающегося в мероприятиях.

Итоговая аттестация – проводится в виде педагогического анализа результатов выполнения учащимися диагностических заданий, участия обучающихся в мероприятиях, решения задач поискового характера с целью оценки качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы после завершения ее изучения.

В процессе проведения итоговой аттестации оценивается результативность освоения программы.

Критерии оценивания приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Критерии оценивания сформированности компетенций

Уровень	Описание поведенческих проявлений
1 уровень - недостаточный	Обучающийся не владеет навыком, не понимает его важности, не пытается его применять и развивать.
2 уровень – развивающийся	Обучающийся находится в процессе освоения данного навыка. Обучающийся понимает важность освоения навыков, однако не всегда эффективно применяет его в практике.
3 уровень – опытный пользователь	Обучающийся полностью освоил данный навык. Обучающийся эффективно применяет навык во всех стандартных, типовых ситуациях.
4 уровень – продвинутый пользователь	Особо высокая степень развития навыка. Обучающийся способен применять навык в нестандартных ситуациях или ситуациях повышенной сложности.
5 уровень – мастерство	Уровень развития навыка, при котором обучающийся становится авторитетом и экспертом в среде сверстников. Обучающийся способен передавать остальным необходимые знания и навыки для освоения и развития данного навыка.

Таблица 2

Критерии оценивания уровня освоения программы

Уровни освоения программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

2. Содержание программы

2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес»

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	4	3	1
2	Общеразвивающие упражнения	11	0	11
3	Здоровый образ жизни и его составляющие	2	2	0
4	Подвижные игры	14	0	14
5	Общеразвивающие упражнения	10	0	10

6	Здоровый образ жизни и его составляющие	2	2	0
7	Танцевально – игровая гимнастика	13	0	13
8	Здоровый образ жизни и его составляющие	2	2	0
9	Растяжка и расслабление	15	0	15
10	Подвижные игры	10	0	10
11	Здоровый образ жизни и его составляющие	2	2	0
12	Подвижные игры	10	0	10
13	Здоровый образ жизни и его составляющие	2	2	0
14	Общеразвивающие упражнения	10	0	10
15	Итоговое занятие	1	0	1
	Итого	108	13	95

2.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Фитнес»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов, всего	в том числе		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	4	3	1	
1.1	Знакомство с обучающимися, инструктаж, знакомство с художественными материалами.	1	1		Тест, опрос
1.2	Спортивное оборудование и инвентарь	1	1		Опрос
1.3	Спортивная форма. Требования, предъявляемые к одежде для занятий	1	1		Опрос
1.4	Игры на знакомство	1		1	Наблюдение

2.	Общеразвивающие упражнения	11	0	11	
2.1.	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1		1	Наблюдение, анализ
2.2.	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1		1	Наблюдение, анализ
2.3	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1		1	Наблюдение, анализ
2.4	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1		1	Наблюдение, анализ
2.5	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1		1	Наблюдение, анализ
2.6	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1		1	Наблюдение, анализ
2.7	Гимнастик с развитием речи	1		1	Наблюдение, анализ
2.8	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1		1	Наблюдение, анализ
2.9	Гимнастика с развитием речи	1		1	Наблюдение, анализ
2.10	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1		1	Наблюдение, анализ
2.11	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1		1	Наблюдение, анализ
3.	Здоровый образ жизни и его составляющие	2	2	0	
3.1.	Беседа о ЗОЖ	1	1		ответы обучающихся в процессе диалога
3.2.	Беседа о здоровом образе жизни	1	1		ответы обучающихся в процессе диалога

4.	Подвижные игры	14	0	14	
4.1.	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1		1	Наблюдение, тест
4.2.	Эстафета	1		1	Наблюдение
4.3.	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1		1	Наблюдение, тест
4.4	Эстафета	1		1	Наблюдение
4.5	Подвижные игры для совершенствования быстроты	1		1	Наблюдение, тест
4.6	Эстафета	1		1	Наблюдение
4.7	Эстафета	1		1	Наблюдение
4.8	Эстафета	1		1	Наблюдение
4.9	Эстафета	1		1	Наблюдение
4.10	Эстафета	1		1	Наблюдение
4.11	Подвижные игры для развития выносливости	1		1	Наблюдение, тест
4.12	Эстафета	1		1	Наблюдение
4.13	Подвижные игры на развитие внимания	1		1	Наблюдение, тест
4.14	Эстафета	1		1	Наблюдение
5.	Общеразвивающие упражнения	10	0	10	
5.1.	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1		1	Наблюдение, анализ
5.2.	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1		1	Наблюдение, анализ
5.3	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1		1	Наблюдение, анализ
5.4	Гимнастика с изобразительной деятельностью	1		1	Наблюдение, анализ
5.5	Гимнастика с познавательной	1		1	Наблюдение,

	активностью				анализ
5.6	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1		1	Наблюдение, анализ
5.7	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1		1	Наблюдение, анализ
5.8	Гимнастика с развитием речи	1		1	Наблюдение, анализ
5.9	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1		1	Наблюдение, анализ
5.10	Гимнастика с познавательной активностью	1		1	Наблюдение, анализ
6.	Здоровый образ жизни и его составляющие	2	2	0	
6.1.	Беседа о здоровом образе жизни	1	1		индивидуальные задания
6.2	Беседа о здоровом образе жизни	1	1		ответы обучающихся в процессе диалога
7.	Танцевально – игровая гимнастика	13	0	13	
7.1.	Игроритмика	1		1	Наблюдение
7.2.	Игроритмика	1		1	Наблюдение
7.3	Игрогимнастика	1		1	Наблюдение
7.4	Игрогимнастика	1		1	Наблюдение
7.5	Игрогимнастика	1		1	Наблюдение
7.6	Игротанец	1		1	Наблюдение
7.7	Игротанец	1		1	Наблюдение
7.8	Игропластика	1		1	Наблюдение
7.9	Игропластика	1		1	Наблюдение
7.10	Музыкально - подвижные игры	1		1	Наблюдение

7.11	Музыкально - подвижные игры	1		1	Наблюдение
7.12	Креативная гимнастика	1		1	Наблюдение
7.13	Креативная гимнастика	1		1	Наблюдение
8.	Здоровый образ жизни и его составляющие	2	2	0	
8.1	Беседа о здоровом образе жизни	1	1		индивидуальные задания
8.2	Беседа о здоровом образе жизни	1	1		ответы обучающихся в процессе диалога
9.	Растяжка и расслабление	15	0	15	
9.1	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1		1	Наблюдение, анализ
9.2	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1		1	Наблюдение, анализ
9.3	Упражнения на развитие гибкости, в тч в парах	1		1	Наблюдение, анализ
9.4	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1		1	Наблюдение, анализ
9.5	Упражнения на развитие гибкости, в тч в парах	1		1	Наблюдение, анализ
9.6	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1		1	Наблюдение, анализ
9.7	Дыхательные упражнения	1		1	Наблюдение, анализ
9.8	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1		1	Наблюдение, анализ
9.9	Упражнения на развитие гибкости, в тч в парах	1		1	Наблюдение, анализ
9.10	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1		1	Наблюдение, анализ

9.11	Упражнения на развитие гибкости, в тч в парах	1		1	Наблюдение, анализ
9.12	Упражнения для растяжки	1		1	Наблюдение, анализ
9.13	Упражнения на развитие гибкости, в тч в парах	1		1	Наблюдение, анализ
9.14	Упражнения на развитие гибкости, в тч в парах	1		1	Наблюдение, анализ
9.15	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1		1	Наблюдение, анализ
10.	Подвижные игры	10		10	
10.1	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1		1	Наблюдение
10.2	Эстафета	1		1	Наблюдение
10.3	Подвижные игры для совершенствования быстроты	1		1	Наблюдение
10.4	Эстафета	1		1	Наблюдение
10.5	Эстафета	1		1	Наблюдение
10.6	Эстафета	1		1	Наблюдение
10.7	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1		1	Наблюдение
10.8	Эстафета	1		1	Наблюдение
10.9	Эстафета	1		1	Наблюдение
10.10	Подвижные игры для совершенствования быстроты	1		1	Наблюдение
11.	Здоровый образ жизни и его составляющие	2	2	0	
11.1.	Беседа о здоровом образе жизни	1	1		конкурс творческих работ
11.2	Беседа о здоровом образе жизни	1	1		ответы обучающихся в процессе

					диалога
12.	Подвижные игры	10		10	
12.1	Эстафета	1		1	Наблюдение
12.2	Подвижные игры для совершенствования выносливости	1		1	Наблюдение
12.3	Эстафета	1		1	Наблюдение
12.4	Подвижные игры для развития внимания	1		1	Наблюдение
12.5	Подвижные игры для развития внимания	1		1	Наблюдение
12.6	Подвижные игры для совершенствования выносливости	1		1	Наблюдение, тест
12.7	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1		1	Наблюдение
12.8	Подвижные игры для развития внимания	1		1	Наблюдение, тест
12.9	Эстафета	1		1	Наблюдение
12.10	Развитие скоростно - силовых качеств	1		1	Наблюдение, тест
13.	Здоровый образ жизни и его составляющие	2	2	0	
13.1	Беседа о здоровом образе жизни	1	1		ответы обучающихся в процессе диалога
13.2	Беседа о здоровом образе жизни	1	1		ответы обучающихся в процессе диалога
14.	Общеразвивающие упражнения	10	0	10	
14.1	Гимнастика с познавательной активностью	1		1	Наблюдение, анализ

14.2	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1		1	Наблюдение, анализ
14.3	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1		1	Наблюдение, анализ
14.4	Гимнастика с познавательной активностью	1		1	Наблюдение, анализ
14.5	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1		1	Наблюдение, анализ
14.6	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1		1	Наблюдение, анализ
14.7	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1		1	Наблюдение, анализ
14.8	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1		1	Наблюдение, анализ
14.9	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1		1	Наблюдение, анализ
14.10	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1		1	Наблюдение, анализ
15.	Итоговое занятие	1		1	
15.1	Занятие по исследованию результативности. Подведение итогов	1		1	Тест, опрос
	Итого	108	13	95	

2.3 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Фитнес»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов, всего	Содержание занятия
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	4	

1.1	Знакомство с обучающимися, инструктаж, знакомство с художественными материалами.	1	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале.
1.2	Спортивное оборудование и инвентарь	1	Знакомство с основными видами спортивного инвентаря в зале, правила обращения с ними.
1.3	Спортивная форма. Требования, предъявляемые к одежде для занятий	1	Общие требования, предъявляемые к одежде для занятий спортом.
1.4	Игры на знакомство	1	«Хлоп-топ-ты-я», «Мы сегодня все друзья», «Кто я?», «Мячик».
2.	Общеразвивающие упражнения	11	
2.1.	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Практика простых упражнений на формирование осанки с инвентарем: обручи и гимнастические палки «Ловим здоровье на ладони».
2.2.	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Практика простых упражнений для профилактики простудных заболеваний «На поиск Жар - птицы».
2.3	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Практика простых упражнений для профилактики простудных заболеваний «В стране роботов».
2.4	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Бег в разных вариациях. Выполнение поворотов, наклонов, вращений, приседаний с мячами «Ежик резиновый».
2.5	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1	Ходьба на пальчиках, на носочках. Упражнения «Велосипед», «Горка», «Идем за грибами». Самомассаж ног.
2.6	Упражнения на укрепление	1	Практика простых

	мышечного корсета		упражнений «Магазин заводных игрушек», «В зоопарке».
2.7	Гимнастика с развитием речи	1	Физкультурный досуг по сказке С. Маршака «Кошкин дом».
2.8	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Бег в разных вариациях. Повороты, наклоны головы и туловища, вращения, потягивания, наклоны, выпады, приседания. Прыжковые упражнения.
2.9	Гимнастика с развитием речи	1	Физкультурный досуг по сказке Н. Носова «Полет на луну».
2.1 0	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Бег в разных вариациях. Прыжковые упражнения. «Щенки на прогулке»
2.1 1	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Практика простых упражнений на формирование осанки с инвентарем: скакалки, гимнастические коврики.
3.	Здоровый образ жизни и его составляющие	2	
3.1.	Беседа о ЗОЖ	1	Человек и его здоровье.
3.2.	Беседа о здоровом образе жизни	1	Правильное питание.
4.	Подвижные игры	14	
4.1.	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1	Физкультурный досуг «Удочка», «Прыжок за прыжком», «Охотник и зайцы», «Опреди на этап».
4.2.	Эстафета	1	Разбивание разными способами команд на группы. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговая эстафета.
4.3.	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1	Физкультурный досуг «Попрыгунчики - воробушки», «Прыгуны и

			пятнашки».
4.4	Эстафета	1	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).
4.5	Подвижные игры для совершенствования быстроты	1	Объяснение целей и правил занятия. «Мыши в кладовой», «Мышеловка», «День и ночь», «Пятнашки».
4.6	Эстафета	1	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
4.7	Эстафета	1	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
4.8	Эстафета	1	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».
4.9	Эстафета	1	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
4.10	Эстафета	1	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
4.11	Подвижные игры для развития выносливости	1	Физкультурный досуг «Волшебный канат», «Классики», «Скакалочки - десятки».
4.12	Эстафета	1	Эстафета «Нитки - моталки», «Передача мяча в колонне», «Поезд».
4.13	Подвижные игры на развитие внимания	1	Объяснение целей и правил занятия. Проведение подвижных игр «У медведя в бору», «Через ручеек», «Птички и кошка», «Мышеловка», «Прыгуны и ползуны»
4.14	Эстафета	1	Эстафета парами.
5.	Общеразвивающие упражнения	10	

5.1.	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1	Силовой микс: комплекс упражнений на развитие мышц плечевого пояса, пресса и спины, мышц ног.
5.2.	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1	Ходьба на пальчиках, на носочках. Упражнения «Качели», «Мальши выросли», «Скакалка». Самомассаж стоп.
5.3	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Повороты, наклоны головы и туловища, вращения, потягивания, наклоны, выпады, приседания. «Регулировщик».
5.4	Гимнастика с изобразительной деятельностью	1	Выполнение комплекса упражнений «В лес по ягоды».
5.5	Гимнастика с познавательной активностью	1	Выполнение комплекса упражнений «Баба Яга и Иванушка», «Колобок на окошке».
5.6	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Ходьба с сохранением правильной осанки. Выполнение упражнений у стены, упражнений с инвентарем.
5.7	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1	Ходьба на пальчиках, на носочках. «Бабочка», «Султанчик», «Самолетики», «Ручки пошагали». Самомассаж ног.
5.8	Гимнастика с развитием речи	1	Физкультурный досуг по сказке Л. Толстого «Три медведя».
5.9	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Повороты, наклоны головы и туловища, вращения, потягивания, наклоны, выпады, приседания. «Калейдоскоп».
5.10	Гимнастика с познавательной активностью	1	Выполнение упражнений на растяжение, расслабление «В гости к

			гномам».
6.	Здоровый образ жизни и его составляющие	2	
6.1.	Беседа о здоровом образе жизни	1	Здоровый сон.
6.2.	Беседа о здоровом образе жизни	1	Польза двигательной активности.
7.	Танцевально – игровая гимнастика	13	
7.1.	Игроритмика	1	Выполнение танцевального шага в ритм с музыкой «Цепочка дружбы», «Звуковой остров», «Змейка».
7.2.	Игроритмика	1	Выполнение движений под музыку «Музыка в шагах», «Чувство ритма», «Ритмичная ходьба».
7.3.	Игрогимнастика	1	Выполнение упражнений на развитие мышечной силы и гибкости «Волшебная трость».
7.4.	Игрогимнастика	1	Выполнение упражнений на развитие мышечной силы и гибкости «Ожившие игрушки».
7.5.	Игрогимнастика	1	Выполнение упражнений на развитие мышечной силы и гибкости «Доктор».
7.6.	Игротанец	1	Выполнение упражнений для развития чувства ритма «Согласованные действия».
7.7.	Игротанец	1	Выполнение упражнений для развития чувства ритма «Зеркальный танец»
7.8.	Игропластика	1	Выполнение упражнений для развития равновесия «Звезда».
7.9.	Игропластика	1	Выполнение упражнений для развития равновесия «Кролик».
7.10.	Музыкально - подвижные игры	1	Выполнение упражнений для ориентации в

			пространстве «Дорожка», «Охотники».
7.1 1	Музыкально - подвижные игры	1	Выполнение упражнений для ориентации в пространстве «Музыкальный ежик».
7.1 2	Креативная гимнастика	1	Выполнение упражнений для самовыражения «Создай образ».
7.1 3	Креативная гимнастика	1	Выполнение упражнений для самовыражения «Импровизация под песню».
8.	Здоровый образ жизни и его составляющие	2	
8.1	Беседа о здоровом образе жизни	1	Красивая осанка.
8.2	Беседа о здоровом образе жизни	1	Режим дня.
9.	Растяжка и расслабление	15	
9.1	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку мышц шеи, плеч, груди, спины, расслабление.
9.2	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку пресса, передней части бедра, расслабление.
9.3	Упражнения на развитие гибкости, в тч в парах	1	Развитие гибкости в плечевых суставах; формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота. Упражнения на гибкость «Веточка», «Гора».
9.4	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку мышц и расслабление. «Потягивания», «Кулачки», «Снежинки», «Пружинки».
9.5	Упражнения на развитие гибкости, в тч в парах	1	Развитие подвижности в тазобедренных и плечевых суставах. Упражнения на гибкость. «Выпады

			вперед», «Кошка», «Мостик».
9.6	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку мышц и расслабление. «Солнышко и тучка», «Качели», «Винт», «ЧО-ЧО-ЧО».
9.7	Дыхательные упражнения	1	Выполнение дыхательных упражнений «Дровосек», «Сердитый ежик», «Воздушный шарик».
9.8	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку мышц и расслабление. Сосулька», «Снеговик», «Плывем в облаках».
9.9	Упражнения на развитие гибкости, в тч в парах	1	Развитие подвижности позвоночника вперёд; растягивание мышц бедра. Выполнение упражнений на гибкость. «Наклоны вперед» (в парах), «Отведение ног в стороны», «Лошадка».
9.10	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку мышц и расслабление. «Любопытная Варвара», «Тишина», «Спортсмены».
9.11	Упражнения на развитие гибкости, в тч в парах	1	Развитие подвижности позвоночника назад, подвижности в тазобедренных и плечевых суставах. Выполнение упражнений «Неваляшка», «Поднимание ног», «Коробочка», «Колобок».
9.12	Упражнения для растяжки	1	Упражнения для растяжки внутренней и внешней стороны бедра, голени, расслабление.
9.13	Упражнения на развитие гибкости, в тч в парах	1	Развитие подвижности в плечевых суставах, силы мышц рук, спины, живота.

			Выполнение упражнений на гибкость. «Наклоны вперед», «Сесть – встать», «Выпады ногой поочередно».
9.1 4	Упражнения на развитие гибкости, в тч в парах	1	Развитие подвижности в плечевых суставах, силы мышц рук, спины, живота. Выполнение упражнений «Замок», «Выкрут», «Качалка», «Верблюды».
9.1 5	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку мышц и расслабление. «Качели», «Горошина», «Тень», «Тюльпан».
10.	Подвижные игры	10	
10. 1	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1	Объяснение правил. «Коршун и наседка», «Удочка», «Медведи и пчелы», «Прыжки на одной ноге».
10. 2	Эстафета	1	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).
10. 3	Подвижные игры для совершенствования быстроты	1	Объяснение правил и целей занятия. «Вороны и воробьи», «Свободное место», «Мыши в кладовой», Мышеловка», «День и ночь», «Пятнашки»
10. 4	Эстафета	1	Эстафета скакалка в парах. Эстафета с лазанием.
10. 5	Эстафета	1	Спортивная эстафета среди учащихся «Быть здоровым – здорово!»
10. 6	Эстафета	1	Эстафета перемена мест, «Борьба за мяч».
10. 7	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1	Физкультурный досуг «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «С кочки на кочку».
10. 8	Эстафета	1	Спортивная эстафета среди учащихся «Быть здоровым

			– здорово!»
10. 9	Эстафета	1	Эстафета скакалка в парах. Эстафета с лазанием.
10. 10	Подвижные игры для совершенствования быстроты	1	Объяснение правил и целей занятия. «Вороны и воробьи», «Свободное место», «Мыши в кладовой», Мышеловка», «День и ночь», «Пятнашки»
11.	Здоровый образ жизни и его составляющие	2	
11. 1.	Беседа о здоровом образе жизни	1	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.
11. 2	Беседа о здоровом образе жизни	1	Личная гигиена.
12.	Подвижные игры	10	
12. 1	Эстафета	1	Эстафета на четвереньках, «Паучки», «Тачка», «Кенгуру».
12. 2	Подвижные игры для совершенствования выносливости	1	Объяснение целей и правил занятия. «Ведение мяча», «Через ручеек», «Скачки на мячах», «Паучки»
12. 3	Эстафета	1	Эстафета с предметами.
12. 4	Подвижные игры для развития внимания	1	Объяснение целей и правил занятия. Проведение подвижных игр «Запрещенное движение», «Покажи, не ошибись», «Слушай внимательно», «Четыре стихии», «Менялки».
12. 5	Подвижные игры для развития внимания	1	Объяснение целей и правил занятия. Проведение подвижных игр «Успей взять кеглю», «Рыба, птица, зверь», «Ухо - нос», «Разные животные».
12. 6	Подвижные игры для совершенствования выносливости	1	Объяснение целей и правил занятия. Проведение подвижных игр «Скачки на

			мячах», «Буйволы».
12. 7	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1	Объяснение целей и правил занятия. Проведение подвижных игр «Бег командой», «Гусеница».
12. 8	Подвижные игры для развития внимания	1	Объяснение целей и правил занятия. Проведение подвижных игр «Запрещенное движение», «Покажи, не ошибись», «Слушай внимательно», «Четыре стихии», «Менялки».
12. 9	Эстафета	1	Эстафета на четвереньках, «Паучки», «Тачка», «Кенгуру».
12. 10	Развитие скоростно - силовых качеств	1	Физкультурный досуг «Попрыгунчики - воробушки», «Прыгуны и пятнашки».
13.	Здоровый образ жизни и его составляющие	2	
13. 1	Беседа о здоровом образе жизни	1	Положительные эмоции.
13. 2	Беседа о здоровом образе жизни	1	Профилактика болезней.
14.	Общеразвивающие упражнения	10	
14. 1	Гимнастика с познавательной активностью	1	Выполнение комплекса упражнений «Полет на Марс»
14. 2	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1	Силовой микс: комплекс упражнений на развитие мышц плечевого пояса, пресса и спины, мышц ног.
14. 3	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Выполнение комплекса упражнений «Приветствие Солнцу», «Плывущий дракон».
14. 4	Гимнастика с познавательной активностью	1	Физкультурный досуг по сказке Г.- Х. Андерсена «Снежная королева».
14. 5	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата	1	Ходьба на пальчиках, на носочках. Выполнение

	стопы и голени		упражнений «Барабанщики», «Кто принесет первым».
14.6	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Выполнение комплекса упражнений «Заячья полянка».
14.7	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Выполнение комплекса упражнений «Олимпиада в лесу».
14.8	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Выполнение комплекса упражнений «Солнце и бельчата».
14.9	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1	Силовой микс: комплекс упражнений на развитие мышц плечевого пояса, пресса и спины, мышц ног
14.10	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1	Ходьба на пальчиках, на носочках. Упражнения «Велосипед», «В лесу», «Горка», «Идем за грибами». Самомассаж ног.
15.	Итоговое занятие	1	
15.1	Занятие по исследованию результативности. Подведение итогов	1	Подведение итогов. Оценка приобретенных навыков владения спортивным инвентарем и выполнения простых физических упражнений
	Итого	108	

2.4. Календарный учебный график реализации программы

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов, всего	Содержание занятия	Дата планируемая	Дата фактическая	Примечание
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	4				
1.1	Знакомство с обучающимися	1	Общие правила	01.09		

	, инструктаж, знакомство с художественными материалами.		техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале.			
1.2	Спортивное оборудование и инвентарь	1	Знакомство с основными видами спортивного инвентаря в зале, правила обращения с ними.	04.09		
1.3	Спортивная форма. Требования, предъявляемые к одежде для занятий	1	Общие требования, предъявляемые к одежде для занятий спортом.	06.09		
1.4	Игры на знакомство	1	«Хлоп-топты-я», «Мы сегодня все друзья», «Кто я?», «Мячик».	08.09		
2.	Общеразвивающие упражнения	11				
2.1.	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Практика простых упражнений на формирование осанки с инвентарем: обручи и гимнастические палки «Ловим здоровье на ладони».	11.09		
2.2.	Упражнения общей	1	Практика простых	13.09		

	разминки индивидуально и в парах		упражнений для профилактики и простудных заболеваний «На поиск Жар - птицы».			
2.3	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Практика простых упражнений для профилактики и простудных заболеваний «В стране роботов».	15.09		
2.4	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Бег в разных вариациях. Выполнение поворотов, наклонов, вращений, приседаний с мячами «Ежик резиновый».	18.09		
2.5	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1	Ходьба на пальчиках, на носочках. Упражнения «Велосипед», «Горка», «Идем за грибами». Самомассаж ног.	20.09		
2.6	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1	Практика простых упражнений «Магазин заводных	22.09		

			игрушек», «В зоопарке».			
2.7	Гимнастика с развитием речи	1	Физкультурн ый досуг по сказке С. Маршака «Кошкин дом».	25.09		
2.8	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Бег в разных вариациях. Повороты, наклоны головы и туловища, вращения, потягивания, наклоны, выпады, приседания. Прыжковые упражнения.	27.09		
2.9	Гимнастика с развитием речи	1	Физкультурн ый досуг по сказке Н. Носова «Полет на луну».	29.09		
2.1 0	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Бег в разных вариациях. Прыжковые упражнения. «Щенки на прогулке»	02.10		
2.1 1	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Практика простых упражнений на формирован ие осанки с инвентарем: скакалки, гимнастичес кие коврики.	04.10		

3.	Здоровый образ жизни и его составляющие	2				
3.1.	Беседа о ЗОЖ	1	Человек и его здоровье.	06.10		
3.2.	Беседа о здоровом образе жизни	1	Правильное питание.	09.10		
4.	Подвижные игры	14				
4.1.	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1	Физкультурный досуг «Удочка», «Прыжок за прыжком», «Охотник и зайцы», «Опреди на этап».	11.10		
4.2.	Эстафета	1	Разбивание разными способами команд на группы. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговая эстафета.	13.10		
4.3.	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1	Физкультурный досуг «Попрыгунчики - воробушки», «Прыгуны и пятнашки».	16.10		
4.4	Эстафета	1	Эстафета с предметами (мячами,	18.10		

			обручами, скакалками).			
4.5	Подвижные игры для совершенствования быстроты	1	Объяснение целей и правил занятия. «Мыши в кладовой», «Мышеловка», «День и ночь», «Пятнашки».	20.10		
4.6	Эстафета	1	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	23.10		
4.7	Эстафета	1	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	25.10		
4.8	Эстафета	1	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	27.10		
4.9	Эстафета	1	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	30.10		
4.10	Эстафета	1	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в	01.11		

			ложке».			
4.1 1	Подвижные игры для развития выносливости	1	Физкультурный досуг «Волшебный канат», «Классики», «Скакалочки - десятки».	03.11		
4.1 2	Эстафета	1	Эстафета «Нитки - моталки», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	08.11		
4.1 3	Подвижные игры на развитие внимания	1	Объяснение целей и правил занятия. Проведение подвижных игр «У медведя в бору», «Через ручеек», «Птички и кошка», «Мышеловка», «Прыгуны и ползуны»	10.11		
4.1 4	Эстафета	1	Эстафета парами.	13.11		
5.	Общеразвивающие упражнения	10				
5.1.	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1	Силовой микс: комплекс упражнений на развитие мышц плечевого пояса, пресса	15.11		

			и спины, мышц ног.			
5.2.	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1	Ходьба на пальчиках, на носочках. Упражнения «Качели», «Малыши выросли», «Скакалка». Самомассаж стоп.	17.11		
5.3	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Повороты, наклоны головы и туловища, вращения, потягивания, наклоны, выпады, приседания. «Регулировщик».	20.11		
5.4	Гимнастика с изобразительной деятельностью	1	Выполнение комплекса упражнений «В лес по ягоды».	22.11		
5.5	Гимнастика с познавательной активностью	1	Выполнение комплекса упражнений «Баба Яга и Иванушка», «Колобок на окошке».	24.11		
5.6	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Ходьба с сохранением правильной осанки. Выполнение упражнений у стены, упражнений	27.11		

			с инвентарем.			
5.7	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1	Ходьба на пальчиках, на носочках. «Бабочка», «Султанчик», «Самолетки», «Ручки пошагали». Самомассаж ног.	29.11		
5.8	Гимнастика с развитием речи	1	Физкультурный досуг по сказке Л. Толстого «Три медведя».	01.12		
5.9	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Повороты, наклоны головы и туловища, вращения, потягивания, наклоны, выпады, приседания. «Калейдоскоп».	04.12		
5.10	Гимнастика с познавательной активностью	1	Выполнение упражнений на растяжение, расслабление «В гости к гномам».	06.12		
6.	Здоровый образ жизни и его составляющие	2				
6.1.	Беседа о здоровом образе жизни	1	Здоровый сон.	08.12		

6.2	Беседа о здоровом образе жизни	1	Полезьа двигательной активности.	11.12		
7.	Танцевально – игровая гимнастика	13				
7.1.	Игроритмика	1	Выполнение танцевальног о шага в ритм с музыкой «Цепочка дружбы», «Звуковой остров», «Змейка».	13.12		
7.2.	Игроритмика	1	Выполнений движений под музыку «Музыка в шагах», «Чувство ритма», «Ритмичная ходьба».	15.12		
7.3	Игрогимнастик а	1	Выполнение упражнений на развитие мышечной силы и гибкости «Волшебная трость».	18.12		
7.4	Игрогимнастик а	1	Выполнение упражнений на развитие мышечной силы и гибкости «Ожившие игрушки».	20.12		
7.5	Игрогимнастик а	1	Выполнение упражнений	22.12		

			на развитие мышечной силы и гибкости «Доктор».			
7.6	Игротанец	1	Выполнение упражнений для развития чувства ритма «Согласованные действия».	25.12		
7.7	Игротанец	1	Выполнение упражнений для развития чувства ритма «Зеркальный танец»	27.12		
7.8	Игропластика	1	Выполнение упражнений для развития равновесия «Звезда».	29.12		
7.9	Игропластика	1	Выполнение упражнений для развития равновесия «Кролик».	10.01		
7.10	Музыкально - подвижные игры	1	Выполнение упражнений для ориентации в пространстве «Дорожка», «Охотники».	12.01		
7.11	Музыкально - подвижные игры	1	Выполнение упражнений для ориентации в пространстве «Музыкальный ежик».	15.01		

7.1 2	Креативная гимнастика	1	Выполнение упражнений для самовыражения «Создай образ».	17.01		
7.1 3	Креативная гимнастика	1	Выполнение упражнений для самовыражения «Импровизация под песню».	19.01		
8.	Здоровый образ жизни и его составляющие	2				
8.1	Беседа о здоровом образе жизни	1	Красивая осанка.	22.01		
8.2	Беседа о здоровом образе жизни	1	Режим дня.	24.01		
9.	Растяжка и расслабление	15				
9.1	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку мышц шеи, плеч, груди, спины, расслабление .	26.01		
9.2	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку пресса, передней части бедра, расслабление .	29.01		
9.3	Упражнения на развитие	1	Развитие гибкости в	31.01		

	гибкости, в тч в парах		плечевых суставах; формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота. Упражнения на гибкость «Веточка», «Гора».			
9.4	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку мышц и расслабление . «Потягивания», «Кулачки», «Снежинки», «Пружинки».	02.02		
9.5	Упражнения на развитие гибкости, в т.ч в парах	1	Развитие подвижности в тазобедренных и плечевых суставах. Упражнения на гибкость. «Выпады вперед», «Кошка», «Мостик».	05.02		
9.6	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку мышц и расслабление . «Солнышко и тучка»,	07.02		

			«Качели», «Винт», «ЧО-ЧО- ЧО».			
9.7	Дыхательные упражнения	1	Выполнение дыхательных упражнений «Дровосек», «Сердитый ежик», «Воздушный шарик».	09.02		
9.8	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку мышц и расслабление . Сосулька», «Снеговик», «Плывем в облаках».	12.02		
9.9	Упражнения на развитие гибкости, в тч в парах	1	Развитие подвижности позвоночника вперёд; растягивание мышц бедра. Выполнение упражнений на гибкость. «Наклоны вперёд» (в парах), «Отведение ног в стороны», «Лошадка».	14.02		
9.10	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку мышц и расслабление . «Любопытна	16.02		

			я Варвара», «Тишина», «Спортсмен ы».			
9.1 1	Упражнения на развитие гибкости, в тч в парах	1	Развитие подвижности позвоночника назад, подвижности в тазобедренных и плечевых суставах. Выполнение упражнений «Неваляшка», «Поднимание ног», «Коробочка», «Колобок».	19.02		
9.1 2	Упражнения для растяжки	1	Упражнения для растяжки внутренней и внешней стороны бедра, голени, расслабление.	21.02		
9.1 3	Упражнения на развитие гибкости, в тч в парах	1	Развитие подвижности в плечевых суставах, силы мышц рук, спины, живота. Выполнение упражнений на гибкость. «Наклоны вперед», «Сесть –	26.02		

			встать», «Выпады ногой поочерёдно».			
9.1 4	Упражнения на развитие гибкости, в тч в парах	1	Развитие подвижности в плечевых суставах, силы мышц рук, спины, живота. Выполнение упражнений «Замок», «Выкрут», «Качалка», «Верблюд».	28.02		
9.1 5	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку мышц и расслабление . «Качели», «Горошина», «Тень», «Тюльпан».	01.03		
10.	Подвижные игры	10				
10. 1	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1	Объяснение правил. «Коршун и наседка», «Удочка», «Медведи и пчелы», «Прыжки на одной ноге».	04.03		
10. 2	Эстафета	1	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	06.03		
10. 3	Подвижные игры для	1	Объяснение правил и	11.03		

	совершенствования быстроты		целей занятия. «Вороны и воробьи», «Свободное место», «Мыши в кладовой», Мышеловка» , «День и ночь», «Пятнашки»			
10.4	Эстафета	1	Эстафета скакалка в парах. Эстафета с лазанием.	13.03		
10.5	Эстафета	1	Спортивная эстафета среди учащихся «Быть здоровым – здорово!»	15.03		
10.6	Эстафета	1	Эстафета перемена мест, «Борьба за мяч».	18.03		
10.7	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1	Физкультурный досуг «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «С кочки на кочку».	20.03		
10.8	Эстафета	1	Спортивная эстафета среди учащихся «Быть здоровым – здорово!»	22.03		

10. 9	Эстафета	1	Эстафета скакалка в парах. Эстафета с лазанием.	25.03		
10. 10	Подвижные игры для совершенствования быстроты	1	Объяснение правил и целей занятия. «Вороны и воробьи», «Свободное место», «Мыши в кладовой», Мышеловка» , «День и ночь», «Пятнашки»	27.03		
11.	Здоровый образ жизни и его составляющие	2				
11. 1.	Беседа о здоровом образе жизни	1	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.	29.03		
11. 2	Беседа о здоровом образе жизни	1	Личная гигиена.	01.04		
12.	Подвижные игры	10				
12. 1	Эстафета	1	Эстафета на четвереньках , «Паучки», «Тачка», «Кенгуру».	03.04		
12. 2	Подвижные игры для совершенствования выносливости	1	Объяснение целей и правил занятия. «Ведение мяча»,	05.04		

			«Через ручеек», «Скачки на мячах», «Паучки»			
12.3	Эстафета	1	Эстафета с предметами.	08.04		
12.4	Подвижные игры для развития внимания	1	Объяснение целей и правил занятия. Проведение подвижных игр «Запрещенное движение», «Покажи, не ошибись», «Слушай внимательно», «Четыре стихии», «Менялки».	10.04		
12.5	Подвижные игры для развития внимания	1	Объяснение целей и правил занятия. Проведение подвижных игр «Успей взять кеглю», «Рыба, птица, зверь», «Ухо - нос», «Разные животные».	12.04		
12.6	Подвижные игры для совершенствования выносливости	1	Объяснение целей и правил занятия. Проведение подвижных	15.04		

			игр «Скачки на мячах», «Буйволы».			
12.7	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1	Объяснение целей и правил занятия. Проведение подвижных игр «Бег командой», «Гусеница».	17.04		
12.8	Подвижные игры для развития внимания	1	Объяснение целей и правил занятия. Проведение подвижных игр «Запрещенное движение», «Покажи, не ошибись», «Слушай внимательно», «Четыре стихии», «Менялки».	19.04		
12.9	Эстафета	1	Эстафета на четвереньках, «Паучки», «Тачка», «Кенгуру».	22.04		
12.10	Развитие скоростно - силовых качеств	1	Физкультурный досуг «Попрыгунчики - воробушки», «Прыгуны и пятнашки».	24.04		
13.	Здоровый образ жизни и его составляющие	2				

13. 1	Беседа о здоровом образе жизни	1	Положительные эмоции.	26.04		
13. 2	Беседа о здоровом образе жизни	1	Профилактика болезней.	27.04		
14.	Общеразвивающие упражнения	10				
14. 1	Гимнастика с познавательной активностью	1	Выполнение комплекса упражнений «Полет на Марс»	03.05		
14. 2	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1	Силовой микс: комплекс упражнений на развитие мышц плечевого пояса, пресса и спины, мышц ног.	06.05		
14. 3	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Выполнение комплекса упражнений «Приветствие Солнцу», «Плывущий дракон».	08.05		
14. 4	Гимнастика с познавательной активностью	1	Физкультурный досуг по сказке Г.-Х. Андерсена «Снежная королева».	13.05		
14. 5	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1	Ходьба на пальчиках, на носочках. Выполнение упражнений «Барабанщик и», «Кто	15.05		

			принесет первым».			
14.6	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Выполнение комплекса упражнений «Заячья полянка».	17.05		
14.7	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Выполнение комплекса упражнений «Олимпиада в лесу».	20.05		
14.8	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Выполнение комплекса упражнений «Солнце и бельчата».	22.05		
14.9	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1	Силовой микс: комплекс упражнений на развитие мышц плечевого пояса, пресса и спины, мышц ног	24.05		
14.10	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1	Ходьба на пальчиках, на носочках. Упражнения «Велосипед», «В лесу», «Горка», «Идем за грибами». Самомассаж ног.	27.05		
15.	Итоговое занятие	1				
15.	Занятие по	1	Подведение	29.05		

1	исследованию результативности. Подведение итогов		итогов. Оценка приобретенных навыков владения спортивным инвентарем и выполнения простых физических упражнений			
	Итого	108				

3. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес»

3.1. Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется на базе МБОУДО «Краснохолмский ДДТ». Для занятий необходимо помещение – зал, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами.

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
1.	Профильное оборудование	
1.1		
1.2		
2.	Компьютерное оборудование	
2.1		
2.2		
3.	Презентационное оборудование	
3.1		
3.2		
4.	Программное обеспечение	
4.1		
4.2.	И другое оборудование в соответствии с вашей программой	

3.2 Информационное обеспечение **Список рекомендованной литературы**

Электронные образовательные ресурсы и интернет-ресурсы

1. https://ds223.centerstart.ru/sites/ds223.centerstart.ru/files/archive/osanka_i_plosk_ostopie.pdf
2. <http://igra-detskaya.ru/index.php/malopodvizhnye>
3. <http://juravushka9.ru/article427>
4. <https://www.maam.ru/detskijsad/malopodvizhnye-igry-dlja-doshkolnikov-igry-dlja-horoshego-nastroenija.html>
5. http://college4.ru/attachments/article/176/Pr_podvij.pdf
6. <https://infourok.ru/oru-dlya-mladshego-shkolnogo-vozrasta-944887.html>
7. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/05/14/kompleks-obshcherazvivayushchih-uprazhneniy-dlya-detey>
8. <https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html>

3.3 Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы

3.4 Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог Ямщикова М.А., имеющий среднее профессиональное образование по профилю педагогической деятельности, педагогическое образование и опыт работы с 14.09.2009 и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования».

3.5 Методическое обеспечение

Особенности организации образовательной деятельности

Работа с обучающимися построена следующим образом: применение на занятиях личностно-ориентированной модели.

Практика показывает, что именно такая модель взаимодействия с детьми максимально эффективна, дети учатся доверять окружающему миру, сотрудничать.

Методы образовательной деятельности

В период обучения применяются такие методы обучения и воспитания, которые позволят установить взаимосвязь деятельности педагога и обучающегося, направленную на решение образовательно-воспитательных задач.

По уровню активности используются методы:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ);
- наглядный (иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

Приемы образовательной деятельности:

- игра (на развитие внимания, скорости, выносливости),
- спортивные конкурсы и эстафеты,
- наглядность (рисунки, фотографии, видеоматериалы, литература).

Занятие состоит из теоретической (лекция, беседа) и практической части, создаются все необходимые условия для физического развития обучающихся. Каждое занятие строится в зависимости от темы и конкретных задач, которые предусмотрены программой, с учетом возрастных особенностей детей, их индивидуальной подготовленности.

Основные образовательные процессы: решение поставленных задач на базе имеющегося оборудования, формирующих способы продуктивного взаимодействия с действительностью; эстафеты.

Основные формы деятельности:

- познание и учение: освоение принципов здоровьесберегающих технологий.
- общение: принятие правил, ответственность, как за собственные учебные достижения, так и за результаты в рамках «общего дела».
- творчество: освоение принципов построения ритмической композиции, используя танцевально - игровую гимнастику.
- игра: игра в команде, индивидуальные соревнования.
- труд: усвоение позитивных установок к труду и различным современным технологиям, помогающим в решении поставленных задач.

Форма организации учебных занятий:

- индивидуальная;
- индивидуально – групповая;
- групповая;
- практическое занятие;
- акция;
- беседа;
- игра;
- презентация.

Типы учебных занятий:

- первичного ознакомления с материалом;
- усвоение новых знаний;
- комбинированный;

- практические занятия;
- закрепление, повторение;
- итоговое.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется в течение всего срока реализации программы. Это помогает своевременно выявлять пробелы в знаниях, умениях обучающихся, планировать коррекционную работу, отслеживать динамику развития детей. Для оценки эффективности образовательной программы выбраны следующие критерии, определяющие развитие личности: высокая заинтересованность в учебной, познавательной и спортивной деятельности, знание теоретического материала, практическое применение знаний.

Результатом усвоения обучающимися программы являются: устойчивый интерес к занятиям, результаты достижений в массовых мероприятиях различного уровня.

Учебно-методические средства обучения:

- образцы, выполненные обучающимися и педагогом;
- плакаты, фото и видеоматериалы;
- учебно-методические пособия для педагога и обучающихся, включающие дидактический, информационный, справочный материалы на различных носителях, компьютерное и видео оборудование и другое по вашему направлению.

Педагогические технологии

В процессе обучения по программе используются разнообразные педагогические технологии:

- технологии развивающего обучения, направленные на общее целостное развитие личности, на основе активно-деятельного способа обучения, учитывающие закономерности развития и особенности индивидуума;
- технологии личностно-ориентированного обучения, направленные на развитие индивидуальных познавательных способностей каждого ребенка, максимальное выявление, раскрытие и использование его опыта;
- технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие обучение каждого обучающегося на уровне его возможностей и способностей;
- технологии сотрудничества, равенство, партнерство в отношениях педагога и обучающегося, совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

В практике выступают различные комбинации этих технологий, их элементов.