

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ОКРУГА»**

Принята решением педагогического
совета
протокол от « 29 » 05 2025 г.
№ 4

УТВЕРЖДЕНА приказом МБУДО «Дом
детского творчества Железнодорожного
округа»
от « 04 » 2025 года № 256
Директор И.С. Слободянюк



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивная направленности
«Детский фитнес»
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 7-13 лет
Срок реализации: 2 года (288 часов)

Составитель:
Кокарева Татьяна Валерьевна,
педагог дополнительного
образования

г. Курск , 2025

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
	Комплекс основных характеристик программы	
1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель, задачи	6
3.	Содержание	7
4.	Планируемые результаты	11
	Комплекс организационно-педагогических условий	
5.	Календарный учебный график	12
6.	Учебный план	12
7.	Оценочные материалы	14
8.	Формы аттестации	15
9.	Методическое обеспечение	16
10.	Условия реализации программы	18
11.	Рабочая программа воспитания	20
12.	Календарный план воспитательной работы	22
13.	Список литературы	23
14.	Приложения	25-49
	<i>Приложение 1</i>	
	<i>Приложение 2 - Оценочные материалы</i>	
	<i>Приложение 3 - Методические материалы</i>	

Комплекс основных характеристик программы.

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678 - р);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09. 2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391 (в ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2021 № 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями);
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 №1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;
- Приказ комитета образования и науки Курской области от 12.02.2021 №1-114 (ред. от 03.03.2022) «Об организации и проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ»;
- Положение о дополнительной общеразвивающей программе (утверждено приказом МБУДО «Дом детского творчества Железнодорожного округа» от 19.03.2025 № 140);
- Комплексно-целевая воспитательная программа МБУДО «Дом детского творчества Железнодорожного округа» (утверждена приказом директора 30.05.2018 № 142/1).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы:

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

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

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

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

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

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью программы является способность:

- совмещения в одной программе несколько основных направлений фитнес-индустрии. Чередование практической и игровой деятельности позволяет учащимся не переутомляться, сохранять темп тренировки;
- формирование у учащихся социально-значимых качеств, которые могут пригодиться в любой сфере деятельности в течение жизни;
- дифференциация учебно-воспитательного процесса (возможность объединения разновозрастных детей на основе общих интересов);
- индивидуализация (регулирование интенсивности тренировки, организации пространства при освоении содержания программы);
- обращенность к процессам самопознания, самовыражения и самореализации участников программы. Задания предлагаются в порядке подготовленности физического состояния с возрастанием сложности, т.е. использован принцип «от простого – к сложному». Большинство заданий ориентированы на самостоятельное исполнение, что развивает активность и ответственность ребенка.

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

Уровень Программы: базовый.

Адресат программы. Программа направлена на школьников 7-13 лет, желающих правильно физически и социально развиваться. При реализации программы необходимо учитывать физические и психологические особенности данного возраста.

7-8 лет. Физическое развитие: У детей начинает формироваться мышечная сила и выносливость, улучшается координация движений. Они становятся более уверенными в выполнении простых физических упражнений.

Психологическое развитие: Дети начинают проявлять интерес к новым видам деятельности, активно участвуют в играх и занятиях. В этом возрасте они еще не обладают высокой степенью самоконтроля, но начинают понимать правила и нормы поведения.

Социальные навыки: Дети начинают активно взаимодействовать со сверстниками, учатся делиться, сотрудничать и работать в команде. Важно поддерживать их стремление к общению и создавать условия для совместных игр и занятий.

9-10 лет. Физическое развитие: У детей улучшается ловкость и скорость реакции, они способны выполнять более сложные упражнения и комбинации движений. В этом возрасте активно развивается мелкая моторика.

Психологическое развитие: Дети начинают проявлять больший интерес к учебе и новым знаниям, становятся более самостоятельными и ответственными. У них формируется критическое мышление и способность анализировать свои действия.

Социальные навыки: Дети начинают осознавать свою индивидуальность и стремятся выделиться среди сверстников. Важно поддерживать их стремление к самовыражению и поощрять участие в различных кружках и секциях.

11-12 лет. Физическое развитие: Дети достигают значительных успехов в развитии силы и выносливости, их координация движений становится более совершенной. В этом возрасте они могут заниматься более интенсивными тренировками и участвовать в спортивных соревнованиях.

Психологическое развитие: У детей формируется чувство взрослости, они начинают задумываться о своем будущем и выборе профессии. В этом возрасте они становятся более целеустремленными и настойчивыми.

Социальные навыки: Дети начинают формировать устойчивые дружеские связи, учатся поддерживать и помогать друг другу. Важно поддерживать их стремление к социальной активности и создавать условия для развития лидерских качеств.

13 лет. Физическое развитие: У детей продолжается развитие мышечной силы и выносливости, они становятся более подготовленными к физическим нагрузкам. В этом возрасте важно учитывать индивидуальные особенности и потребности каждого ребенка.

Психологическое развитие: Дети начинают активно искать свое место в обществе, формируют свои ценности и убеждения. В этом возрасте они могут проявлять повышенный интерес к противоположному полу и вопросам личной идентичности.

Социальные навыки: Дети становятся более зрелыми и ответственными, учатся принимать решения и нести за них ответственность. Важно поддерживать их стремление к самостоятельности и создавать условия для формирования здоровых социальных связей. Набор детей осуществляется без предъявления требований к уровню подготовки, при наличии справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Процесс набора осуществляется через АИС «Навигатор дополнительного образования Курской области». Для этого необходимо подать заявку через личный кабинет на официальном сайте системы.

Наполняемость групп -15 человек. 1 год обучения – 15 человек; 2 год – 12 человек.

Объем. На весь период обучения запланировано 288 часов. 1 год обучения -144 часа, 2 год обучения – 144 часа..

Срок освоения программы - 2 года.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного учебного часа составляет 45 минут.

Форма обучения – очная. В случае необходимости, обучение может быть организовано в дистанционном формате с использованием образовательной платформы «Сферум». Путем создания групповых чатов, в которых размещается образовательный контент и осуществляется педагогическое сопровождение.

Форма проведения занятий - групповая. Группы формируются из детей одного возраста, состав группы постоянный.

2. Цель. Задачи

Цель Программы: создание условий для всестороннего физического развития и укрепления здоровья детей, формирования у них устойчивых навыков здорового образа жизни.

Задачи Программы:

Образовательные задачи:

- познакомить с основными правилами личной гигиены и формировать у них устойчивые привычки их соблюдения;
- обучить основным правилам безопасного поведения во время занятий физической культурой и спортом;
- познакомить детей с доступными видами спортивных игр и упражнений;
- продолжать создавать условия для физического развития детей, совершенствовать режим дня с учётом возрастных особенностей;
- углублять знания детей о правилах личной гигиены.

Развивающие задачи:

- развить основные физические качества (сила, ловкость, гибкость, выносливость) через подвижные игры и физические упражнения;
- способствовать развитию координации движений и мелкой моторики через специальные упражнения;
- развивать физические качества (силу, ловкость, гибкость, выносливость) через более сложные подвижные игры и упражнения;
- способствовать формированию у детей навыков самоконтроля и саморегуляции во время физической активности;
- развивать умение работать в команде и взаимодействовать с партнёрами во время коллективных физических упражнений.

Воспитательные задачи:

- создать благоприятные условия для физического развития детей, включая организацию режима дня, питания и отдыха;
- сформировать у детей интерес к различным видам физической активности (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.);
- способствовать формированию у детей понимания важности физической активности для здоровья и благополучия, стимулировать их желание вести здоровый образ жизни;
- поощрять и поддерживать интерес детей к различным видам спорта;
- формировать у детей навыки взаимодействия и работы в команде.

Принципы, положенные в основу разработки программы:

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

3. Содержание

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

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

Упражнения 2 год обучения усложняются за счёт увеличения количества повторений, интенсивности выполнения, добавления дополнительных элементов или утяжелителей, изменения исходных положений, уменьшения времени на выполнение упражнения или повышения координации и точности движений.

Таблица 1

№ п/п	Теория	Практика
1 год обучения		
Вводное занятие (2 часа)		
1.1	Введение в программу. Знакомство с группой и правилами поведения в объединении. Задачи и содержание занятий по физическому развитию. Расписание занятий, техника безопасности на занятии в объединении. Правила гигиены.	Диагностика индивидуальных физических возможностей и способностей (тестирование)
Упражнения для разминки. Разогревающая гимнастика (12 часов)		
1.2	презентация упражнений.	проработка и тренировочные действия.
Разновидность прыжков (20 часов)		
1.3	презентация педагогом прыжков и их варианты: -прыжки на скакалке (на одной ноге, поочередная смена ног); -прыжки в длину; -прыжки в стороны; -прыжки по схеме; -прыжки через препятствие; -прыжки на батуте.	тренировочные повторения прыжков и их вариантов
Бег. Варианты бега (12 часов)		
1.4	презентация педагогом вариантов бега в спортивном зале: -бег на месте; -бег с препятствиями; -бег по различным траекториям; -бег с поднятием колен.	тренировочные повторения вариантов бега.
Упражнения с мячами разного диаметра (18 часов)		
1.5	презентация педагогом способов упражнений с мячом: -бросание мяча в цель; -бросание мяча вверх, вниз с хлопками на скорость; -парные упражнения с мячом; -движение и прыжки с зажатым в коленях мячом на скорость; -подъемы и удержание мяча под прямым углом лежа на спине;	тренировочные действия

	-перекатывание с одного мяча на другой; -движение «ход спиной» с гимнастическим мячом удерживая обручем. -отбивание от пола на скорость меняя руки	
Разучивание спортивных игр. Дыхательные упражнения (6 часов)		
1.6	изучение правил игр: -воробей; -вышибалы; -домики;	тренировочные действия
Упражнения с обручем (4 часа)		
1.7	презентация педагогом упражнений. Разбор технологии вращения обруча: на талии; на шее; на ноге на руке.	тренировочные действия
Упражнения на скорость реакции (6 часов)		
1.8	презентация педагогом упражнений: перекидывание мячей на скорость	тренировочные действия
Упражнения с гантелями (10 часов)		
1.9	презентация педагогом упражнений: -поднятие вверх- вниз от плеча; -поднятие вверх через стороны; -приседание; -удерживание ровной линии рук параллельно полу; -вращение, со сменой прямых рук, от одной ноги к другой с наклонами «Мельница».	тренировочные действия.
Упражнения на координацию и равновесие (6 часов)		
1.10	презентация педагогом упражнений: ходьба по гимнастической скамье	тренировочные действия.
Упражнения с резиной. Прыжки на резине (10 часов)		
1.11	презентация педагогом упражнений: - прыжки с вариантами захвата резинки на разной высоте.	тренировочные действия
Упражнения для растяжки, гибкости, профилактики сколиоза и укрепление стопы (6 часов)		
1.12	презентация педагогом упражнений: -наклоны к ногам сидя на полу в раскрытой позиции по очереди; -наклоны к ногам сидя на полу в закрытой позиции; -наклоны в центр в раскрытой позиции; -шпагат продольный; -шпагат поперечный; -вращения стоп; -упражнение «бабочка»; -упражнение «коробочка»; -упражнение «кошечка».	тренировочные действия
Упражнения для растяжки внешней и внутренней стороны бедра (14 часов)		
1.13	презентация педагогом упражнений: - упражнения для позвоночника «кошечка»; - мостик; - растяжка ног в нескольких позициях	тренировочные действия.

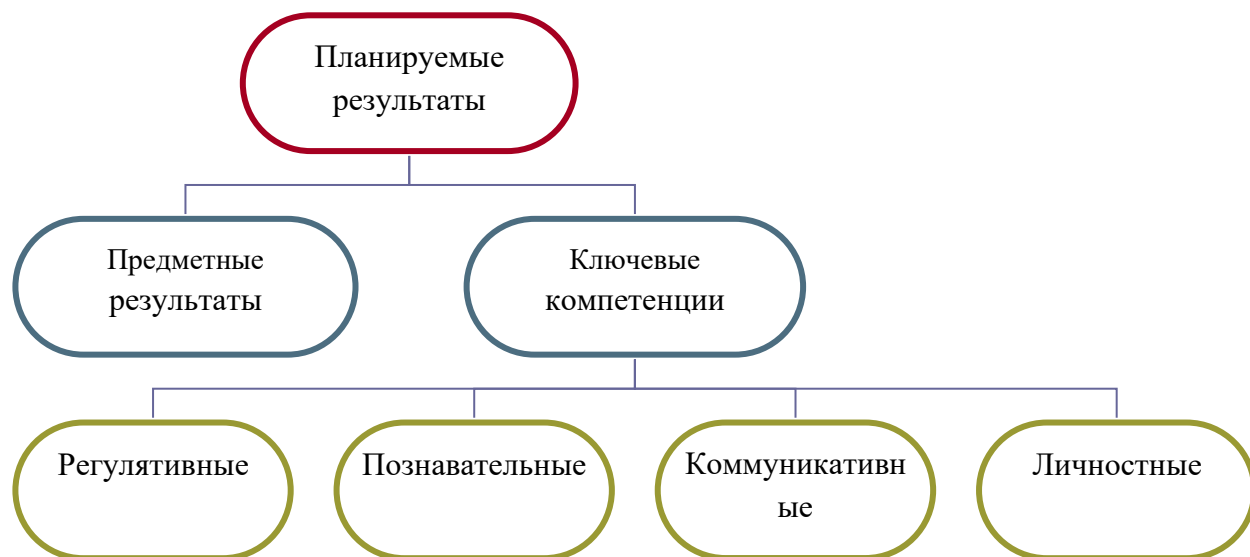
Объединенный комплекс упражнений (14 часов)		
1.14	инструктаж: - поднятие ног в разных позициях; - приседания; - наклоны; - отжимания; - стойка на локтях; - повороты.	тренировочные действия
Подготовка к контрольному тестированию (2 часа)		
1.15	инструктаж: отжимания, поднятия туловища из положения лежа, приседания, бег на разные дистанции - отжимания; - разбор технологии последовательности выполнения заданий; - поднятия туловища из положения лежа; - приседание; - бег на разные дистанции;	тренировочные действия.
Контрольное занятие (2 часа)		
1.16	задание для итогового тестирования	выполнение теста учащимися в личном зачете
2 год обучения		
Вводное занятие (2 часа)		
2.1	Введение в программу. Задачи и содержание занятий по физическому развитию. Расписание занятий, техника безопасности на занятии в объединении. Правила гигиены.	диагностика индивидуальных физических возможностей и способностей (тестирование).
Упражнения для разминки. Разогревающая гимнастика (6 часов)		
2.2	презентация комплекса упражнений	проработка и тренировочные действия
Разновидность прыжков (20 часов)		
2.3	презентация педагогом прыжков и их варианты: - прыжки на скакалке (на одной ноге, поочередная смена ног); - прыжки в длину; - прыжки в стороны; - прыжки по схеме; - прыжки через препятствие; - прыжки на батуте.	тренировочные повторение прыжков и их вариантов
Бег. Варианты бега (12 часов)		
2.4	презентация педагогом вариантов бега в спортивном зале: - бег на месте; - бег с препятствиями; - бег по различным траекториям; - бег с поднятием колен.	тренировочные повторения вариантов бега
Упражнения с мячами разного диаметра (18 часов)		
2.5	презентация педагогом упражнений с мячом: - бросание мяча в цель; - бросание мяча вверх, вниз с хлопками на	тренировочные действия: отработка и выполнения упражнений

	скорость; -парные упражнения с мячом; -движение и прыжки с зажатым в коленях мячом на скорость; -подъемы и удержание мяча под прямым углом лежа на спине; -перекатывание с одного мяча на другой; -движение «ход спиной» с гимнастическим мячом удерживая обручем. -отбивание от пола на скорость меняя руки.	
Упражнения с обручем (8 часов)		
2.6	презентация педагогом упражнений. Разбор технологии вращения обруча: на талии; на шее; на ноге; на руке	тренировочные действия: отработка и выполнения упражнений
Упражнения с гантелями (10 часов)		
2.7	презентация педагогом упражнений: -поднятие вверх- вниз от плеча; -поднятие вверх через стороны; -приседание; -удерживание ровной линии рук параллельно полу; -вращение, со сменой прямых рук, от одной ноги к другой с наклонами «Мельница».	тренировочные действия: отработка и выполнения упражнений
Упражнения на скорость реакции (6 часов)		
2.8	презентация педагогом упражнений: полоса препятствий	тренировочные действия: отработки и выполнения упражнений
Упражнения для растяжки, гибкости и профилактики сколиоза (20 часов)		
2.9	презентация педагогом упражнений: -наклоны к ногам сидя на полу в раскрытой позиции по очереди; -наклоны к ногам сидя на полу в закрытой позиции; -наклоны в центр в раскрытой позиции; -шпагат продольный; -шпагат поперечный; -упражнение «бабочка»; -упражнение «коробочка»; -Упражнение «кошечка».	тренировочные действия: отработка и выполнения упражнений
Объединенный комплекс упражнений (20 часов)		
2.10	презентация педагогом комплекса упражнений	тренировочные действия: отработка и выполнения упражнений
Упражнения на тренажерах, снарядах (18 часов)		
2.11	презентация действий: велотренажер; степпер; эллиптический тренажеры; беговая дорожка; спортивная доска.	тренировочные действия: отработка и выполнения упражнений
Подготовка к итоговому тестированию (2 часа)		
2.12	инструктаж: отжимания, поднятия туловища из положения лежа, приседания, бег на разные дистанции - отжимания; -разбор технологии последовательности	тренировочные действия: отработка и выполнения упражнений

	выполнения заданий; - поднятия туловища из положения лежа; -приседание; - бег на разные дистанции;	
Итоговое занятие (2 часа)		
2.12	задание для итогового тестирования	выполнение теста учащимися в личном зачете

4. Планируемые результаты

Ориентированы на формирование ключевых компетенций и практических навыков.



Предметные результаты:

Знать основные правила личной гигиены и уметь их соблюдать.

Знать элементарные правила безопасного поведения во время занятий физической культурой и спортом.

Знать доступные виды спортивных игр и упражнений.

Уметь выполнять основные физические упражнения и играть в спортивные игры.

Ключевые компетенции:

Регулятивные:

Умение организовывать свою деятельность в соответствии с правилами и инструкциями.

Способность контролировать и оценивать свои действия во время физической активности.

Умение регулировать свою физическую нагрузку.

Познавательные:

Знание и понимание основных физических упражнений и спортивных игр.

Способность анализировать свои действия и находить способы улучшения физической подготовки.

Умение использовать полученные знания и навыки в различных ситуациях.

Коммуникативные:

Навыки взаимодействия и сотрудничества с партнёрами во время коллективных физических упражнений.

Способность выражать свои мысли и чувства, связанные с физической активностью.

Умение слушать и понимать других участников физической активности.

Личностные:

Осознание ценности здоровья и личной гигиены.

Понимание необходимости соблюдения правил безопасности во время физической активности.

Стремление к здоровому образу жизни.

Интерес к различным видам физической активности и спорта.

Умение взаимодействовать в команде, поддерживать и мотивировать других.

Ответственное отношение к своему физическому развитию и благополучию.

Комплекс организационно-педагогических условий.

5. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Год обучения, уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1 год стартовый	10.09	25.05	36	72	144	Два раза в неделю по 2 часа (перерыв 10 минут). даты и время занятий устанавливаются на начало учебного года	04.11; 31.12-08.01; 23.02; 08.03; 01.05; 09.05;	12.12-21.12; 11.05-21.05
2	2 год стартовый	10.09	25.05	36	72	144			

6. Учебный план

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1 год обучения					
1	Вводное занятие	2	1	1	диагностика
2	Упражнения для разминки. Разогревающая гимнастика	12	2	10	наблюдение
3	Прыжки. Разновидность прыжков.	20	2	18	наблюдение
4	Бег. Варианты бега.	12	1	11	наблюдение
5	Упражнения с мячами разного диаметра.	18	2	16	наблюдение
6	Разучивание спортивных игр. Дыхательные упражнения.	6	2	4	наблюдение
7	Упражнения с обручем.	4	1	3	наблюдение
8	Упражнения на скорость	6	1	5	наблюдение,

	реакции.				соревнование
9	Упражнения с гантелями.	10	2	8	наблюдение
10	Упражнения на координацию и равновесие.	6	1	5	наблюдение
11	Упражнения с резиной. Прыжки на резине.	10	2	8	наблюдение
12	Упражнения для растяжки и профилактики сколиоза, укрепление стопы.	6	2	4	наблюдение
13	Упражнения для растяжки внешней и внутренней стороны бедра.	14	2	12	наблюдение
14	Объединенный комплекс упражнения.	14	2	12	наблюдение
15	Подготовка к контрольному тестированию.	2	1	1	наблюдение
16	Контрольное занятие.	2	1	1	тестирование
	Итого:	144	25	119	
2 год обучения					
1	Вводное занятие.	2	1	1	Тестирование диагностика
2	Упражнения для разминки и разогревающей гимнастики.	6	2	4	Наблюдение инструктаж
3	Разновидность прыжков.	20	4	16	Наблюдение инструктаж
4	Бег. Варианты бега.	12	2	10	наблюдение
5	Упражнения с мячами разного диаметра.	18	4	14	наблюдение
6	Упражнения с обручем.	8	2	6	наблюдение
7	Упражнения с гантелями.	10	4	6	Наблюдение инструктаж
8	Упражнения на скорость реакции.	6	0	6	наблюдение
9	Упражнения для растяжки, гибкости и профилактики сколиоза.	20	2	18	Наблюдение инструктаж
10	Объединенный комплекс упражнений	20	8	12	наблюдение
11	Упражнения на тренажерах, снарядах.	18	6	12	Наблюдение инструктаж
12	Подготовка к итоговому тестированию.	2	1	1	Наблюдение инструктаж
13	Итоговое занятие.	2	1	1	Инструктаж тестирование
	Итого:	144	37	107	
	Общий объем:	288	72	216	

7. Оценочные материалы.

Материалы для оценки программы — это инструменты, которые помогают всесторонне оценить различные аспекты развития детей во время занятий. Они позволяют отслеживать не только уровень физической подготовки, но и уровень мотивации, осознание важности физической активности, а также способность детей к самоконтролю. Это необходимо для того, чтобы корректировать программу занятий и поддерживать интерес участников.

Таблица 4

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Оценка предметных результатов		
<i>Учащиеся в основном усвоили:</i>	<i>Учащиеся в достаточной мере знают:</i>	<i>Учащиеся полностью представляют:</i>
основные правила личной гигиены и уметь их соблюдать. элементарные правила безопасного поведения во время занятий физической культурой и спортом. доступные виды спортивных игр и упражнений.		
<i>Учащиеся неуверенно или с помощью педагога могут</i>	<i>Учащиеся могут уверенно</i>	<i>Учащиеся могут свободно</i>
Уметь выполнять основные физические упражнения и играть в спортивные игры		
Ключевые компетенции		
<i>Недостаточно развиты</i>	<i>В достаточной мере развиты</i>	<i>Уверенно развиты</i>
Регулятивные: Умение организовывать свою деятельность в соответствии с правилами и инструкциями. Способность контролировать и оценивать свои действия во время физической активности. Умение регулировать свою физическую нагрузку. Познавательные: Знание и понимание основных физических упражнений и спортивных игр. Способность анализировать свои действия и находить способы улучшения физической подготовки. Умение использовать полученные знания и навыки в различных ситуациях. Коммуникативные: Навыки взаимодействия и сотрудничества с партнёрами во время коллективных физических упражнений. Способность выражать свои мысли и чувства, связанные с физической активностью. Умение слушать и понимать других участников физической активности.		
Оценка личностных результатов		
<i>Недостаточно развиты</i>	<i>В достаточной мере развиты</i>	<i>Уверенно развиты</i>
Осознание ценности здоровья и личной гигиены. Понимание необходимости соблюдения правил безопасности во время физической активности. Стремление к здоровому образу жизни. Интерес к различным видам физической активности и спорта. Умение взаимодействовать в команде, поддерживать и мотивировать других. Ответственное отношение к своему физическому развитию и благополучию.		

8. Формы аттестации

Промежуточная аттестация в рамках дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» для возрастной категории 7-13 лет представляет собой систематическую процедуру оценки уровня усвоения учащимися теоретических знаний, практических умений и навыков, предусмотренных учебной программой.

Основные цели промежуточной аттестации включают:

Количественную и качественную оценку уровня физической подготовленности и координационных способностей учащихся.

Анализ успешности освоения базовых элементов и техник фитнес-упражнений.

Мониторинг динамики развития физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость и координация.

Изучение уровня мотивации и интереса учащихся к занятиям фитнесом, а также их вовлеченности в образовательный процесс.

Ключевые задачи промежуточной аттестации заключаются в следующем:

Оценка соответствия уровня физической подготовки и освоенных навыков требованиям учебной программы.

Анализ эффективности выполнения базовых упражнений и комплексов, предусмотренных программой.

Оценка результативности применяемых методик и подходов к обучению.

Идентификация индивидуальных особенностей и потребностей учащихся для последующей корректировки учебного процесса.

Стимулирование учащихся к дальнейшему развитию и совершенствованию их физических навыков.

Методы проведения промежуточной аттестации включают:

Выполнение контрольных тестов и упражнений, направленных на оценку силы, выносливости, гибкости и координации.

Демонстрация учащимися базовых элементов и комплексов фитнес-упражнений.

Участие в спортивных соревнованиях и эстафетах для оценки командных навыков и физической подготовки.

Творческие задания, включающие разработку индивидуальных или групповых фитнес-программ, что способствует развитию креативного мышления и самостоятельности учащихся.

Результаты аттестации оцениваются по трём уровням:

Высокий уровень: учащийся демонстрирует полное освоение программы, высокий уровень физической подготовки, инициативность и творческий подход к выполнению упражнений.

Средний уровень: учащийся освоил программу на достаточном уровне, выполняет базовые упражнения, однако требует дополнительной работы для улучшения навыков.

Низкий уровень: учащийся испытывает трудности в освоении программы, нуждается в систематической поддержке и корректировке учебного процесса.

Итоговый контроль представляет собой завершающий этап оценки достижений учащихся по программе и проводится в форме комплексного тестирования, выполнения нормативов.

Таблица 5

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

учебного года)

9. Методическое обеспечение

Педагогические технологии, используемые на занятиях:

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

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

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

Педагогические принципы организации занятий:

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

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

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

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

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

Методы обучения:

На этапе изучения нового материала используется: объяснение; презентация.

На этапе закрепления: упражнения; игры; мини-соревнования.

На этапе проверки полученных знаний: выполнение контрольных упражнений; тестирование.

Методические материалы:

-подборка спортивных развивающих игр;

-подборка видео и музыкального материала для занятий;

-выбор методик и методов по возрастным группам;

-комплексы упражнений для основных групп мышц;

-комплекс дыхательных упражнений;

-комплекс восстановительной гимнастики.

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

Таблица 6

№ п/п	Раздел программы	Дидактические и методические материалы (1,2 год обучения)
1.	Упражнения для разминки. Разогревающая гимнастика	Конспекты занятий. картинки с изображением упражнений; музыкальное сопровождение для разминки.

2.	Разновидность прыжков.	Конспекты занятий; Иллюстрации с различными видами прыжков.
3.	Бег. Варианты бега.	Конспекты занятий. Карточки с изображением правильной техники бега (положение тела, рук, ног). Иллюстрации с различными вариантами бега (обычный, на носках, с высоким подниманием колен, и т.д.). Плакат с правилами дыхания во время бега.
4.	Упражнения с мячами разного диаметра	Конспекты занятий. Изображения с правильной техникой выполнения основных приемов с мячом (бросок, ловля, отбивание и т.д.). Иллюстрации с примерами упражнений с мячом (индивидуальные и парные).
5.	Разучивание спортивных игр.	Конспекты занятий., картотека игр
6.	Упражнения с обручем.	Конспекты занятий. <u>Карточки-задания:</u> Карточки с названиями упражнений с обручем. Карточки с изображением упражнений с обручем для детей, не умеющих читать.
7.	Упражнения с воздушными шарами.	Конспекты занятий. Короткие видеоролики с демонстрацией упражнений с воздушными шарами.
8.	Упражнения на скорость реакции	Картотека подвижных игр, упражнений
9.	Упражнения с гантелями.	Конспекты занятий; Картинки с изображением правильной техники выполнения упражнений с гантелями (подъемы рук вперед, в стороны, вверх, сгибание и разгибание рук). Плакат с правилами безопасного обращения с гантелями. Картинки с изображением мышц, работающих при выполнении упражнений с гантелями (плечевой пояс, руки, спина). <u>Карточки-задания:</u> Карточки с названиями упражнений и количеством повторений.
10.	Упражнения на координацию и равновесие.	Конспекты занятий. Иллюстрации с различными видами упражнений: ходьба по гимнастической скамейке, стойка на одной ноге, упражнения с мячом, упражнения с обручем. Плакаты с правилами безопасности при выполнении упражнений на равновесие.
11.	Упражнения с резиной. Прыжки на резине	Тематическая подборка материалов;
12.	Упражнения для растяжки, гибкости и профилактики сколиоза.	Конспекты занятий. Набор карточек с изображением и кратким описанием каждого упражнения.
13.	Объединенный комплекс упражнения	Конспекты занятий. Набор карточек с изображением и кратким описанием

		каждого упражнения.
14.	Подготовка к контрольному тестированию	инструктажи для выполнения заданий

10. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

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

Кадровое обеспечение

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

Таблица 7

№	Раздел программы	Информационное обеспечение (1,2 год обучения)
1.	Вводное занятие	подборка видео и музыкального материала для занятий; https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_231
2.	Упражнения для разминки. Разогревающая гимнастика	подборка видео и музыкального материала для занятий; - комплексы упражнений для основных групп мышц; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_356%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_353%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_310%2Fall
3.	Разновидность прыжков.	-подборка видео с разными видами прыжков; -подбор видео с техниками выполнения прыжков в длину (с места, с разбега); - выбор методик и методов по возрастным группам; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_358%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_287%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_153%2Fall
4.	Бег. Варианты бега.	-подборка видео и музыкального материала для занятий - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_287%2Fall
5.	Упражнения с мячами разного	- выбор методик и методов по возрастным группам -подборка спортивных развивающих игр;

	диаметра	- восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_354%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_348%2Fall
6.	Разучивание спортивных игр.	-правила игр; -подборка спортивных развивающих игр; -комплекс дыхательных упражнений; https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_356%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_355%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_350%2Fall
7.	Упражнения с обручем.	- подборка видео и музыкального материала художественной гимнастики. - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_287%2Fall
8.	Упражнения с воздушными шарами.	- подборка видео и музыкального материала художественной гимнастики. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_357%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_351%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_314%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_288%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_156%2Fall
9.	Упражнения на скорость реакции	подборка видео и музыкального материала для занятий - комплексы упражнений для основных групп мышц; - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_363%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_360%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_357%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_351%2Fall
10.	Упражнения с гантелями.	- выбор методик и методов по возрастным группам - комплексы упражнений для основных групп мышц; - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_360%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_357%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_314%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_294%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_274%2Fall
11.	Упражнения на координацию и равновесие.	подборка видео и музыкального материала для занятий - комплексы упражнений для основных групп мышц; - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_357%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_314%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_294%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_274%2Fall

12.	Упражнения с резиной. Прыжки на резине	подборка спортивных развивающих игр; https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_294%2Fall
13.	Упражнения для растяжки, гибкости и профилактики сколиоза.	- комплексы упражнений для основных групп мышц; - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_363%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_360%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_357%2Fall
14.	Объединенный комплекс упражнения	https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_231 https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_314%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_294%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_274%2Fall
15.	Подготовка к контрольному тестированию	- комплексы упражнений для основных групп мышц; - комплекс дыхательных упражнений; - восстановительная гимнастика. https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_363%2Fall
16.	Контрольное занятие. Итоговое занятие.	Тесты, оценочные материалы.

11. Рабочая программа воспитания

Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

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

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

–создает условия для развития творческих способностей учащегося.

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

Задачи:

–развивать самостоятельность, дисциплинированность, инициативность, организованность;

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

Организация воспитательного процесса

Основным направлением деятельности воспитательной работы в детском объединении являются

Таблица 8

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

2.2. Работа с родителями

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

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

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

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

Планируемые результаты

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

12. Календарный план воспитательной работы

Таблица 9

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
Профилактические мероприятия по ПДД. День Отца. День города				
	«Здоровый я – здоровая страна!»	Беседа- пропаганда здорового образа жизни, изменение отношения к вредным привычкам, формирование личной ответственности за свое поведение.	Сентябрь	педагог дополнительного образования
	«Моя семья – моя крепость»	Родительское собрание.		
	«Праздник детства»	Мини-соревнования- организация развивающего содержательного досуга.		
День пожилого человека. День учителя.				
	«Человек – это звучит гордо»	Беседа о личной ответственности взросления личности.	Октябрь	педагог дополнительного образования
День народного единства. День матери.				
	«Моя семья – моя крепость»	Открытое занятие для родителей.	Ноябрь	педагог дополнительного образования
День неизвестного солдата. День Героев Отечества. День конституции. Подготовка к Новому году.				
	«Праздник детства»	Новогоднее представление «Новогодний переполох».	Декабрь	педагог дополнительного образования
Новый год. Рождество. Татьянин день.				
	«Человек – это звучит гордо»	Игровая программа «Мы вместе» (игры на сплочение коллектива).	Январь	педагог дополнительного образования
День защитника Отечества. Акции против сквернословия.				

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

13. Список литературы

для педагога:

1. Алмаз [Электронный ресурс]/Здоровье и красота через движение. Степ-аэробика-URL: <http://www.sport-4health.com/step/php/> (13.11.2023).
2. Асташина М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: учебно-методическое пособие/М.П. Асташина - Омск: Изд-во СибГУФК, 2009-68с.
3. Казакевич Н.В. «Ритмическая гимнастика»: методическое пособие / Н.В.Казакевич, Е.Г.Сайкиной, Ж.Е.Фирилевой. – М.: Издательство «Познание», 2001.
4. Казин Э.М. Образование и здоровье: медико-биологические и психопедагогические аспекты: монография/ Э. М. Казин- Кемерово: Изд-во КРИПК и ПО, 2010-214с.
5. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет / М.Ю. Картушина. - Творческий центр Сфера. - М.,2012.
6. Нищева Н. В.«Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики» / Н.В. Нищева. - СПб.: Детство ПРЕСС, 2008.
7. Угнивенко В.И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://ugnivenko/narod/ru/FOT_lekt/htm/-17.12.2023.
8. Шульпина В.П. Дыхание детей и подростков с различным состоянием здоровья (Аспекты диагностики и совершенствования): монография/ В. П. Шульпина. Омск: Изд-во СибГУФК, 2009.292с.

для обучающихся и родителей:

- 1.Гимнастика для детей 7-8 лет: виды и эффективные упражнения: возраста [Электронный ресурс]. URL: <https://nebo-sport.ru/blog/gimnastika-dlja-detej-7-let/> . (15.09.2024)
- 2.Комплекс утренней зарядки для детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]. URL: <https://www.maam.ru/detskijad/kompleks-utrenei-zarjadki-336706.html> (15.09.2024)

3.Тренировки для детей: полезные и увлекательные упражнения. [Электронный ресурс].
URL:<https://rsport.ria.ru/20220729/deti-1805912025.html> (15.09.2024)

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения
1.	Введение. Знакомство с группой. Техника безопасности.	2	Диагностика индивидуальных физических возможностей и способностей (стартовое тестирование).	в соответствии с расписанием
2.	Упражнения для разминки. Разогревающая гимнастика.	2	Презентация и изучение разогревающих упражнений. Проработка и повторение упражнений.	в соответствии с расписанием
3.	Упражнения для разминки. Разогревающая гимнастика.	2	Разучивание разогревающих упражнений. проработка и повторение упражнений (шейного отдела, плечевого отдела, торса, суставов рук и ног, повороты и круговые движения головы).	в соответствии с расписанием
4.	Упражнения для разминки. Разогревающая гимнастика.	2	Изучение разогревающих и растягивающих упражнений (шейного отдела, плечевого отдела, торса, суставов рук и ног) Проработка и повторение упражнений. (Вращения плечами с разной интенсивностью и очередностью).	в соответствии с расписанием
5.	Упражнения для разминки. Разогревающая гимнастика.	2	Закрепление и повторение изученных упражнений (шейного отдела, плечевого отдела, торса, суставов рук и ног)	в соответствии с расписанием
6.	Упражнения для разминки. Разогревающая гимнастика.	2	Презентация, изучение разогревающих упражнений. Проработка и повторение упражнений. (Приседания, раскручивания: кисти, локтя, предплечья).	в соответствии с расписанием
7.	Упражнения для разминки. Разогревающая гимнастика.	2	Закрепление и повторение изученных упражнений (шейного отдела, плечевого отдела, торса, суставов рук и ног)	в соответствии с расписанием
8.	Прыжки. Разновидность прыжков. Прыжки в длину.	2	Презентация прыжков, варианты и техника выполнения упражнений.	в соответствии с расписанием

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

23	Повторение всех вариантов бега.	2	Изучение и закрепление полученных навыков: бег с препятствиями, челночный, на дистанции.	в соответствии с расписанием
24	Упражнения с мячом разного диаметра (теннисный, игровой, гимнастический).	2	Презентация прыжков, варианты и техника выполнения упражнений: ловля хватом, «чашечка», с расстояния, набивание, ведение, броски в кольцо.	в соответствии с расписанием
25	Упражнения с мячом разного диаметра (теннисный, игровой, гимнастический)	2	Изучение и закрепление полученных навыков: ловля хватом, «чашечка», с расстояния, набивание, ведение, броски в кольцо.	в соответствии с расписанием
26	Упражнения с мячами разного диаметра.	2	Изучение и закрепление полученных навыков: ловля хватом, в «чашечку», с расстояния, набивание, ведение, броски в кольцо.	в соответствии с расписанием
27	Упражнения с мячом. Бросание вверх вниз с хлопком.	2	Изучение и закрепление полученных навыков: бросание вверх вниз с хлопком с увеличением количества хлопков.	в соответствии с расписанием
28	Упражнения с мячом. Бросание вверх вниз с хлопками.	2	Изучение и закрепление полученных навыков: бросание вверх вниз с хлопком с увеличением количества хлопков.	в соответствии с расписанием
29	Катание мяча по заданной траектории в цель. Бросание мяча в цель.	2	Изучение и закрепление полученных навыков: бросание мяча на разном расстоянии от цели.	в соответствии с расписанием
30	Катание мяча по заданной траектории. Бросание мяча в цель.	2	Изучение и закрепление полученных навыков (бросание мяча на разном расстоянии от цели)	в соответствии с расписанием
31	Упражнения с мячом разного диаметра, в паре.	2	Презентация, варианты и техника выполнения упражнений.(перекидывание гимнастического мяча в паре из позиции поднятых рук)	в соответствии с расписанием
32	Игры с мячом в паре.	2	Презентация, варианты и техника выполнения упражнений.(перекидывание гимнастического мяча в паре из позиции поднятых рук)	в соответствии с расписанием
33	Разучивание игр в паре - теннис. Дыхательные упражнения.	2	Изучение и закрепление полученных навыков (замедление, задержка и учащение дыхания, вдох-выдох ртом)	в соответствии с расписанием

34	Разучивание групповых игр-баскетбол.	2	Разучивание правил игры с группой	в соответствии с расписанием
35	Разучивание игры-волейбол.	2	Разучивание правил игры с группой	в соответствии с расписанием
36	Упражнения с обручем	2	Презентация прыжков, варианты и техника выполнения упражнений.(катание и кручение на шее, руке, ноге, талии)	в соответствии с расписанием
37	Упражнения с обручем. Спортивная игра.	2	Изучение и закрепление полученных навыков (катание и кручение на шее, руке, ноге, талии)	в соответствии с расписанием
38	Упражнения на скорость реакции с мячами, скакалкой, резиной.	2	Презентация прыжков, варианты и техника выполнения упражнений. с мячами на скорость, скакалка на скорость в нескольких вариантах)	в соответствии с расписанием
39	Упражнения на скорость реакции с мячами.	2	Презентация прыжков, варианты и техника выполнения упражнений. с мячами на скорость, скакалка на скорость в нескольких вариантах	в соответствии с расписанием
40	Упражнения на скорость реакции с скакалкой.	2	Изучение и закрепление полученных навыков(скакалка на скорость в нескольких вариантах)	в соответствии с расписанием
41	Упражнения с гантелями.	2	Презентация прыжков, варианты и техника выполнения упражнений. (вверх, вниз, в стороны, за голову)	в соответствии с расписанием
42	Упражнения с гантелями. Спортивная игра.	2	Изучение и закрепление полученных навыков (вверх, вниз, в стороны, за голову)	в соответствии с расписанием
43	Упражнения с гантелями. Восстановительные практики	2	Изучение и закрепление полученных навыков (вверх, вниз, в стороны, за голову)	в соответствии с расписанием
44	Упражнения с гантелями. Восстановительные практики	2	Изучение и закрепление полученных навыков (вверх, вниз, в стороны, за голову)	в соответствии с расписанием
45	Упражнения с гантелями.	2	Упражнения с использованием гантелей, утяжелителей, тренажеров. Закрепление полученных навыков.	в соответствии с расписанием
46	Упражнения на координацию и равновесие.	2	Презентация прыжков, варианты и техника выполнения упражнений: ходьба по скамейке, перекидывание мячей на скорость.	в соответствии с расписанием

47	Упражнения на координацию на скамье.	2	Изучение и закрепление полученных навыков (ходьба по скамейке)	в соответствии с расписанием
48	Упражнения на координацию и равновесие.	2	Изучение и закрепление полученных навыков: ходьба по скамейке, перекидывание мячей на скорость.	в соответствии с расписанием
49	Упражнения с резиной для рук и ног.	2	Презентация прыжков, варианты и техника выполнения упражнений: растягивание резины в разных направления руками и ногами.	в соответствии с расписанием
50	Упражнения с резиной для рук и ног.	2	Изучение и закрепление полученных навыков: растягивание резины в разных направлениях руками и ногами.	в соответствии с расписанием
51	Прыжки на резине.	2	Презентация прыжков, варианты и техника выполнения упражнений: прыжки с различными захватами резинки на разной высоте.	в соответствии с расписанием
52	Прыжки на резине.	2	Изучение и закрепление полученных навыков: прыжки с вариантами захвата резинки на разной высоте.	в соответствии с расписанием
53	Прыжки на резине.	2	Изучение и закрепление полученных навыков: прыжки с вариантами захвата резинки на разной высоте.	в соответствии с расписанием
54	Упражнения для растяжки и профилактики сколиоза.	2	Презентация прыжков, варианты и техника выполнения упражнений.(упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	в соответствии с расписанием
55	Упражнения для растяжки и профилактики сколиоза.	2	Изучение и закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	в соответствии с расписанием
56	Упражнения для растяжки и профилактики сколиоза.	2	Изучение и закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	в соответствии с расписанием
57	Упражнения для растяжки и укрепления стопы.	2	Изучение нового материала и закрепление полученных навыков.	в соответствии с расписанием
58	Упражнения для растяжки и укрепление стопы.	2	Изучение и закрепление полученных навыков: прокручивание голеностопного сустава в разных	в соответствии с расписанием

			направлениях.	
59	Упражнения для растяжки внутренней и внешне сторон бедер.(шпагат)	2	Изучение нового материала: упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях и закрепление полученных навыков.	в соответствии с расписанием
60	Упражнения для растяжки внутренней и внешней сторон бедер.(шпагат)	2	Изучение и закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	в соответствии с расписанием
61	Упражнения для растяжки внутренней и внешней сторон бедер, шпагат.	2	Изучение и закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	в соответствии с расписанием
62	Упражнения для растяжки внутренней и внешней сторон бедер, шпагат.	2	Изучение и закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	в соответствии с расписанием
63	Упражнения для растяжки внешней сторон бедер, шпагат.	2	Изучение и закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	в соответствии с расписанием
64	Атлетические упражнения.	2	Презентация прыжков, варианты и техника выполнения упражнений.(упражнения с использованием гантелей, утяжелителей, тренажеров)	в соответствии с расписанием
65	Атлетические упражнения в положении стоя.	2	Изучение нового материала и закрепление полученных навыков.	в соответствии с расписанием
66	Атлетические упражнения в положении стоя.	2	Изучение и закрепление полученных навыков: упражнения с использованием гантелей, утяжелителей, тренажеров.	в соответствии с расписанием
67	Атлетические упражнения в положении стоя.	2	Изучение и закрепление полученных навыков: упражнения с использованием гантелей, утяжелителей, тренажеров.	в соответствии с расписанием
68	Атлетические упражнения в положении лежа.	2	Упражнения с использованием гантелей, утяжелителей, тренажеров Закрепление полученных навыков.	в соответствии с расписанием

69	Повторение предыдущей темы. Подготовка к контрольному тестированию	2	Повторение изученного материала. (гантели, тренажеры, гимнастические коврики)	в соответствии с расписанием
70	Повторение предыдущей темы. Подготовка к контрольному тестированию	2	Повторение изученного материала. (гантели, тренажеры, гимнастические коврики)	в соответствии с расписанием
71	Контрольное занятие.	2	Тестирование. Выполнение нормативов. Контроль знаний, умений и навыков (декабрь)	в соответствии с расписанием
72	Контрольное занятие.	2	Тестирование. Выполнение нормативов. Контроль знаний, умений и навыков (май)	в соответствии с расписанием
	ИТОГО:	144		

Календарно-тематическое планирование 2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения
1.	Вводное занятие.	2	Диагностика. Тестирование	в соответствии с расписанием
2.	Упражнения для разминки и разогревающей гимнастики.	2	Презентация упражнений для разогревания мышц: шейного отдела, плечевого отдела, торса, суставов рук и ног.	в соответствии с расписанием
3.	Упражнения для разминки и разогревающей гимнастики.	2	Изучение нового материала и закрепление полученных навыков (шейного отдела, плечевого отдела, торса, суставов рук и ног)	в соответствии с расписанием
4.	Упражнения для разминки и разогревающей гимнастики.	2	Изучение нового материала и закрепление полученных навыков (шейного отдела, плечевого отдела, торса, суставов рук и ног)	в соответствии с расписанием
5.	Разновидность прыжков.	2	Презентация упражнений: прыжки с места, прыжки на одной ноге, прыжки через препятствие.	в соответствии с расписанием
6.	Разновидность прыжков. Техника прыжков. Варианты прыжков.	2	Инструктаж. Изучение нового материала и закрепление полученных навыков (прыжки с места, прыжки на одной ноге, прыжки через препятствие)	в соответствии с расписанием
7.	Прыжки в длину.	2	Изучение материала и закрепление полученных навыков прыжков в длину.	в соответствии с расписанием
8.	Прыжки с поднятием колен.	2	Инструктаж Изучение нового материала и закрепление полученных навыков прыжки на батуте с поднятием колен	в соответствии с расписанием
9.	Прыжки на батуте.	2	Наблюдение. Изучение нового материала и закрепление полученных навыков прыжки на батуте с поднятием колен, подскок-соскок.	в соответствии с расписанием
10.	Прыжки через препятствие.	2	Инструктаж Закрепление полученных навыков прыжки через	в соответствии с расписанием

			препятствие.	
11.	Прыжки с места.	2	Изучение. Закрепление полученных навыков прыжки с места.	в соответствии с расписанием
12.	Прыжки на одной ноге.	2	Закрепление полученных навыков прыжков на одной ноге	в соответствии с расписанием
13.	Варианты прыжков. Повторение.	2	Закрепление полученных навыков прыжки с места, прыжки на одной ноге, прыжки через препятствие	в соответствии с расписанием
14.	Варианты прыжков. Повторение.	2	Закрепление полученных навыков прыжки с места, прыжки на одной ноге, прыжки через препятствие	в соответствии с расписанием
15.	Бег. Способы и варианты бега.	2	Презентация техники выполнения упражнений: с препятствиями, челночный, на дистанции.	в соответствии с расписанием
16.	Бег на месте, по дистанции с поднятием колен.	2	Изучение материала и закрепление полученных навыков бега на месте с поднятием колен.	в соответствии с расписанием
17.	Бег с препятствиями.	2	Изучение материала и закрепление полученных навыков (перепрыгивания через препятствия разной высоты)	в соответствии с расписанием
18.	Челночный бег.	2	Изучение материала и закрепление полученных навыков пробег на время с низкого старта	в соответствии с расписанием
19.	Бег на разные дистанции (100м. 200м.)	2	Закрепление полученных навыков. Пробег на время с низкого старта	в соответствии с расписанием
20.	Бег на разные дистанции (100м. 200м.)	2	Закрепление полученных навыков. Пробег на время с низкого старта	в соответствии с расписанием
21.	Упражнения с мячами разного диаметра (теннисный, игровой, гимнастический).	2	Презентация техники выполнения упражнений (ловля хватом, в «чашечку», с расстояния)	в соответствии с расписанием
22.	Упражнения с теннисными мячами .	2	Презентация техники выполнения упражнений (ловля хватом, в «чашечку», с расстояния)	в соответствии с расписанием
23.	Упражнения с теннисными мячами.	2	Изучение материала и закрепление полученных навыков (ловля хватом, в «чашечку», с расстояния, набивание, ведение, броски в кольцо)	в соответствии с расписанием
24.	Упражнения с игровыми мячами.	2	Изучение материала и закрепление полученных навыков (набивание, ведение, броски в кольцо)	в соответствии с расписанием
25.	Упражнения с игровыми мячами. Спортивная игра-	2	Изучение материала и закрепление полученных навыков. Игра с группой (правила игры в <i>приложении 3</i>)	в соответствии с расписанием

	«Вышибалы»			
26.	Упражнения с гимнастическими мячами (фитбол- гимнастика)	2	Презентация техники выполнения упражнений: удерживание положения равновесия, пройдя на руках в перед лежа на фитболе.	в соответствии с расписанием
27.	Фитбол- гимнастика.	2	Изучение материала и закрепление полученных навыков: удерживание положения равновесия, пройдя на руках в перед лежа на фитболе.	в соответствии с расписанием
28.	Упражнения с мячами в паре.	2	Изучение материала и закрепление полученных навыков (перекидывание гимнастического мяча в паре из позиции поднятых рук)	в соответствии с расписанием
29.	Упражнения с мячами. Повторение изученного.	2	Закрепление изученного материала (мяч через ногу, набивание с ускорением, перекидывание)	в соответствии с расписанием
30.	Упражнения с обручами.	2	Презентация техники выполнения упражнений с обручами.	в соответствии с расписанием
31.	Упражнения с обручами. Кручение на шее, талии.	2	Изучение материала и закрепление полученных навыков (кручение на шее, талии)	в соответствии с расписанием
32.	Упражнения с обручем. Кручение на руках. Катание по траектории.	2	Изучение материала и закрепление полученных навыков кручение на руках. Катание по траектории.	в соответствии с расписанием
33.	Кручение обруча на ноге.	2	Изучение материала и закрепление полученных навыков кручение обруча на ноге.	в соответствии с расписанием
34.	Упражнения с гантелями.	2	Презентация техники выполнения упражнений с гантелями (вверх, вниз, в стороны, за голову)	в соответствии с расписанием
35.	Упражнения с гантелями для рук и плеч.	2	Презентация техники выполнения упражнений с гантелями (вверх, вниз, в стороны, за голову)	в соответствии с расписанием
36.	Разгибание рук из-за головы.	2	Изучение материала и закрепление полученных навыков (рук из-за головы)	в соответствии с расписанием
37.	Жим гантели сидя.	2	Изучение материала и закрепление полученных навыков (жим гантели сидя)	в соответствии с расписанием
38.	Приседания с гантелями.	2	Закрепление полученных навыков с гантелями (вверх, вниз, в стороны, за голову)	в соответствии с расписанием
39.	Упражнения на скорость и реакцию.	2	Презентация техники выполнения упражнений (перекидывание мячей на скорость)	в соответствии с расписанием
40.	Упражнения на реакцию с скакалкой и мячом.	2	Презентация техники выполнения упражнений (прыжки на скакалке: на двух ногах, на одной ноге, накрест руки, меняя	в соответствии с расписанием

			ноги, на скорость)	
41.	Упражнения на скорость и реакцию.	2	Изучение материала и закрепление полученных навыков (перекидывание мячей на скорость)	в соответствии с расписанием
42.	Упражнения для растяжки, пластики и гибкости.	2	Изучение материала и закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	в соответствии с расписанием
43.	Упражнения для растяжки (шпагат),гибкости, пластики.	2	Инструктаж Изучение материала и закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	в соответствии с расписанием
44.	Упражнения для растяжки (шпагат),гибкости и пластики.	2	Изучение материала и закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	в соответствии с расписанием
45.	Упражнения для растяжки шпагата, гибкости и пластики.	2	Закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	в соответствии с расписанием
46.	Упражнения для растяжки и пластики.	2	Презентация техники выполнения упражнений (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	в соответствии с расписанием
47.	Упражнения для растяжки и гибкости.	2	Инструктаж Изучение материала и закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	в соответствии с расписанием
48.	Упражнения для растяжки и гибкости..	2	Изучение материала и закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	в соответствии с расписанием
49.	Упражнения для растяжки и пластики.	2	Изучение материала и закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	в соответствии с расписанием
50.	Упражнения для растяжки шпагата, гибкости «мостик».	2	Закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в нескольких позициях)	в соответствии с расписанием
51.	Упражнения для растяжки шпагата, гибкости и	2	Закрепление полученных навыков (упражнения для позвоночника «кошечка», мостик, растяжка ног в	в соответствии с расписанием

	пластики. Повторение изученного.		нескольких позициях)	
52.	Объединенный комплекс упражнений: -в положении стоя; -в положении лежа.	2	Презентация техники выполнения упражнений (поднятие ног в разных позициях, упражнения для спины, отжимания, стойка на локтях, наклоны, приседания, повороты)	в соответствии с расписанием
53.	Верхний комплекс упражнений (в положении стоя).	2	Инструктаж Изучение материала и закрепление полученных навыков (поднятие ног в разных позициях, упражнения для спины, отжимания, стойка на локтях)	в соответствии с расписанием
54.	Верхний комплекс.	2	Презентация техники выполнения упражнений (поднятие ног в разных позициях, упражнения для спины, отжимания, стойка на локтях)	в соответствии с расписанием
55.	Верхний комплекс.	2	Инструктаж Изучение материала и закрепление полученных навыков (поднятие ног в разных позициях, упражнения для спины, отжимания, стойка на локтях)	в соответствии с расписанием
56.	Нижний комплекс упражнений (в положении лежа).	2	Инструктаж Изучение нового материала (поднятие ног в разных позициях, упражнения для спины, отжимания, стойка на локтях)	в соответствии с расписанием
57.	Нижний комплекс упражнений.	2	Изучение материала и закрепление полученных навыков (наклоны, приседания, повороты)	в соответствии с расписанием
58.	Нижний комплекс упражнений.	2	Закрепление полученных навыков (наклоны, приседания, повороты)	в соответствии с расписанием
59.	Объединенный комплекс.	2	Презентация техники выполнения упражнений (использование всех изученных упражнений и техник прыжков, гантелей, тренажеров, упражнений на гимнастических ковриках и мячах)	в соответствии с расписанием
60.	Объединенный комплекс.	2	Изучение материала и закрепление полученных навыков (использование всех изученных упражнений и техник прыжков, гантелей, тренажеров, упражнений на гимнастических ковриках и мячах)	в соответствии с расписанием
61.	Объединенный комплекс.	2	Закрепление навыков и умений (использование всех	в соответствии с расписанием

			изученных упражнений и техник прыжков, гантелей, тренажеров, упражнений на гимнастических ковриках и мячах)	
62.	Повторение изученных упражнений с мячами разного диаметра.	2	Закрепление полученных навыков (использование всех изученных упражнений и техник гимнастических ковриках и мячах)	в соответствии с расписанием
63.	Повторение изученных упражнений с гантелями.	2	Закрепление полученных навыков и умений с гантелями (вверх, вниз, в стороны, за голову)	в соответствии с расписанием
64.	Упражнения на тренажерах. (беговая дорожка, эллиптический и велотренажеры, доска, степпер, турник, батут)	2	Инструктаж Презентация упражнений и техники выполнения на тренажерах: -беговая дорожка, степпер.	в соответствии с расписанием
65.	Упражнения на тренажерах: -беговая дорожка, степпер.	2	Изучение нового материала и закрепление на тренажерах: -беговая дорожка, степпер.	в соответствии с расписанием
66.	Упражнения на велотренажере, эллиптическом тренажере.	2	Изучение материала и закрепление полученных навыков на велотренажере, эллиптическом тренажере.	в соответствии с расписанием
67.	Упражнения на тренажерах.	2	Закрепление полученных навыков. (велосипед, степпер, эллиптический тренажеры, беговая дорожка, спортивная доска)	в соответствии с расписанием
68.	Упражнения на тренажерах.	2	Закрепление полученных навыков. (велосипед, степпер, эллиптический тренажеры, беговая дорожка, спортивная доска)	в соответствии с расписанием
69.	Подготовка к итоговому тестированию.	2	Тестирование (отжимания, поднятия туловища из положения лежа, прыжки в длину, бег на разные дистанции)	в соответствии с расписанием
70.	Подготовка к итоговому тестированию.	2	Тестирование (отжимания, поднятия туловища из положения лежа, прыжки в длину, бег на разные дистанции)	в соответствии с расписанием
71.	Итоговое занятие	2	Контроль знаний, умений и навыков (декабрь)	в соответствии с расписанием
72.	Итоговое занятие	2	Контроль знаний, умений и навыков (май)	в соответствии с расписанием
		144		

Оценочные материалы.

Нормативы			7-8			8-9			10-11			12-13		
			"в"	"с"	"н"	"в"	"с"	"н"	"в"	"с"	"н"	"в"	"с"	"н"
1	Бег 100 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6	5,1	5,8	6,5
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8	5,2	6,0	6,6
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5	8,5	9,3	10,0
		д							9,5	10,2	10,8	8,9	9,5	10,1
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145	175	165	155
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135	165	155	145
5	Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,00	2,80	2,60	3,30	3,10	2,90	3,50	3,30	3,10	100	110	120
		д	2,60	2,40	2,20	3,00	2,60	2,30	3,20	3,00	2,80	110	100	90
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70	18	16	14
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80	16	14	10
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12	8	6	4
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8	30	28	25
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3	35	32	30
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23	8	6	4
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28	11	9	7
10	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	6	4	2	7	5	3	8	6	4	9	7	5
		д	7	5	3	8	6	4	9	7	5	10	8	6
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40	5,1	5,8	6,5
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38	5,2	6,0	6,6

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ОКРУГА

**Протокол результатов
промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся детского объединения**

Дата проведения: _____

Название объединения _____

№ группы _____

Форма проведения _____

ФИО педагога _____

Результаты аттестации

№ п/п	Фамилия Имя обучающегося	Год обучени я	Уровень обучающегося (указать букву: В-высокий, С – средний, Н – низкий)			Итогова я оценка (зачет/ незачет)
			Теоретическа я подготовка	Практическая подготовка	Социальная активность	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

В аттестации приняли участие _____ обучающихся.

_____ обучающихся не участвовали по уважительной причине.

Подпись педагога _____

Итоговая таблица результатов по группе

Кол-во участников аттестации (отсутствующих не учитывать)	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Социальная активность	
	Кол-во человек по уровням	Кол-во человек по уровням %	Кол-во человек по уровням	Кол-во человек по уровням %	Кол-во человек по уровням	Кол-во человек по уровням %
	В -		В -		В -	
	С -		С -		С -	
	Н -		Н -		Н -	

Формы проведения аттестации: контрольное занятие, итоговое занятие.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

В - высокий уровень – учащийся освоил на 80-100% объём знаний, предусмотренных образовательной программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

С - средний уровень – объём усвоенных знаний составляет 50-80%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

Н – низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных образовательной программой, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

В - высокий уровень – учащийся овладел на 80-100% умениями и навыками, предусмотренными образовательной программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей.

С - средний уровень – объём усвоенных умений и навыков составляет 50-80%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

Н - низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Критерии оценки уровня социальной активности:

В - высокий уровень – обучающийся проявляет ярко выраженный интерес к активной деятельности, к достижению наилучшего результата, коммуникабелен, склонен к самоанализу, участвует в эстафетах, соревнованиях проявляя собственную инициативу.

С - средний уровень – обучающийся имеет устойчивый интерес к активной деятельности, стремится к выполнению заданий педагога, к достижению результата в обучении, инициативен, участвует в эстафетах, соревнованиях по просьбе педагога, не проявляя собственной инициативы.

Н - низкий уровень – обучающийся пассивен, безынициативен, неудачи способствуют снижению мотивации, нет стремления к совершенствованию в выбранной сфере деятельности, не может работать самостоятельно, участия в различных эстафетах, соревнованиях избегает.

Анкета для оценки уровня мотивации учащихся к занятиям физической культурой.

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

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

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

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

Анкета допускает повторные опросы для оценки динамики мотивации.

Вопросы анкеты:

1. *Комфортно ли во время занятия спортом?*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8. *Как ты относишься к своему педагогу?*

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

9. *Есть ли у тебя друзья в группе?*

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

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

- ответ, свидетельствующий о его положительном отношении к спорту и предпочтении им учебных ситуаций, оценивается в 3 балла;
- нейтральный ответ («не знаю», «бывает по-разному») оценивается в 1 балл;
- ответ позволяющий судить об отрицательном отношении ребенка к той или иной ситуации оценивается в 0 баллов.

Ф.И.ребенка	Количество баллов										Сумма баллов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

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

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

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

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

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

Методические материалы

В программе используются групповые, спортивные игры:

Правила игры «Вышибалы»:

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

У игры два варианта:

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

Правила игры «Заморозка»:

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

У игры два варианта:

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

Правила игры «Домики»:

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

Правила игры «Воробей»:

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

Влияние фитнеса на развитие и здоровье детей.

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

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

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

Основные направления физкультуры для детей 7-15 лет.

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

Существующие в настоящее время разновидности детского фитнеса:

- Занятия с мячами, эффективно развивающие опорно-двигательную систему. Включают в себе большое количество тренировочных программ и упражнений.
- Шаговая подготовка, в ходе которой улучшается походка. Развивает равновесие и двигательную моторику.

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

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

Особенности детских тренировок.

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

Плюсы детского фитнеса:

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

Виды фитнеса для детей, основные приемы.

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

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

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

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

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

Конспект занятия «Осанка- здоровая спина».

Пояснительная записка.

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

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

Тема занятия: "Осанка – здоровая спина"

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

Задачи занятия:

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

Развивающие:

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

Образовательные:

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

Воспитательные:

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

Тип занятия: закрепление и обобщение знаний.

Формы занятия: беседа, практическая работа.

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

Ход занятия

1. Организационный момент

Сообщение темы, цели и задач занятия.

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

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

2. Основной этап

Повторение и закрепление материала.

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

Правильно ребята.

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

Знаете ли Вы какие существуют части позвоночника? (Ответ)

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

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

Вопросы

1. При работе за компьютером, что необходимо сделать через 20 минут? (зарядку)

2. Что нужно делать, чтобы осанка была хорошей? (Укреплять мышцы тела, особенно тех мышц, которые поддерживают наш позвоночник в правильном положении).

3. Сколько шейных позвонков у человека? (7 позвонков)

4. Какой отдел позвоночника, следующий за поясничным. (крестец)

5. Искривление позвоночника в правую или левую сторону, это? (заболевание костей скелета)

6. Сколиозом называется? (искривление позвоночника)

7. Сколько отделов позвоночника? (5 отделов)

8. Изобретён ли прибор, который подаёт звуковой сигнал, если носящий его на шее сутулится? (Да, это электронный корректор)

2.1. Беседа с демонстрацией мультимедийной презентации:

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

Я тоже думала над этим вопросом и вывела 8 причин иметь правильную и здоровую осанку:

Выполнение упражнений с группой. Показывает педагог - дети повторяют.

1. Чем красивее спина, тем увереннее личность.

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

2. Дыхание становится легким и более глубоким.

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

3. Улучшается дыхание и пищеварение.

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

4. Вы выглядите более стройными и молодыми.

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

5. Голос будет казаться лучше.

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

6. Помогает мышцам и суставам.

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

7. Улучшается мышление.

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

8. Здоровый позвоночник.

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

2.2 Практическая работа.

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

Разминка.

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

Игра «Лимбо»

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

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

Видео трансляция

(упражнения для здоровой прямой спины и ровной осанки)

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

Игра «Лимбо»

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

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

Конкурс “Хорошая осанка – лучший подарок себе”

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

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Вам понравилось? (ответ)

Что понравилось больше всего? (ответ)

Какие ощущения, эмоции после занятия? (ответ)

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

Дидактические материалы:

<https://drive.google.com/drive/folders/1ZSTnzWZwr1yseQi7eD5q4MgRqSG7nEgu?usp=sharing>

