

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Краснохолмский Дом детского творчества»

СОГЛАСОВАНО

НА ЗАСЕДАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА
Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО
«Краснохолмский ДДТ»
_____ Орлова М.В.
Приказ №81А от 29.08.2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТ-НОРМА ЖИЗНИ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНАЯ

ОБЩИЙ ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ В ЧАСАХ: 108 ЧАСОВ

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 8-15

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 1 ГОД

УРОВЕНЬ: СТАРТОВЫЙ

АВТОР: ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ 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	108 часов
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 «**Спорт норма жизни**» 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 личност 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 7-15 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 3 раза в неделю по 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 «Спорт норма жизни»

№ 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 «Спорт норма жизни»

№ 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	0	Тест, опрос
1.2	Спортивное оборудование и инвентарь	1	1	0	Опрос
1.3	Спортивная форма. Требования, предъявляемые к одежде для занятий	1	1	0	Опрос
1.4	Игры на знакомство	1	0	1	Наблюдение
2.	Общеразвивающие упражнения	11	0	11	
2.1.	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	0	1	Наблюдение, анализ
2.2.	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	0	1	Наблюдение, анализ
2.3	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	0	1	Наблюдение, анализ
2.4	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	0	1	Наблюдение, анализ
2.5	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1	0	1	Наблюдение, анализ
2.6	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1	0	1	Наблюдение, анализ
2.7	Гимнастик с развитием речи	1	0	1	Наблюдение, анализ
2.8	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	0	1	Наблюдение, анализ
2.9	Гимнастика с развитием речи	1	0	1	Наблюдение, анализ
2.10	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	0	1	Наблюдение, анализ
2.11	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	0	1	Наблюдение, анализ

3.	Здоровый образ жизни и его составляющие	2	2	0	
3.1.	Беседа о ЗОЖ	1	1	0	ответы обучающихся в процессе диалога
3.2.	Беседа о здоровом образе жизни	1	1	0	ответы обучающихся в процессе диалога
4.	Подвижные игры	14	0	14	
4.1.	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1	0	1	Наблюдение, тест
4.2.	Эстафета	1	0	1	Наблюдение
4.3.	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1	0	1	Наблюдение, тест
4.4	Эстафета	1	0	1	Наблюдение
4.5	Подвижные игры для совершенствования быстроты	1	0	1	Наблюдение, тест
4.6	Эстафета	1	0	1	Наблюдение
4.7	Эстафета	1	0	1	Наблюдение
4.8	Эстафета	1	0	1	Наблюдение
4.9	Эстафета	1	0	1	Наблюдение
4.10	Эстафета	1	0	1	Наблюдение
4.11	Подвижные игры для развития выносливости	1	0	1	Наблюдение, тест
4.12	Эстафета	1	0	1	Наблюдение
4.13	Подвижные игры на развитие внимания	1	0	1	Наблюдение, тест
4.14	Эстафета	1	0	1	Наблюдение
5.	Общеразвивающие упражнения	10	0	10	
5.1.	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1	0	1	Наблюдение, анализ

5.2.	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1	0	1	Наблюдение, анализ
5.3	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	0	1	Наблюдение, анализ
5.4	Гимнастика с изобразительной деятельностью	1	0	1	Наблюдение, анализ
5.5	Гимнастика с познавательной активностью	1	0	1	Наблюдение, анализ
5.6	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	0	1	Наблюдение, анализ
5.7	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1	0	1	Наблюдение, анализ
5.8	Гимнастика с развитием речи	1	0	1	Наблюдение, анализ
5.9	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	0	1	Наблюдение, анализ
5.10	Гимнастика с познавательной активностью	1	0	1	Наблюдение, анализ
6.	Здоровый образ жизни и его составляющие	2	2	0	
6.1.	Беседа о здоровом образе жизни	1	1	0	индивидуальные задания
6.2	Беседа о здоровом образе жизни	1	1	0	ответы обучающихся в процессе диалога
7.	Танцевально – игровая гимнастика	13	0	13	
7.1.	Флешмоб	1	0	1	Наблюдение
7.2.	Флешмоб	1	0	1	Наблюдение
7.3	Флешмоб	1	0	1	Наблюдение
7.4	Флешмоб	1	0	1	Наблюдение

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

9.8	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	0	1	Наблюдение, анализ
9.9	Упражнения на развитие гибкости, в тч в парах	1	0	1	Наблюдение, анализ
9.10	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	0	1	Наблюдение, анализ
9.11	Упражнения на развитие гибкости, в тч в парах	1	0	1	Наблюдение, анализ
9.12	Упражнения для растяжки	1	0	1	Наблюдение, анализ
9.13	Упражнения на развитие гибкости, в тч в парах	1	0	1	Наблюдение, анализ
9.14	Упражнения на развитие гибкости, в тч в парах	1	0	1	Наблюдение, анализ
9.15	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	0	1	Наблюдение, анализ
10.	Подвижные игры	10	0	10	
10.1	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1	0	1	Наблюдение
10.2	Эстафета	1	0	1	Наблюдение
10.3	Подвижные игры для совершенствования быстроты	1	0	1	Наблюдение
10.4	Эстафета	1	0	1	Наблюдение
10.5	Эстафета	1	0	1	Наблюдение
10.6	Эстафета	1	0	1	Наблюдение
10.7	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1	0	1	Наблюдение
10.8	Эстафета	1	0	1	Наблюдение
10.9	Эстафета	1	0	1	Наблюдение
10.10	Подвижные игры для совершенствования быстроты	1	0	1	Наблюдение
11.	Здоровый образ жизни и его составляющие	2	2	0	

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

14.1	Гимнастика с познавательной активностью	1	0	1	Наблюдение, анализ
14.2	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1	0	1	Наблюдение, анализ
14.3	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	0	1	Наблюдение, анализ
14.4	Гимнастика с познавательной активностью	1	0	1	Наблюдение, анализ
14.5	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1	0	1	Наблюдение, анализ
14.6	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	0	1	Наблюдение, анализ
14.7	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	0	1	Наблюдение, анализ
14.8	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	0	1	Наблюдение, анализ
14.9	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1	0	1	Наблюдение, анализ
14.10	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1	0	1	Наблюдение, анализ
15.	Итоговое занятие	1	0	1	
15.1	Занятие по исследованию результативности. Подведение итогов	1	0	1	Тест, опрос
	Итого	108	13	95	

2.3 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спорт норма жизни»

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

	по ТБ		
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».
2.10	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Бег в разных вариациях. Прыжковые упражнения. «Щенки на прогулке»
2.11	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.	Флешмоб	1	Выполнение танцевального
7.2.	Флешмоб	1	Выполнений движений .
7.3.	Флешмоб	1	Выполнение упражнений .
7.4.	Флешмоб	1	Выполнение упражнений .
7.5.	Флешмоб	1	Выполнение упражнений .
7.6.	Флешмоб	1	Выполнение упражнений .
7.7.	Флешмоб	1	Выполнение упражнений для развития равновесия
7.8.	Флешмоб	1	Выполнение упражнений .
7.9.	Флешмоб	1	Выполнение упражнений для развития равновесия .
7.10	Музыкально - подвижные игры	1	Выполнение упражнений для ориентации в пространстве .
7.11	Музыкально - подвижные игры	1	Выполнение упражнений для ориентации в пространстве.
7.12	Креативная гимнастика	1	Выполнение упражнений для самовыражения .
7.13	Креативная гимнастика	1	Выполнение упражнений.
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 вперед; 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».
9.14	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».
9.15	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 стопы и голени	1	Ходьба на пальчиках, на носочках. Выполнение 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	4				

	ТБ					
1.1	Знакомство с обучающимися, инструктаж, знакомство с художественным и 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.	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-топ-ты-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 разминки	1	Практика простых	13.09		

	индивидуально и в парах		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».	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 игрушек», «В зоопарке».	22.09		
2.7	Гимнастика с развитием речи	1	Физкультурный досуг по сказке С.	25.09		

			Маршак «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.	27.09		
2.9	Гимнастика с развитием речи	1	Физкультурн ый досуг по сказке Н. Носова «Полет на луну».	29.09		
2.10	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Бег в разных вариациях. Прыжковые упражнения. «Щенки на прогулке»	02.10		
2.11	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Практика простых упражнений на формирование осанки с инвентарем: скакалки, гимнастическ ие 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, обручами, скакалками).	18.10		
4.5	Подвижные игры для совершенствования быстроты	1	Объяснение целей и правил занятия. «Мыши в кладовой», «Мышеловка», «День и ночь»,	20.10		

			«Пятнашки».			
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 ложке».	01.11		
4.11	Подвижные игры для развития выносливости	1	Физкультурный досуг «Волшебный канат», «Классики», «Скакалочки - десятки».	03.11		
4.12	Эстафета	1	Эстафета «Нитки - моталки», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	08.11		

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»	10.11		
4.14	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 и спины, мышц ног.	15.11		
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,	20.11		

			наклоны, выпады, приседания. «Регулировщик».			
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 с инвентарем.	27.11		
5.7	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1	Ходьба на пальчиках, на носочках. «Бабочка», «Султанчик», «Самолетики», «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	1	Повороты, наклоны головы и	04.12		

	в парах		туловища, вращения, потягивания, наклоны, выпады, приседания. «Калейдоскоп».			
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	Польза двигательной активности.	11.12		
7.	Танцевально – игровая гимнастика	13				
7.1.	Игроритмика	1	Выполнение танцевального 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	Игрогимнастика	1	Выполнение упражнений на развитие мышечной силы и гибкости «Волшебная трость».	18.12		
7.4	Игрогимнастика	1	Выполнение упражнений на развитие мышечной силы и гибкости «Ожившие игрушки».	20.12		
7.5	Игрогимнастика	1	Выполнение упражнений на развитие мышечной силы и гибкости «Доктор».	22.12		
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 -	1	Выполнение	12.01		

	подвижные игры		упражнений для ориентации в пространстве «Дорожка», «Охотники».			
7.11	Музыкально - подвижные игры	1	Выполнение упражнений для ориентации в пространстве «Музыкальный ежик».	15.01		
7.12	Креативная гимнастика	1	Выполнение упражнений для самовыражения «Создай образ».	17.01		
7.13	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 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».	31.01		
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	07.02		

			расслабление. «Солнышко и тучка», «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 вперед; растягивание мышц бедра. Выполнение упражнений на гибкость. «Наклоны вперед» (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. «Любопытная Варвара»,	16.02		

			«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».	19.02		
9.12	Упражнения для растяжки	1	Упражнения для растяжки внутренней и внешней стороны бедра, голени, расслабление.	21.02		
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».	26.02		
9.14	Упражнения на развитие	1	Развитие подвижности	28.02		

	гибкости, в тч в парах		в плечевых суставах, силы мышц рук, спины, живота. Выполнение упражнений «Замок», «Выкрут», «Качалка», «Верблюды».			
9.15	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 совершенствования быстроты	1	Объяснение правил и целей занятия. «Вороны и воробьи», «Свободное место», «Мыши в кладовой», «Мышеловка», «День и	11.03		

			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	27.03		

			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.	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 совершенствова ния выносливости	1	Объяснение целей и правил занятия. «Ведение мяча», «Через ручеек», «Скачки на мячах», «Паучки»	05.04		
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»,	10.04		

			«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».	12.04		
12.6	Подвижные игры для совершенствова ния выносливости	1	Объяснение целей и правил занятия. Проведение подвижных игр «Скачки на мячах», «Буйволы».	15.04		
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»,	19.04		

			«Слушай внимательно», «Четыре стихии», «Менялки».			
12.9	Эстафета	1	Эстафета на четвереньках, «Паучки», «Тачка», «Кенгуру».	22.04		
12.1 0	Развитие скоростно - силовых качеств	1	Физкультурн ый досуг «Попрыгунчи ки - воробушки», «Прыгуны и пятнашки».	24.04		
13.	Здоровый образ жизни и его составляющие	2				
13.1	Беседа о здоровом образе жизни	1	Положительн ые эмоции.	26.04		
13.2	Беседа о здоровом образе жизни	1	Профилактика болезней.	27.04		
14.	Общеразвиваю щие 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	1	Выполнение комплекса	08.05		

	навыка правильной осанки		упражнений «Приветствие Солнцу», «Плывущий дракон».			
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 принесет первым».	15.05		
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		
14.1	Упражнения на	1	Ходьба на	27.05		

0	укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени		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	29.05		
	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	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.

