

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Краснохолмский Дом детского творчества»

СОГЛАСОВАНО

НА ЗАСЕДАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА

Протокол №2

от «12» ноября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУДО

«Краснохолмский ДДТ»

_____ Орлова М.В.

Приказ № 124 от 28.11.2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

КРУЖКА «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ».

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНАЯ

ОБЩИЙ ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ В ЧАСАХ: 48 ЧАСОВ

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 8-15

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

УРОВЕНЬ: СТАРТОВЫЙ

АВТОР: Орлова Ирина Сергеевна

Красный Холм- 2024 г.

Информационная карта программы

Наименование Программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «спорт-норма жизни!»
Направленность	физкультурно-спортивная
Разработчик программы	Орлова И С
Общий объем часов по программе	48 часов
Форма реализации	Очная
Целевая категория обучающихся	Обучающиеся в возрасте <u>8-15</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 «**Подвижные игры**» 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 8-15 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 «Подвижные игры», 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 8-15 лет, 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 4 раза в неделю. 2 часа с перерывом на 10 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, самостоятельная работа с материалом, другими источниками;
- 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
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- 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», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- 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 выражать 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 «Подвижные игры»

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1
2	Общеразвивающие упражнения	5	1	4
3	Здоровый образ жизни и его составляющие подвижные игры	5	1	4
4	Подвижные игры	6	1	5
5	Общеразвивающие упражнения	5	1	4
6	Здоровый образ жизни и его составляющие подвижные игры	2	2	
7	Танцевально – подвижные игры с мячом	2		2
8	Здоровый образ жизни и его составляющие	1	1	
9	Растяжка и расслабление	2		2
10	Подвижные игры	6		6
11	Здоровый образ жизни и его составляющие	1	1	
12	Подвижные игры	5		5
13	Здоровый образ жизни и его составляющие	1	1	
14	Общеразвивающие упражнения	4		4
15	Итоговое занятие	1		1
	Итого	48	10	38

2.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программ
«Подвижные игры»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов, всего	в том числе		Форма аттестации/ контроля
			теория	прак тика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	
1.1	Знакомство с обучающимися, инструктаж, знакомство с художественными материалами.	1	1		Тест, опрос
1.2	Игры на знакомство	1		1	
2.	Общеразвивающие упражнения	5		5	
2.1.	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1		1	Выполнение упражнений
2.2.	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1		1	Выполнение упражнений
2.3	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1		1	Выполнение упражнений
2.4	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1		1	Выполнение упражнений
2.5	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1		1	Выполнение упражнений
3.	Здоровый образ жизни и его составляющие	5	5		
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

3.3	Беседа о пользе полезной еды	1	1		ответы обучающихся в процессе диалога
3.4	Беседа о вредной еде	1	1		ответы обучающихся в процессе диалога
3.5	Закрепление пройденного	1			Беседа
4.	Подвижные игры	6		6	
4.1.	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1		1	Выполнение упражнений
4.2.	Эстафета	1		1	Выполнение упражнений
4.3.	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1		1	Выполнение упражнений
4.4	Эстафета	1		1	Выполнение упражнений
4.5	Подвижные игры для совершенствования быстроты	1		1	Выполнение упражнений
4.6	Эстафета	1		1	Выполнение упражнений
5.	Общеразвивающие упражнения	5		5	Выполнение упражнений
5.1.	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1		1	Выполнение упражнений
5.2.	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1		1	Выполнение упражнений
5.3	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1		1	Выполнение упражнений
5.4	Гимнастика с изобразительной деятельностью	1		1	Выполнение упражнений

5.5	Гимнастика с познавательной активностью	1		1	Выполнение упражнений
6.	Здоровый образ жизни и его составляющие	2	2		
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	2		2	
7.1.	Флешмоб	1		1	Танец
7.2.	Флешмоб	1		1	Танец
8.	Здоровый образ жизни и его составляющие	1	1		
8.1	Беседа о здоровом образе жизни	1	1		индивидуальные задания
9.	Растяжка и расслабление	2		2	
9.1	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1		1	Упражнения в парах
9.2	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1		1	Упражнения в парах
10.	Подвижные игры	6		6	
10.1	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1		1	Выполнение задания
10.2	Эстафета	1		1	Выполнение упражнений
10.3	Подвижные игры для совершенствования быстроты	1		1	Упражнения на внимание
10.4	Эстафета	1		1	Упражнения с ускорением

10.5	Эстафета	1		1	Упражнения с ускорением
10.6	Эстафета	1		1	Упражнения с ускорением
11.	Здоровый образ жизни и его составляющие	1	1		
11.1.	Беседа о здоровом образе жизни	1	1		Фото- конкурс
12.	Подвижные игры	5		5	
12.1	Эстафета	1		1	Выполнение упражнений
12.2	Подвижные игры для совершенствования выносливости	1		1	Игры с мячом
12.3	Эстафета	1		1	Выполнение упражнений с инвентарём
12.4	Подвижные игры для развития внимания	1		1	Выполнение заданий
12.5	Подвижные игры для развития внимания	1		1	Выполнение упражнений
13.	Здоровый образ жизни и его составляющие	1	1		
13.1	Беседа о здоровом образе жизни	1	1		ответы обучающихся в процессе диалога
14.	Общеразвивающие упражнения	4		4	
14.1	Гимнастика с познавательной активностью	1		1	Выполнение упражнений
14.2	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1		1	Выполнение упражнений
14.3	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1		1	Ходьба на носочках
14.4	Гимнастика с познавательной	1		1	Ходьба. бег

	активностью				
15.	Итоговое занятие	1		1	
15.1	Занятие по исследованию результативности. Подведение итогов	1		1	Тест, опрос
	Итого	48	10	38	

2.3 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Подвижные игры»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов, всего	Содержание занятия
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	
1.1	Знакомство с обучающимися, инструктаж, знакомство с художественными материалами.	1	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале.
1.2	Игры на знакомство	1	«Хлоп-топ-ты-я», «Мы сегодня все друзья», «Кто я?», «Мячик».
2.	Общеразвивающие упражнения	5	
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.
3.	Здоровый образ жизни и его составляющие	5	
3.1.	Беседа о ЗОЖ	1	Человек и его здоровье.
3.2.	Беседа о здоровом образе жизни	1	Правильное питание.
3.3	Беседа о пользе полезной еды	1	ответы обучающихся в процессе диалога
3.4	Беседа о вредной еде	1	ответы обучающихся в процессе диалога
3.5	Закрепление материала	1	Беседа
4.	Подвижные игры	6	
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».
5.	Общеразвивающие упражнения	5	
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».
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	2	
7.1.	Флешмоб	1	Выполнение танцевального
7.2	Флешмоб	1	Выполнение упражнений .
8.	Здоровый образ жизни и его составляющие	1	
8.1	Беседа о здоровом образе жизни	1	Режим дня
9.	Растяжка и расслабление	2	

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.
10.	Подвижные игры	6	
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».
11.	Здоровый образ жизни и его составляющие	1	
11.1.	Беседа о здоровом образе жизни	1	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.
12.	Подвижные игры	5	
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».
13.	Здоровый образ жизни и его составляющие	1	
13.1	Беседа о здоровом образе жизни	1	Положительные эмоции.
14.	Общеразвивающие упражнения	4	
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».
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	48	

2.4. Календарный учебный график реализации программы

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов, всего	Содержание занятия	Дата планируемая		Дата фактическая	
				1 гр.	2 гр.	1 гр.	2 гр.
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2		1 гр.	2 гр.	1 гр.	2 гр.
1.1	Знакомство с обучающимися, инструктаж, знакомство с художественными материалами.	1	Общие правила техники безопасности на занятиях и в спортивном зале.	03.12	04.12		
1.2	Спортивное оборудование и инвентарь	1	Знакомство с основными видами спортивного инвентаря в зале, правила обращения с ними.	05.12	04.12		
2.	Общеразвивающие упражнения	5					
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».	10.12	11.12		
2.2.	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Практика простых упражнений для профилактики простудных заболеваний «На поиск Жар - птицы».	12.12	11.12		

2.3	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Практика простых упражнений для профилактики простудных заболеваний «В стране роботов».	17.12	18.12		
2.4	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Бег в разных вариациях. Выполнение поворотов, наклонов, вращений, приседаний с мячами «Ежик резиновый».	19.12	18.12		
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.	24.12	25.12		
3.	Здоровый образ жизни и его составляющие	5					
3.1.	Беседа о ЗОЖ	1	Человек и его здоровье.	26.12	25.12		
3.2.	Беседа о здоровом образе жизни	1	Правильное питание.	09.01	15.01		
3.3	Беседа о пользе полезной еды	1	Беседа о пользе полезной еды	14.01	15.01		
3.4	Беседа о вредной еде	1	Беседа	16.01	22.01		
3.5	Закрепление материала	1	Беседа	21.01	22.01		
4.	Подвижные игры	6					
4.1.	Подвижные игры для развития скоростно -	1	Физкультурный досуг «Удочка»,	23.01	29.01		

	силовых качеств		«Прыжок за прыжком», «Охотник и зайцы», «Опреди на этап».				
4.2.	Эстафета	1	Разбивание различными способами команд на группы. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговая эстафета.	28.01	29.01		
4.3.	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1	Физкультурный досуг «Попрыгунчик и - воробушки», «Прыгуны и пятнашки».	30.01	05.02		
4.4	Эстафета	1	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).	04.02	05.02		
4.5	Подвижные игры для совершенствования быстроты	1	Объяснение целей и правил занятия. «Мыши в кладовой», «Мышеловка», «День и ночь», «Пятнашки».	06.02	12.02		
4.6	Эстафета	1	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	11.02	12.02		

5.	Общеразвивающие упражнения	5					
5.1.	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1	Силовой микс: комплекс упражнений на развитие мышц плечевого пояса, пресса и спины, мышц ног.	13.02	19.02		
5.2.	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1	Ходьба на пальчиках, на носочках. Упражнения «Качели», «Малыши выросли», «Скакалка». Самомассаж стоп.	18.02	19.02		
5.3	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Повороты, наклоны головы и туловища, вращения, потягивания, наклоны, выпады, приседания. «Регулировщик».	20.02	26.02		
5.4	Гимнастика с изобразительной деятельностью	1	Выполнение комплекса упражнений «В лес по ягоды».	25.02	26.02		
5.5	Гимнастика с познавательной активностью	1	Выполнение комплекса упражнений «Баба Яга и Иванушка», «Колобок на окошке».	27.02	05.03		
6.	Здоровый образ жизни и его	2					

	составляющие						
6.1.	Беседа о здоровом образе жизни	1	Здоровый сон.	04.03	05.03		
6.2	Беседа о здоровом образе жизни	1	Полезность двигательной активности.	06.03	12.03		
7.	Танцевально – игровая гимнастика	2					
7.1.	Игроритмика	1	Выполнение танцевального шага в ритм с музыкой «Цепочка дружбы», «Звуковой остров», «Змейка».	11.03	12.03		
7.2.	Игроритмика	1	Выполнение движений под музыку «Музыка в шагах», «Чувство ритма», «Ритмичная ходьба».	13.03	19.03		
8.	Здоровый образ жизни и его составляющие	1					
8.1	Беседа о здоровом образе жизни	1	Красивая осанка.	18.03	19.03		
9.	Растяжка и расслабление	2					
9.1	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку мышц шеи, плеч, груди, спины, расслабление.	20.03	26.03		
9.2	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку пресса,	25.03	26.03		

			передней части бедра, расслабление.				
10.	Подвижные игры	6					
10.1	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1	Объяснение правил. «Коршун и наседка», «Удочка», «Медведи и пчелы», «Прыжки на одной ноге».	27.03	02.04		
10.2	Эстафета	1	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	01.04	02.04		
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»	03.04	09.04		
10.4	Эстафета	1	Эстафета скакалка в парах. Эстафета с лазанием.	08.04	09.04		
10.5	Эстафета	1	Спортивная эстафета среди учащихся «Быть здоровым – здорово!»	10.04	16.04		
10.6	Эстафета	1	Эстафета перемена мест, «Борьба за мяч».	15.04	16.04		

11.	Здоровый образ жизни и его составляющие	1					
11.1	Беседа о здоровом образе жизни	1	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.	17.04	23.04		
12.	Подвижные игры	5					
12.1	Эстафета	1	Эстафета на четвереньках, «Паучки», «Тачка», «Кенгуру».	22.04	23.04		
12.2	Подвижные игры для совершенствования выносливости	1	Объяснение целей и правил занятия. «Ведение мяча», «Через ручеек», «Скачки на мячах», «Паучки»	24.04	30.04		
12.3	Эстафета	1	Эстафета с предметами.	29.04	30.04		
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».	06.05	07.05		
12.5	Подвижные игры для развития внимания	1	Объяснение целей и правил занятия. Проведение подвижных игр «Успей взять кеглю», «Рыба,	08.05	07.05		

			птица, зверь», «Ухо - нос», «Разные животные».				
13.	Здоровый образ жизни и его составляющие	1					
13.1	Беседа о здоровом образе жизни	1	Положительные эмоции.	13.05	14.05		
14.	Общеразвивающие упражнения	4					
14.1	Гимнастика с познавательной активностью	1	Выполнение комплекса упражнений «Полет на Марс»	15.05	14.05		
14.2	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1	Силовой микс: комплекс упражнений на развитие мышц плечевого пояса, пресса и спины, мышц ног.	20.05	21.05		
14.3	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Выполнение комплекса упражнений «Приветствие Солнцу», «Плывущий дракон».	22.05	21.05		
14.4	Гимнастика с познавательной активностью	1	Физкультурный досуг по сказке Г.- Х. Андерсена «Снежная королева».	27.05	28.05		
15.	Итоговое занятие	1					
15.1	Занятие по исследованию результативности. Подведение итогов	1	Подведение итогов. Оценка приобретенных навыков владения спортивным	29.05	28.05		

			инвентарем и выполнения простых физических упражнений				
	Итого	48					

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	Мячи	10
1.2	Обручи	10
1.3.	Скакалки	10
1.4	Координационная лесенка	1
2.	Компьютерное оборудование	
2.1	Ноутбук	1
2.2	Колонки	2
3.	Презентационное оборудование	
3.1	Проектор	
3.2		
4.	Программное обеспечение	
4.1	Дополнительная Общеобразовательная Общеразвивающая программа	
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_ploskostopie.pdf

2. <http://igra-detskaya.ru/index.php/malopodvizhnye>
3. <http://juravushka9.ru/article427>
4. <https://www.maam.ru/detskijasad/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 Орлова И.С., 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.