

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда средняя общеобразовательная школа № 59
(МАОУ СОШ № 59)

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2022 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 59
_____ / Орышака Т.Г./
Приказ № 40-о
от «30» августа 2022г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес для младших школьников»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 9 месяцев

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 3243930072ADF1AF4059E11D2B790EC5
Владелец: Орышака Татьяна Григорьевна
Действителен: с 27.07.2021 до 27.10.2022

Автор-составитель:
Якушевич Елена Владимировна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес для младших школьников» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

В настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Традиционных форм работы по физическому развитию недостаточно, поэтому я внедряю новую эффективную технологию, такую как фитнес-технология, которая включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Основой программы «Фитнес для младших школьников» являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений с элементами гимнастики и акробатики, прикладных видов спорта.

Занятия в объединении являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств.

Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и игр выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому обучающемуся относиться к обучению более сознательно и активно.

В программе материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Отличительные особенности

Это программа для обучающихся, не подготовленных, впервые пришедшие на обучение. Заниматься могут как девочки, так и мальчики. Упражнения адаптированы к возрастным особенностям ребенка, благодаря чему исключены травмы и перегрузки. На занятиях детским фитнесом нет соревновательного духа. Каждый ребенок чувствует себя молодцом, радуется

своим достижениям и получает удовольствие от занятий. В программу включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

- создана с учетом физических и психических особенностей младшего школьного возраста;
- адаптирована к условиям МАОУ СОШ № 59;
- предусматривает разные формы и виды работы (коллективная, индивидуальная, микрогруппы, парная, соревновательная деятельность и пр.)

Новизна программы

Она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим направлением, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для школьников в возрасте 7-11 лет, из числа обучающихся посещающих МАОУ СОШ №59.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 72 часа, включая проведение соревнований, посещение учреждений спорта, участие в массовых мероприятиях.

Формы обучения

Форма обучения – очная, возможно использование дистанционных технологий.

Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная PROдленка» и является бесплатной для обучающихся.

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинский осмотр, допущенные врачом к занятиям физической культурой (справка). Группа формируется из числа обучающихся МАОУ СОШ №59, состав – постоянный. Принцип формирования групп: на усмотрение администрации МАОУ СОШ № 59.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Программа объединения

предусматривает индивидуальную, групповые, фронтальные формы работы с обучающимися.

Состав групп 12-22 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40-45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа.

Педагогическая целесообразность

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время. Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу дети познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставносвязочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитбол-гимнастики и степа-эробики.

Практическая значимость

Практическая значимость состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые

формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач. Программа основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Ведущие теоретические идеи

Ведущая идея данной программы - создание современной практико-ориентированной высокотехнологичной образовательной среды, позволяющей эффективно реализовать проектную деятельность обучающихся, получать новые образовательные результаты. Содержание программы составлено на основании достижений мировой культуры и науки, российских традиций, культурно-национальных особенностях Калининградского региона и направлено на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья детей;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Цель программы: укрепление здоровья детей с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей через занятия фитнесом.

Задачи

Образовательные:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку и профилактика плоскостопия);
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- оказать благотворное влияние музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- формировать зрительные и слуховые ориентировки;
- привить навыки здорового образа жизни;

Развивающие:

- развить и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;

- совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- развить память, произвольное внимание, наблюдательность;
- развить чувство ритма, музыкальный слух, уметь согласовывать движения с музыкой;
- развить детскую самостоятельность и инициативу, воображение, фантазию, способность к импровизации;
- развить навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

Воспитательные

- воспитать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность;
- воспитать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- воспитать у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- воспитать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Принципы отбора содержания

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- построение программы на примерах здоровьесбережения;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода;
- принцип динамичности;
- принцип дифференциации: учёт возрастных и физиологических особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Основные формы и методы

Формы обучения:

- практические занятия
- беседы
- игровые приемы и методы
- просмотр видеоматериала
- спортивные тренировки
- соревнования
- зачетные занятия

Методы обучения

Словесный - рассказ, беседа, работа с видеоматериалами, устное изложение, объяснение последовательности действий и содержания, объяснение, инструктаж, познавательные вербальные игры и т.д.;

Наглядный - использование оборудования спортивного зала, показ учителем приемов выполнения упражнений, элементов, танцевальных связок, акробатических элементов, растяжки всего тела на занятиях черлидинга.

Практический - упражнения, спортивные тренировки, выступления, зачетные занятия, дидактические игры, тренинг, репетиция, тестирование. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований. Объяснительно – иллюстративный - объяснение учебного материала сопровождается различными визуальными средствами;

Репродуктивный - организация учебной деятельности по определенной инструкции, плану с применением (или воспроизведением) полученных ранее знаний и последовательности практических действий;

Частично – поисковый или проблемный метод, эвристический, исследовательский метод - организует участие школьников в выполнении отдельных шагов поиска, решении определенной задачи или достижении определенной цели.;

Исследовательский - организация поисковой, познавательной деятельности обучающихся путем постановки учителем познавательных и практических задач, требующих самостоятельного творческого решения.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия: учитывая, что игровая деятельность является ведущей, занятия включают в себя игровые методы. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, показ, двигательная имитация). Наглядные приемы имеют первоочередное значение. Именно с подражания образу начинается освоение техники различных упражнений, развивается двигательная память, внимание. Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

Планируемые результаты:

Образовательные:

- знать правила техники безопасности при занятии фитнесом;
- иметь представления об основных понятиях: разминка, офп, стрейчинг, акробатика, гимнастика, и пр.;
- уметь контролировать свое эмоциональное состояние на выступлениях
- овладеть танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знать связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- овладеть техникой основных базовых танцевальных шагов;

- самостоятельное изменить движение в соответствии со сменой темпа музыки

Развивающие:

- формировать и развивать творческие способности общей культуры обучающихся;
- развивать познавательный интерес, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формировать умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развивать самостоятельность, инициативу и ответственность;
- развивать логическое и образное мышление, фантазию, внимание, память, артистичность;
- приобрести опыта самостоятельного оценивания собственной работы;
- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции

Воспитательные:

- формировать и развивать умения и навыки спортивной направленности;
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- уметь оценивать красоту своей спортивной и танцевальной деятельности, собственные физические возможности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: работать индивидуально и в группе.

Программа предусматривает формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Ценностно-смысловая компетенция - способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение, созидательную направленность, уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения.
2. Общекультурная компетенция - опыт освоения учеником научной картины мира, расширяющейся до культурологического и понимания мира.
3. Учебно-познавательная компетенция - в рамках данной компетенции определяются требования соответствующей функциональной грамотности: умение отличать факты от домыслов, владение измерительными навыками, использование вероятностных, статистических и иных методов познания.
4. Информационная компетенция - при помощи реальных объектов (телевизор, магнитофон, телефон, факс, компьютер, принтер,) и информационных технологий (аудио-, видеозапись, электронная почта, СМИ, Интернет) формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и

передавать ее. Данная компетенция обеспечивает навыки деятельности ученика по отношению к информации.

5. Коммуникативная компетенция - ученик должен уметь представить себя, написать письмо, анкету, заявление, задать вопрос, вести дискуссию и др. Для освоения данной компетенции в учебном процессе уделяется время.
6. Компетенция личностного самосовершенствования - к данной компетенции относятся правила личной гигиены, забота о собственном здоровье, половая грамотность, внутренняя экологическая культура. Сюда же входит комплекс качеств, связанных с основами безопасной жизнедеятельности личности.

Обучающиеся будут знать:

- Азбука здоровья - свое тело, свой организм
- Аэробика и ее разновидности
- Базовые элементы аэробики
- Упражнения корригирующей гимнастики
- Пальчиковая гимнастика, элементы йоги, дыхательная гимнастика

Обучающиеся будут уметь:

- Выполнять упражнения ОФП;
- Базовые шаги аэробики
- Упражнения корригирующей гимнастики, пальчиковой гимнастики
- Элементы йоги, дыхательная гимнастика, подвижные игры, эстафеты

Механизм оценивания образовательных результатов

Для оценки достижений обучающихся использую методы наблюдения, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтального во время занятия.

Педагогический контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения;
- педагогический анализ;
- открытые занятия; соревнования

Метод оценивания:

По теоретическим знаниям

Уровни	Высокий	Средний	Низкий
Знания	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или	за ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	а ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

своего опыта		
--------------	--	--

По технике владение двигательными умениями и навыками

Уровни	Высокий	Средний	Низкий
Знания	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), четко, легко, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении двигательного действия ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движения	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности

По владению способами и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Уровни	Высокий	Средний	Низкий
Знания	Обучающийся умеет: самостоятельно - организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения заданий и оценивать итоги; - демонстрировать полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на	Обучающийся - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью педагога или не выполняется один из пунктов. Ученик испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря. Удовлетворительно

	развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекса упражнений, утренней или гимнастической гимнастики		контролирует ход и итоги занятия
--	--	--	----------------------------------

Система контроля усвоения содержания программы: проводится вводный контроль (сентябрь), промежуточный контроль (декабрь), итоговый контроль (май) заключаются в оценке предметных знаний и умений, полученных обучающимися. Проверка теоретических знаний проходит в форме опроса, практических знаний – сдача контрольных нормативов. В начале года, середине и конце учебного года проводится диагностика по уровню развития коллектива.

Вводный контроль – оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся в начале учебного года.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения разделов, тем в конце декабря.

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года(май).

«Карта учета теоретических знаний»:

- Низкий уровень – обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

- Средний уровень – обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

- Высокий уровень – обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

«Карта учета творческих достижений обучающихся» (участие в концертах, праздниках, фестивалях);

- Бланки тестовых заданий по темам программы;

- Видеозаписи и фотографии выступлений коллектива, участия в соревнованиях, и т.п.;

Критерии оценки:

Низкий уровень - движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Высокий уровень –баллов движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Степень самостоятельности изготовления конструкций

Низкий уровень – требуется постоянные пояснения педагога при выполнении учебных связок, комбинаций, исполнения танцевальных элементов и комбинаций.

Средний уровень – нуждается в пояснении последовательности работы, но способен после объяснения к самостоятельным действиям.

Высокий уровень самостоятельно выполняет операции при выполнении учебных связок, комбинаций, исполнения танцевальных элементов и комбинаций.

Оценочные материалы

Показатели успешности развития детей: ФИ ребёнка Сентябрь Декабрь Май

- Ребенок правильно выполняет все виды основных движений.
- Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохраняет правильную осанку.
- Активно участвует в играх.
- Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность

Оценочные материалы — диагностические мероприятия по отслеживанию уровня усвоения программы: тесты, контрольные вопросы, выступления, соревнования и т.д. Возможные формы фиксации результатов

1. «Карта учета творческих достижений обучающихся» (участие в концертах, праздниках, фестивалях);
2. Бланки тестовых заданий по темам программы;
3. Видеозаписи и фотографии выступлений коллектива, участия в соревнованиях, и т.п.

Формы подведения итогов реализации программы

1. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.
2. Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов – участие – концертные выступления, участие в соревнованиях.
3. Видеоматериал
4. Фотоотчет
5. Итоговое мероприятие «Чему я научился за год».
6. Бланки тестовых заданий по темам программы;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации
1.	Раздел 1. Основы знаний.	2	1	1	
1.1	Правила техники безопасности.				Опрос, наблюдение
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	14	2	12	
2.1	Понятия и функции ОФП	2	1	1	Контроль, наблюдение
2.2	Строевые упражнения	2	1	1	
2.3	Упражнения для рук и плечевого пояса	2		2	Контроль
2.4	Упражнения для ног	2		2	Контроль
2.5	Упражнения для шеи и туловища	2		2	Контроль
2.6	Упражнения на все группы мышц	2	1	1	Контроль
2.7	Эстафеты	2		2	Контроль
3	Раздел 3. Подвижные игры	8	2	6	
3.1	Игра «Ловишка с мячом»	1		1	Контроль
3.2	Игра «Пустое место»	1		1	Контроль
3.3	Игра «Карусель»	1		1	Контроль
3.4	Игра «Хитрая лиса»	1		1	Контроль
3.5	Игра «Кто быстрее»	1		1	Контроль
3.6	Игра «К своим флажкам»	2		2	Контроль
4	Раздел 4. Гимнастика	8	2	6	
4.1	Понятие гимнастики и ее функции	1	0,5	0,5	Опрос, наблюдение
4.2	ОРУ. Упражнения на равновесие	2		2	Контроль
4.3	Шпагат, полушпагат.	1	0,5	0,5	Контроль
4.4	Обучение базовым положениям упражнений в партере	1	0,5	0,5	Контроль
4.5	Упражнения для гибкости позвоночника.	2		2	Контроль
4.6	Подвижные игры «Ловишка», «Автобус»	1		1	Контроль
5	Раздел 5. Специальные беговые упражнения	10	1	9	
5.1	Понятие и специфика СБУ. Общие развивающие упражнения.	2	1	1	Опрос, наблюдение
5.2	Захлест голени, подъем бедра, многоскоки.	5		5	Контроль

5.3	«Олений бег», перекаты стопы.	3		3	Контроль
6	Раздел 6. Беговые эстафеты	4	1	3	Контроль
6.1	Эстафеты «челночный бег»	2	1	1	Контроль
6.2	Круговые беговые эстафеты	1		1	Контроль
6.3	Бег с препятствиями	1		1	Контроль
7	Раздел 7. Эстафеты с мячом	6	2	4	
7.1	Эстафеты на скорость передачи мяча	2	1	1	Контроль
7.2	Эстафеты на точность передачи мяча	2		2	Контроль
7.3	Эстафеты на ловкость передачи мяча	2		2	Контроль
8	Раздел 8. Эстафеты с элементами СБУ	7	2	5	
8.1	Прыжковые эстафеты	2	1	1	Контроль
8.2	Эстафеты с приставным шагом	2	1	1	Контроль
8.3	Игра «Кто быстрее» спиной вперёд	1		1	Контроль
8.4	Эстафеты с использованием перекрёстного бега	2		2	Контроль
9	Раздел 9. Дыхательная гимнастика	4	2	2	
9.1	Органы дыхания и их функции	2	1	1	Контроль
9.2	Дыхательные упражнения для детей	2	1	1	Контроль
10	Раздел 10. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки	2	1	1	
10.1	Упражнения «Лодочка», «Мостик», «Корзиночка», скручивания.	2	1	1	Контроль
11	Раздел 11. Итоговое занятие	7	1	6	
11.1	Соревнования по фитнесу в дисциплине «Гимнастика»	2		2	Контроль
11.2	Соревнования по фитнесу в дисциплине «Эстафета»	5	1	4	Контроль
	Итого:	72	17	55	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(72 часа, 2 раза в неделю)

Раздел 1. Основы знаний (2 ч)

Тема 1.1 Правила техники безопасности.

Теория: Техника безопасности при занятиях с физической активностью.

Оборудование: скакалка, гантели, набивные мячи, мешочки с песком,

гимнастические палки, скакалка, гантели, набивные мячи, мешочки с песком, гимнастические палки.

Практика: ТБ на уроках, гигиена спортивных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (14 часов)

Тема 2.1 Понятие ОФП. Функции ОФП (2 часа)

Теория: Шеренга, колонна, круг. Переход на ходьбу и бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения в строю.

Оборудование: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, свисток.

Практика: Шеренга, колонна, круг. Переход на ходьбу и бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения в строю.

Тема 2.2 Строевые упражнения (2 часа)

Теория Строевые упражнения.

Оборудование: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, свисток.

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, круг. Переход на ходьбу и бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения в строю.

Тема 2.3 Упражнения для рук и плечевого пояса (2 часа)

Оборудование: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, свисток.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса-(в основной стойке, на коленях, сидя, лежа, с предметами, без предметов)

Тема 2.4 Упражнения для ног (2 часа)

Оборудование: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, свисток.

Практика: Поднимание на носки; приседания; махи ногой в переднем, сгибание ног в тазобедренных суставах; заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки; сгибание и разгибание ног; прыжки.

Тема 2.5 Упражнения для шеи и туловища (2 часа)

Оборудование: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, свисток.

Практика: Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; угол из исходного положения лежа, сидя и положений виса; различные сочетания этих движений.

Тема 2.6 Упражнения для всех групп мышц. (2 часа)

Теория Техника выполнения упражнений для всех групп мышц.

Оборудование: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, свисток, спортивные коврики, скакалка, гантели.

Практика: Выполняются со скакалкой, гантелями.

Тема 2. Эстафеты (2 часа)

Оборудование: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, свисток., мячи.

Практика: Эстафеты и подвижные игры с мячом.

Раздел 3. Подвижные игры (8 часов)

Тема 3.1 Игра «Ловишка с мячом» (1 час)

- Теория: Изучение правил игры.
Оборудование: Пришкольная спортивная площадка, спортивный зал, мячи.
Тема 3.2 Игра «Пустое место» (1 час)
Теория: Изучение правил игры
Оборудование: Пришкольная спортивная площадка, спортивный зал, мячи.
Практика: Игра
Тема 3.3 Игра «Карусель» (1 час)
Теория: Изучение правил игры
Оборудование: Пришкольная спортивная площадка, спортивный зал, мячи.
Практика: Игра.
Тема 3.4 Игра «Хитрая лиса»(1 час)
Теория: Изучение правил игры
Оборудование: Пришкольная спортивная площадка, спортивный зал, мячи.
Практика: Игра
Тема 3.5 Игра «Кто быстрее» (1 час)
Оборудование: Пришкольная спортивная площадка, спортивный зал, мячи.
Практика: Игра.
Тема 3.6 Игра «К своим флажкам»(2 часа)
Оборудование: Пришкольная спортивная площадка, спортивный зал, мячи.
Практика: Игра.
Раздел 4. Гимнастика (8 часов)
Тема 4.1: Понятие гимнастики ее функции (1 час)
Теория: Гимнастика и ее функции.
Оборудование: Пришкольная спортивная площадка, спортивный зал, мячи, скакалки, обручи, гимнастическая скамья, гимнастическая стенка.
Практика: освоение детьми гимнастическим инвентарем.
Тема 4.2 ОРУ. Упражнения на равновесие (2 часа)
Оборудование: Пришкольная спортивная площадка, спортивный зал, мячи, скакалки, обручи, гимнастическая скамья, гимнастическая стенка.
Практика (2 часа) Проход по гимнастической скамье. Упражнения ласточка, березка и т.д.
Тема 4.3 Шпагат и полушпагат (1 час)
Теория: Обучение растяжке.
Оборудование: Пришкольная спортивная площадка, спортивный зал.
Практика: Растяжка активная и пассивная с использованием партнера и самостоятельно.
Тема 4.4 Обучение базовым положениям упражнений в партере (1 час)
Теория: Обучение базовым положениям упражнений в партере-техника выполнения.
Оборудование: Спортивный зал, гимнастические маты, коврики.
Практика: Базовые положения упражнений в партере .
Тема 4.5 Упражнения для гибкости позвоночника. (1 час)

Теория: Обучение базовым упражнениям для гибкости позвоночника.
Оборудование: спортивный зал, гимнастические маты, коврики.
Практика: Базовые положения для гибкости позвоночника.
Тема 4.6 Подвижные игры «Ловишка», «Автобус» (2 часа)
Теория: Изучение правил игры.
Оборудование: Спортивный зал, пришкольная спортивная площадка.
Практика: Игры - «Ловишка», «Автобус».

Раздел 5. Специальные беговые упражнения (10 часов)
Тема 5.1 Понятие и специфика СБУ. Общие развивающие упражнения (2 часа)
Теория: Изучение техники СБУ.
Оборудование: Спортивный зал, пришкольная спортивная площадка
Практика (1 час). СБУ.
Тема 5.2 Захлест голени, подъем бедра, многоскоки. (6 часов)
Оборудование: Спортивный зал, пришкольная спортивная площадка.
Практика: Комплексы беговых упражнений.
Тема 5.3 «Олений бег», перекаты стопы (2 часа)
Оборудование: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка.
Практика: Комплексы беговых упражнений.

Раздел 6 Беговые эстафеты (4 часа)
Тема 6.1 Эстафеты «Челночный бег» (2 часа)
Теория: Упражнения на работу мышц ног. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения.
Оборудование: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка.
Практика: (1 час) «Челночный бег» на скорость.
Тема 6.2 Круговые эстафеты (1 час)
Оборудование: спортивный зал, спортивная пришкольная площадка
Практика: Эстафеты с несколькими повторениями набора движений.
Тема 6.3 Бег с препятствиями (1 час)
Оборудование: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка.
Практика: Эстафеты с перешагиванием, оббеганием, переступанием, перепрыгиванием препятствий.

Раздел 7. Эстафеты с мячом (6 часов)
Тема 7.1 Эстафеты на скорость передачи мяча (2 часа)
Теория Правильность и ТБ в работе с мячами.
Оборудование: спортивный зал, школьная спортивная площадка.
Практика: Эстафеты с мячами.
Тема 7.2 Эстафеты на точность передачи мяча (2 часа)
Оборудование: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка.
Практика: Эстафеты с мячом.
Тема 7.3 Эстафеты на ловкость передачи мяча (2 часа)
Теория: Понятие цели.

Оборудование: Спортивный зал, пришкольная спортивная школьная площадка .

Практика: Эстафеты с мячом.

Раздел 8. Эстафеты с элементами СБУ (9 часов).

Тема 8.1 Прыжковые эстафеты (2 часа)

Теория: Правильное выполнение техники упражнений.

Оборудование: Спортивный зал, пришкольная спортивная площадка.

Практика: Прыжковые эстафеты.

Тема 8.2 Эстафеты с приставным шагом (3 часа)

Теория: Правильное выполнение техники упражнения.

Оборудование: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка.

Практика: Эстафеты.

Тема 8.3 Игра «Кто быстрее» спиной вперед (2 часа)

Оборудование: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка.

Практика: Игра «Кто быстрее»

Тема 8.4 Эстафеты с использованием перекрёстного бега (2 часа)

Оборудование: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка.

Практика: Проведение эстафеты.

Раздел 9. Дыхательная гимнастика (6 часов)

Тема 9.1 Органы дыхания и их функции (2 часа)

Теория: органы дыхания.

Оборудование: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка.

Практика: Изучение органов дыхания.

Тема 9.2 Дыхательные упражнения для детей (4 часа)

Оборудование: спортивный зал, спортивная пришкольная площадка.

Практика: Упражнения «Поворот», «Петух», «Насос», «Маятник», «Задувание свечи», «Ежик», «Дыхание», «Гуси летят», «Дровосек», «Паровозик», «Часики», «Ушки»

Раздел 10. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки (2 часа)

Тема 10.1 Упражнения «Лодочка», «Мостик», «Корзиночка», скручивания. (2 часа)

Теория: ТБ при выполнении упражнений

Оборудование: Спортивный зал, гимнастические коврики.

Практика: Выполнение упражнений.

Раздел 11. Итоговое занятие (7 часов)

Тема 11.1 Открытое занятие для родителей (2 часа).

Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики

Практика: Открытое занятие для родителей

Тема 11.2: Соревнования по фитнесу в дисциплине «Гимнастика» (3 часа).

Теория: Подготовка к соревнованиям.

Практика: Соревнования по фитнесу в дисциплине «Эстафета» (2 часа).

Календарно- учебный график программы

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивную направленности «Фитнес для младших школьников»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода за год обучения	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий за год обучения	2 раза в неделю
5	Количество занятий за учебный год	72 занятия
6	Количество часов	72 часа
7	Окончание учебного года	31 мая
8	Период реализации программы	01.09.2022 – 31.05.2023

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение реализации программы

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»; высшее либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки» без предъявления требования к опыту практической работы.

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

Материально- техническое обеспечение

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определенные условия:

- занятия проводятся в спортивном зале,
- на пришкольной спортивной площадке,

Оборудование:

Использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

- Коврик гимнастический
- Палка гимнастическая
- Скакалка резиновая
- Стеллаж тележка для хранения ковриков, скакалок, экспандеров и гимнастических палок на колесиках
- мячи волейбольные, футбольные, малые, набивные
- гимнастические обручи
- гимнастические маты
- гимнастическая скамейка
- гимнастические палки
- гантели;
- веревки;
- флажки;
- платочки.

Методическое обеспечение

В ходе реализации программы используются следующие методы обучения:

- Словесные методы обучения (диалог педагога с обучающимися, диалог обучающихся друг с другом).

- Методы практической работы:
упражнения (упражнение, тренинг);
тренировочные комплексы, связки;

- Метод наблюдения – ведение дневника наблюдений, фото, видеосъемка.

Кроме того, программа подразумевает внедрение новых методов, методик, средств, технологий в образовательном процессе.

Таких как: метод игры (игры: развивающие, познавательные, игры на развитие внимания, памяти, ролевая игра).

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог использует методические материалы, видеоматериалы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 №

599.

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Основная литература:

1. Акбашев Т.Ф. – Первые шаги в «Педагогику жизни». Издательство ТОО «Вервия», г. Челябинск, 1995 г. –89 с.

2. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003. – 480 с.

3. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.

4. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.

5. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие/В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. Волгоград: изд-во ВолГУ, 2004. – 124 с.

