

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
педагогического совета
МБУДО «ДДК им.А.П.Бринского»
от 28 августа 2020 г
Протокол №1



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
секции «Детский фитнес»**

Возраст обучающихся: с 6 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель: Чистякова М.Ю.

Педагог дополнительного
образования

г.Нижний Новгород, 2020 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» разработана для детей с младшего возраста (с 6 лет). Программа «Детский фитнес» физкультурно-спортивной направленности с элементами социально-педагогической, т.к. она приобщает детей школьного возраста к здоровому образу жизни и формирует жизненно важные навыки гармонизации физического состояния и правильного отношения к своему здоровью. Уровень программы стартовый.

Программа разработана в соответствии со следующими документами: «Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726. «Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительной общеобразовательной программы». «Устав учреждения». «Локальные нормативные акты Учреждения»

На современном этапе развития общества одной из важнейших задач становится задача организации целенаправленного дополнительного образования детей. Обеспечивающего повышение уровня физической подготовленности и направленного на гармоничное развитие школьников.

Создание и апробация авторских программ по детскому фитнесу для учреждений дополнительного образования детей является актуальной проблемой

Детский фитнес – это синтез элементов физических упражнений, спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение.

В существующей практике дополнительного образования детей в настоящее время мало государственных программ по детскому фитнесу, несмотря на то, что данный вид спорта приобретает все большую популярность в нашей стране.

Детский фитнес как вид массовой физической культуры способствует решению данных проблем, позволяет сохранять и укреплять здоровье детей. Повысить уровень их эмоционального состояния.

Совершенствовать физическую форму.

Цели и задачи

Цель программы :

Физическое развитие детей и воспитание у них потребности в здоровом образе жизни

Задачи программы:

-укрепление здоровья, улучшение физического развития и эмоционального состояния детей

-развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты и координации движений

-формирование интересов к занятиям спортом и физической культуры

-формирование жизненно-важных навыков – правильной походки, красивой осанки, ровного почерка и четкой речи

Программа рассчитана на 2 года обучения.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:

1 год обучения: 2 раза в неделю по 1 часу (72 часа в год)

2 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часу (144 часа в год)

Учебный план (1 год обучения)

№ БЛОКА	ЗАНЯТИЯ	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	ВСЕГО ЧАСОВ	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ФОРМА АТТЕСТАЦИИ/ КОНТРОЛЯ
1	1-8	ЗДОРОВЬЕ Здоровый образ жизни Анатомия здоровья Здоровье и экология	12 4 5 3	3 1 1 1	9 3 4 2	ТЕСТИРОВАНИЕ, УСТНЫЙ ОПРОС
2	9-35	Детский ФИТНЕС Детский фитнес как специфический вид спорта Основы техники детского фитнеса	27 7 20	7 2 5	20 5 15	ТЕСТИРОВАНИЕ, УСТНЫЙ ОПРОС, КОНТРОЛЬНЫЕ УРОКИ
3	36-65	ТЕХНИКА РАБОТЫ СО СНАРЯДАМИ Упражнения со скакалкой Упражнения с гимнастической палкой Упражнения с мячом	30 10 10 10	7 2 2 2	23 8 8 8	ТЕСТИРОВАНИЕ, УСТНЫЙ ОПРОС, КОНТРОЛЬНЫЕ УРОКИ, КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАМЕРЫ
4	66-72	ПОСЕЩЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ Аттестация итоговая	2 1			СОРЕВНОВАНИЯ
всего			72	17	52	

Учебный план (2 год обучения)

№ БЛОКА	ЗАНЯТИЯ	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	ВСЕГО ЧАСОВ	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ФОРМА АТТЕСТАЦИИ/ КОНТРОЛЯ
1	1-8	ЗДОРОВЬЕ Здоровый образ жизни Анатомия здоровья Здоровье и экология	24 8 10 6	6 2 2 2	18 6 8 4	ТЕСТИРОВАНИЕ, УСТНЫЙ ОПРОС
2	9-35	Детский ФИТНЕС Детский фитнес как специфический вид спорта Основы техники детского фитнеса	54 14 40	14 4 10	40 10 30	ТЕСТИРОВАНИЕ, УСТНЫЙ ОПРОС, КОНТРОЛЬНЫЕ УРОКИ
3	36-65	ТЕХНИКА РАБОТЫ СО СНАРЯДАМИ Упражнения со скакалкой Упражнения с гимнастической палкой Упражнения с мячом	60 20 20 20	15 5 5 5	45 15 15 15	ТЕСТИРОВАНИЕ, УСТНЫЙ ОПРОС, КОНТРОЛЬНЫЕ УРОКИ, КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАМЕРЫ
4	66-72	ПОСЕЩЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ Аттестация итоговая	4 2			СОРЕВНОВАНИЯ
всего			144	35	103	

1.4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА (1 год обучения)

1. Здоровье – 12 ч.

1.1.Здоровый образ жизни – основные понятия

Теория – 4 ч.

- режим дня (1 ч.)
- сбалансированное питание (1 ч.)
- физические нагрузки и закаливание (1 ч.)
- закаливание (1 ч.)

Практика- 1 ч.

- анкетирование на тему «Как ты понимаешь здоровый образ жизни» ,составление памятки «Как быть здоровым». Составление меню сбалансированного питания –(1 ч.)

1.2. Анатомия здоровья – 5 ч.

Теория – 1 ч.

- основные понятия (строение человеческого тела строение скелета – кости, мышцы, органы (1 ч.)

Практика – 4 ч.

- виды упражнений, направленных на формирование правильной осанки, их значение для правильного физического развития (2 ч.)
- виды упражнений на правильное дыхание (2 ч)

1.3. Здоровье и экология – 3 ч.

Теория – 1ч.

- основные понятия –что такое экология, что такое экология дома, что такое экология здоровья, эргономика. Учет физических данных в выборе мебели, одежды, обуви - (1.ч.)

Практика – 2 ч.

- сообщения детей «Экология дома и традиции» «Как я вижу свой дом» (1 ч.)
- сообщения «Эко дом» (1 ч.)

2. Детский фитнес – 27 ч.

2.1. Детский фитнес как специфический вид спорта

Теория – 2 ч.

- понятие «детский фитнес». Роль детского фитнеса в развитии и укреплении физического здоровья, в формировании жизненно важных двигательных умений и навыков для выработки правильных стереотипов движения. Элементы художественной спортивной гимнастики и аэробики, их взаимосвязь в детском фитнесе . (1ч.)
- Роль музыкального сопровождения и его значение для формирования чувства ритма. Силовые упражнения как комплекс упражнений на все группы мышц, способствующие координации между зрением и руками. Комплекс специальных упражнений – стретчинг, его значение для поддержания эластичности и гибкости всех групп мышц. (1 ч.)

Практика – 5 ч.

- памятка-рекомендация по безопасному выполнению упражнений. (3 ч.)
- Памятка рекомендация по технике безопасности при использовании малого оборудования -гимнастические палки, мячи, обручи, гантели, степ-платформы (2 ч.)

2.2. Основы техники детского фитнеса

Теория – 5 ч.

- основные понятия детского фитнеса – гимнастика, роль в совершенствовании жизненно важных умений и навыков в развитии гибкости, ловкости, быстроты, силы, координации движений (2 ч.)
- основные понятия детского фитнеса – аэробные связки, роль в совершенствовании умений и навыков, а также основных психических процессов – внимания. Памяти, мышления, эстетического вкуса. (3 ч.)

Практика – 15 ч.

- выполнение упражнений с элементами гимнастики, построение в колонну по одному, перестроение из одной шеренги в другую (7 ч.)
- выполнение упражнений спортивной гимнастики и аэробики- кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, повороты на двух ногах на 180 гр. Мост опорой руками и ногами с целью укрепления мышц спины и брюшного пресса (8 ч.)

3. Техника работы со снарядами – 30 ч.

Теория - 7 ч.

- постановки техники движений и названия основных движений – бег, прыжки, кувырки, стретчинг, махи руками, повороты туловища. Структура занятия, что такое разминка, основная часть, заминка (2 ч.)

- виды универсального специфического оборудования – степ-платформы, способствующие комплексному укреплению мускулатуры тела, развивая нужную мышечную группу и положительно влияя на сердечно-сосудистую систему (1 ч.)
- обручи – использование и их роль в развитии ловкости, выносливости, гибкости (1 ч.)
- скакалки –использование и их роль в повышении уровня физической подготовки, укрепления сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей (1 ч.)
- мячи- использование и их роль в укреплении мышц спины и брюшного пресса, улучшению работы вестибулярного аппарата, тренировки равновесия (1 ч.)
- гантельный ряд – использование и роль в тренировке нужной мышечной группы, гимнастические скамейки – использование и их роль в тренировке вестибулярного аппарата, гимнастические палки – и их роль в укреплении мышц спины (1 ч.)

Практика – 23 ч.

- разминка – бег, основные прыжки, предварительный стретчинг с целью разогрева мышц, эластичности связок (7 ч.)
- выполнение силовых упражнений на мышцы пресса, спины, плечевого пояса, ног, ступни с целью развития и закрепления умения ловкости, быстроты реакции, выносливости, концентрации внимания, смелости, тренировки нужной группы мышц и мышечной выносливости (10 ч.)
- заминка – выполнение упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, развития гибкости и выносливости (3 ч.)
- подвижные игры и игры-соревнования на развитие и закрепление качеств личности – самоконтроль, дисциплина, чувство ответственности перед командой, совершенствование физических качеств (3 ч.)

4.Посещение соревнований – 2 ч.

- посещение показательных выступлений воспитанников, посещение фитнес-фестивалей, соревнований по аэробике и детскому фитнесу. (1 ч.)
- демонстрация видеоматериалов (1 ч.)

5. Аттестация итоговая – 1 ч.

3. Здоровье – 24 ч.**1.1.Здоровый образ жизни – основные понятия**

Теория – **8 ч.**

- режим дня (2 ч.)
- сбалансированное питание (2 ч.)
- физические нагрузки и закаливание (2 ч.)
- закаливание (2 ч.)

Практика- **2 ч.**

- анкетирование на тему «Как ты понимаешь здоровый образ жизни» ,составление памятки «Как быть здоровым». Составление меню сбалансированного питания –(2 ч.)

3.2. Анатомия здоровья – 10 ч.

Теория – **2 ч.**

- основные понятия (строение человеческого тела строение скелета – кости, мышцы, органы (1 ч.)
- позвоночник – основа осанки. Мышечная сила и выносливость. Роль мышц в формировании осанки, типы осанки, роль правильного дыхания в выполнении упр-й (1 ч.)

Практика – **8 ч.**

- виды упражнений, направленных на формирование правильной осанки, их значение для правильного физического развития (4 ч.)
- виды упражнений на правильное дыхание (4 ч)

1.3. Здоровье и экология – 6 ч.

Теория – **2 ч.**

- основные понятия –что такое экология, что такое экология дома, что такое экология здоровья, эргономика. Учет физических данных в выборе мебели, одежды, обуви - (2.ч.)

Практика – **4 ч.**

- сообщения детей «Экология дома и традиции» «Как я вижу свой дом» (2 ч.)
- сообщения «Эко дом» (2 ч.)

4. Детский фитнес – 54 ч.**2.1. Детский фитнес как специфический вид спорта**

Теория – 4 ч.

- понятие «детский фитнес». Роль детского фитнеса в развитии и укреплении физического здоровья, в формировании жизненно важных двигательных умений и навыков для выработки правильных стереотипов движения. Элементы художественной спортивной гимнастики и аэробики, их взаимосвязь в детском фитнесе . (2 ч.)
- Роль музыкального сопровождения и его значение для формирования чувства ритма. Силовые упражнения как комплекс упражнений на все группы мышц, способствующие координации между зрением и руками. Комплекс специальных упражнений – стретчинг, его значение для поддержания эластичности и гибкости всех групп мышц. (2 ч.)

Практика – 10 ч.

- памятка-рекомендация по безопасному выполнению упражнений. (2 ч.)
- Памятка рекомендация по технике безопасности при использовании малого оборудования -гимнастические палки, мячи, обручи, гантели, степ-платформы (8 ч.)

2.2.Основы техники детского фитнеса

Теория – 10 ч.

- основные понятия детского фитнеса – гимнастика, роль в совершенствовании жизненно важных умений и навыков в развитии гибкости, ловкости, быстроты, силы, координации движений (5 ч.)
- основные понятия детского фитнеса – аэробные связки, роль в совершенствовании умений и навыков, а также основных психических процессов – внимания. Памяти, мышления, эстетического вкуса. (5 ч.)

Практика – 30 ч.

- выполнение упражнений с элементами гимнастики, построение в колонну по одному, перестроение из одной шеренги в другую (10 ч.)
- выполнение упражнений спортивной гимнастики и аэробики- кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, повороты на двух ногах на 180 гр. Мост опорой руками и ногами с целью укрепления мышц спины и брюшного пресса (20 ч.)

3.Техника работы со снарядами – 60 ч.

Теория - 15 ч.

- постановки техники движений и названия основных движений – бег, прыжки, кувырки, стретчинг, махи руками, повороты туловища. Структура занятия, что такое разминка, основная часть, заминка (5 ч.)

- виды универсального специфического оборудования – степ-платформы, способствующие комплексному укреплению мускулатуры тела, развивая нужную мышечную группу и положительно влияя на сердечно-сосудистую систему (2 ч.)
- обручи – использование и их роль в развитии ловкости, выносливости, гибкости (2 ч.)
- скакалки –использование и их роль в повышении уровня физической подготовки, укрепления сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей (2 ч.)
- мячи- использование и их роль в укреплении мышц спины и брюшного пресса, улучшению работы вестибулярного аппарата, тренировки равновесия (2 ч.)
- гантельный ряд – использование и роль в тренировке нужной мышечной группы, гимнастические скамейки – использование и их роль в тренировке вестибулярного аппарата, гимнастические палки – и их роль в укреплении мышц спины (2 ч.)

Практика – 45 ч.

- разминка – бег, основные прыжки, предварительный стретчинг с целью разогрева мышц, эластичности связок (15 ч.)
- выполнение силовых упражнений на мышцы пресса, спины, плечевого пояса, ног, ступни с целью развития и закрепления умения ловкости, быстроты реакции, выносливости, концентрации внимания, смелости, тренировки нужной группы мышц и мышечной выносливости (20 ч.)
- заминка – выполнение упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, развития гибкости и выносливости (5 ч.)
- подвижные игры и игры-соревнования на развитие и закрепление качеств личности – самоконтроль, дисциплина, чувство ответственности перед командой, совершенствование физических качеств (5 ч.)

4.Посещение соревнований – 4 ч.

- посещение показательных выступлений воспитанников, посещение фитнес-фестивалей, соревнований по аэробике и детскому фитнесу. (4 ч.)
- демонстрация видеоматериалов (2 ч.)

5. Аттестация итоговая – 2 ч.

1.5. Ожидаемые результаты

По итогам обучения по программе в целом воспитанники будут **ЗНАТЬ**:

- общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом
- понятие о здоровом образе жизни
- общие понятия о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса
- уметь выполнять строевые упражнения – повороты, построения и перестроения
- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с мячом и обручем
- выполнять упражнения спортивной и художественной гимнастики и аэробики, стретчинга
- проводить подвижные игры под музыку
- вести дневник питания

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (1 год обучения)

<u>№</u>	<u>ДАТА</u>	<u>РАЗДЕЛ</u>	<u>КОЛ-ВО ЧАСОВ</u>	<u>ТЕМА ЗАНЯТИЯ</u>	<u>ФОРМА КОНТРОЛЯ</u>
1-8		1.ЗДОРОВЬЕ	1	ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ	УСТНЫЙ ОПРОС
			1	РЕЖИМ ДНЯ, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ	УСТНЫЙ ОПРОС
			1	ЗАКАЛИВАНИЕ, ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ	АНКЕТИРОВАНИЕ
			1	закаливание, физические нагрузки	
			1	ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА, ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ	ТЕСТИРОВАНИЕ
			1	основные понятия человеческого тела, виды упражнений	
			1	ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА, ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ	ТЕСТИРОВАНИЕ
			1	основные понятия человеческого тела	
			1	ЧТО ТАКОЕ ЭКОЛОГИЯ	УСТНЫЙ ОПРОС
			1	ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ, ЭКОЛОГИЯ ДОМА,	СООБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ
			1	ЭКОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ	
			1	ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ, ПОЗВОНОЧНИК, ДЫХАНИЕ	КОНТРОЛЬНЫЕ УРОКИ, КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАМЕРЫ
9-35		2.Детский фитнес	1	ПОНЯТИЯ «Детский фитнес»,	УСТНЫЙ ОПРОС
			1	элементы детского фитнеса, ПАМЯТКА, РЕКОМЕНДАЦИИ	
			1	МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ,	УСТНЫЙ ОПРОС И КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК
			1	СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	
			1	силовые упражнения	
			1	ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ДЕТСКОГО	УСТНЫЙ ОПРОС, КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК
			1	ФИТНЕСА –	
			1	ГИМНАСТИКА	
			2	Аэробика	
			2	Аэробика	
			2	Аэробика	
			2	аэробика	
			2	выполнение упражнений с	
			2	элементами гимнастики	
			1	ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ	УСТНЫЙ ОПРОС,
			1	-АЭРОБНЫЕ СВЯЗКИ, ПАМЯТКА ПО	КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК
			1	БЕЗОПАСНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ	
			1	УПРАЖНЕНИЙ НА СТЕПАХ	
			1	аэробные связи	
			2	аэробные связи	
			2	аэробные связи	
			2	аэробные связи	
			2	аэробные связи	
		3.Техника работы со снарядами	1	ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ АЭРОБИКИ	КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК
			1	Выполнение упражнений с элементами	
			1	аэробики	
			1	Выполнение упражнений с элементами	
			1	аэробики	
			1	Выполнение упражнений с элементами	
			1	аэробики	
			1	Выполнение упражнений с элементами	
			1	аэробики	
36-			1	СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ. БЕГ. ОСНОВНЫЕ	УСТНЫЙ ОПРОС, КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК,

65			1 1 1 1 1 1 1 1 1	ПРЫЖКИ. СТРЕТЧИНГ. Стретчинг Стретчинг Стретчинг Стретчинг Стретчинг Стретчинг Стретчинг стретчинг	ТЕСТИРОВАНИЕ
			1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ОБОРУДОВАНИЕ – СТЕП ПЛАТФОРМЫ, правила выполнения упражнения на степ-платформах упражнения на степ-платформах упражнений на степ-платформах выполнение упражнений - ОБРУЧИ, выполнение упражнений- СКАКАЛКИ, выполнение упражнений-МЯЧИ, ПОСТАНОВКА ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ, ВЫПОЛНЕНИЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ, постановка техники движений. Выполнение силовых упражнений Постановка техники движений. Выполнение силовых упражнений	УСТНЫЙ ОПРОС, КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК, ТЕСТИРОВАНИЕ
			1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ОБОРУДОВАНИЕ-ГАНТЕЛЬНЫЙ РЯД, выполнение упражнений с использованием гантелей выполнение упражнений с использованием гантелей выполнение упражнений с использованием гимнастических палок выполнение упражнений с использованием гимнастической СКАМЕЙКИ , ВЫПОЛНЕНИЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ, Выполнение силовых упражнений ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, СОРЕВНОВАНИЯ Подвижные игры	УСТНЫЙ ОПРОС, КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК, ТЕСТИРОВАНИЕ
66- 72		4.Посе щение соревн ований	1 1	ПОСЕЩЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ Посещение соревнований	УСТНЫЙ ОПРОС
ВСЕГО			72		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (2 год обучения)

<u>№</u>	<u>ДАТ А</u>	<u>РАЗДЕ Л</u>	<u>КОЛ- ВО ЧАС ОВ</u>	<u>ТЕМА ЗАНЯТИЯ</u>	<u>ФОРМА КОНТРОЛЯ</u>
1-8		1.ЗДОРОВЬЕ	2	ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ	УСТНЫЙ ОПРОС
			2	РЕЖИМ ДНЯ, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ	УСТНЫЙ ОПРОС
			2 2	ЗАКАЛИВАНИЕ, ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ закаливание, физические нагрузки	АНКЕТИРОВАНИЕ
			2 2	ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА, ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ основные понятия человеческого тела, виды упражнений	ТЕСТИРОВАНИЕ
			2 2	ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА, ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ основные понятия человеческого тела	ТЕСТИРОВАНИЕ
			2	ЧТО ТАКОЕ ЭКОЛОГИЯ	УСТНЫЙ ОПРОС
			2 2	ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ, ЭКОЛОГИЯ ДОМА, ЭКОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ	СООБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ
			2	ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ, ПОЗВОНОЧНИК, ДЫХАНИЕ	КОНТРОЛЬНЫЕ УРОКИ, КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАМЕРЫ
9-35		2.Детский фитнес	2 2	ПОНЯТИЯ «Детский фитнес», элементы детского фитнеса, ПАМЯТКА, РЕКОМЕНДАЦИИ	УСТНЫЙ ОПРОС
			2 2 2	МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ, СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ силовые упражнения	УСТНЫЙ ОПРОС И КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК
			1 2 2 2 2 2 2 2	ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА – ГИМНАСТИКА Аэробика Аэробика Аэробика аэробика выполнение упражнений с элементами гимнастики	УСТНЫЙ ОПРОС, КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК
			1 2 2 2 2 2 2 2	ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ -АЭРОБНЫЕ СВЯЗКИ, ПАМЯТКА ПО БЕЗОПАСНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА СТЕПАХ аэробные связки аэробные связки аэробные связки аэробные связки аэробные связки	УСТНЫЙ ОПРОС, КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК
		3.Техника работы со снарядами	2 2 2 2	ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ АЭРОБИКИ Выполнение упражнений с элементами аэробики Выполнение упражнений с элементами аэробики Выполнение упражнений с элементами аэробики	КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК

				аэробики	
36-65			2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ. БЕГ. ОСНОВНЫЕ ПРЫЖКИ. СТРЕТЧИНГ. Стретчинг Стретчинг Стретчинг Стретчинг Стретчинг Стретчинг Стретчинг стретчинг	УСТНЫЙ ОПРОС, КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК, ТЕСТИРОВАНИЕ
			2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	ОБОРУДОВАНИЕ – СТЕП ПЛАТФОРМЫ, правила выполнения упражнения на степ-платформах упражнения на степ-платформах упражнений на степ-платформах выполнение упражнений - ОБРУЧИ, выполнение упражнений- СКАКАЛКИ, выполнение упражнений-МЯЧИ, ПОСТАНОВКА ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ, ВЫПОЛНЕНИЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ, постановка техники движений. Выполнение силовых упражнений Постановка техники движений. Выполнение силовых упражнений	УСТНЫЙ ОПРОС, КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК, ТЕСТИРОВАНИЕ
			2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	ОБОРУДОВАНИЕ-ГАНТЕЛЬНЫЙ РЯД, выполнение упражнений с использованием гантелей выполнение упражнений с использованием гантелей выполнение упражнений с использованием гимнастических палок выполнение упражнений с использованием гимнастической СКАМЕЙКИ , ВЫПОЛНЕНИЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ, Выполнение силовых упражнений ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, СОРЕВНОВАНИЯ Подвижные игры	УСТНЫЙ ОПРОС, КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК, ТЕСТИРОВАНИЕ
66-72		4.Посещение соревнований	2 2 2	ПОСЕЩЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ Посещение соревнований Посещение соревнований	УСТНЫЙ ОПРОС
ВСЕГО			144		

2.2. условия реализации программы

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Демонстрационный материал

- а. Наглядные пособия по противопожарной безопасности
- б. Инструкции по использованию спортивного оборудования

в. Правила поведения в спортивном зале

2. Техническое оснащение

а. Столы, стулья

б. Мячи, обручи, скакалки, степы, гимнастические скамейки, гимнастические палки, гантели

2. Информационное обеспечение

а. Дневники питания

б. Таблицы подсчета калорий

в. Таблицы антрометрического тестирования

2.3 Форма аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися по ДООП «Детский фитнес»

Примерные виды аттестации: входной контроль, текущая, промежуточная и итоговая. Входной контроль – это оценка исходного уровня знаний обучающихся перед началом образовательного процесса. Текущая аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися содержания программы в период обучения после начальной аттестации до итоговой аттестации. Итоговая аттестация – это оценка уровня достижений обучающихся, заявленных в программе по завершении всего уровня программы.

Принципы аттестации:

- научность;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- адекватность специфике детского объединения к периоду обучения;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- открытости результатов для педагогов и родителей.

Формы проведения аттестации могут быть следующие: собеседование, тестирование, контрольные уроки, контрольные замеры, проверка дневников тренировок и питания, соревнования.

Формы и критерии оценки результативности определяются самим педагогом таким образом, чтобы можно было определить отнесенность воспитанника к одному из трех уровней результативности: высокий, средний, низкий.

Критерии оценки результативности не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания ДООП; средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания ДООП; низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания ДООП..

- критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; осмысленность и свобода использования специальной терминологии;

- критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся: соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности;

- критерии оценки уровня развития и воспитанности детей: культура организации практической деятельности: культура поведения; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных способностей.

Проведение входного контроля, текущей и итоговой аттестации осуществляется самим педагогом.

Программой предусмотрены следующие разделы:

1. Здоровье

2. Детский фитнес
3. Техника работы со снарядами
4. Посещение соревнований

По каждому из разделов составляется таблица критериев уровня овладения материалом

	Высокий	Средний	Низкий
Знания			
Умения и навыки			
Воспитание			

Критерии итоговой диагностики

	Высокий	Средний	Низкий
Знания			
Умения и навыки			
Воспитание Раздел ЗДОРОВЬЕ 1. Каковы основные понятия здорового образа жизни? 2. Что такое режим дня? 3. Назови основные упражнения на правильное дыхание 4. Что такое экология здоровья? 5. Что такое сбалансированное питание? Раздел ДЕТСКИЙ			

ФИТНЕС 1. Назвать силовые упражнения 2. Что такое аэробные связки 3. Показ аэробных упражнений РАЗДЕЛ Техника работы со снарядами 1. Назови основные движения 2. Какова структура занятия 3. Назови виды оборудования 4. Назови упражнения на развитие внимания Посещение соревнований			
---	--	--	--

Сводная таблица учёта результатов обучения по ДООП «Детский фитнес»

Параметры оценки	Критерии	Метод оценивания
Овладение теоретическими навыками.....	Н С В	Опрос, тест

2.4.Оценочные материалы

В ДООП "Детский фитнес" заложены диагностические мероприятия по отслеживанию уровня усвоения ДООП программы: тесты, контрольные вопросы, выступления, соревнования и др.

При проведении диагностики появляется материал для полной оценки учебных возможностей обучающихся. Педагог должен себе зафиксировать следующее:

- какие изменения происходят с учащимися в процессе обучения
- как изменяется понимание им учебных требований
- в какой помощи педагога он нуждается

Каждый ребенок самостоятельно заводит дневник тренировок и питания, где вместе с педагогом делает отметки о тренировочном процессе и качественных изменениях образа жизни, а так же количественные показатели (антропометрические характеристики)

Мониторинг результатов обучения детей по ДООП «Детский фитнес» по итогам _____учебного года

Показатели/ФИО учащихся	Иванов	Петров										
Овладение теоретическими навыками.....	В	С										

Сводная таблица учёта результатов обучения по ДООП «Детский фитнес»

Показатели	Всего человек	Высокий	Средний	Низкий	Метод диагностики
Овладение теоретическими навыками.....	12	8	4	0	Тест

Оценочные материалы

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК И ПИТАНИЯ

Начальные показатели:

Рост	
Вес	
ОГ	
ОТ	
ОБ	
ОП	
ОН	

Постановка цели

Цель долгосрочная (на 1 год)	
Цели по месяцам	

Краткосрочные цели (понедельный план)

Календарь тренировок

№ недели	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
----------	----	----	----	----	----	----	----

Ежедневный дневник питания

ВРЕМЯ	Подробное описание блюда	Расчет калорий

2.6.Методические материалы

Структура занятий

- организационный момент
- тема программы, тема занятия
- цели занятия
- материально-техническое оснащение и наглядные пособия
- вводный инструктаж
- повторение правил по технике безопасности
- практическая работа
- домашнее задание
- уборка рабочего места

Методическое обеспечение

№ п/п	Разделы, темы программы	Формы	Методы организации учебного процесса	Дидактические материалы	Формы подведения итогов
1	Здоровье 1.1 Здоровый образ	Беседа, рассказ,	Словесный, наглядный,	Атлас анатомии человека,	Опрос

	жизни.	анализ	практически й	варианты меню сбалансированно го питания	
	1.2. Анатомия здоровья 1.3. Здоровье и экология	Беседа, рассказ, анализ Беседа, рассказ, анализ	Словесный, наглядный, практически й Словесный, наглядный, практически й	Таблицы Таблицы	Опрос Опрос
2	Детский фитнес 2.1. Детский фитнес, как специфический вид спорта	Беседа, рассказ, упражнения, игра, анализ	Игровой, словесный, практически й	Оборудование к упражнениям	Наблюден ие во время выполнени я упражнени й
	2.2 Основы техники детского фитнеса	Беседа, рассказ, игра	Словесный, наглядный, игровой, практически й	Оборудование к упражнениям	Наблюден ие во время выполнени я упражнени я
3	Техника работы со снарядами 3.1 упражнения со скалками 3.2 упражнения с гимнастичес кой палкой 3.3 упражнения с мячом	Беседа, упражнения я Беседа, упражнения я	Словесный. Наглядный Словесный, наглядный	Оборудование: скалки Оборудование: мячи	Наблюден ие во время выполнени я упражнени й Наблюден ия во время выполнени я упражнени й
4	Посещение соревнований		Словесный, практически		Наблюден ие

			й, игровой		
--	--	--	---------------	--	--

Правила техники безопасности на занятиях секции «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

К занятиям в спортивном зале допускаются воспитанники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Воспитанники должны соблюдать правила использования оборудования, установленные режимы занятий и отдыха.

Занятия в спортивном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Одежда и обувь для занятий должна быть удобной, не стеснять движения и подходить для той тренировки, на которую вы пришли.

Во время занятия ничего не должно мешать выполнению упражнений и создавать риск получения травмы (волосы, посторонние предметы, неудобная спортивная форма). На тренировках рекомендуется использовать закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Нельзя использовать на занятиях шлепанцы, обувь на каблуках, с кожаной подошвой, с шипами или открытым носком. При посещении занятия необходимо снять все крупные украшения (кольца, длинные серьги и цепочки).

Важно соблюдать правила общей гигиены и чистоту. Не рекомендуется использовать парфюмерные средства, имеющие стойкий резкий запах.

Прием и хранение пищи в местах, предназначенных для тренировок, строго запрещен. Нельзя тренироваться с жевательной резинкой во рту.

Пользоваться оборудованием можно только по разрешению педагога. Во время занятий нужно помнить о правильной осанке. Занимаясь на занятиях с аэробными нагрузками, не рекомендуется резко снижать темп или останавливаться. В случае плохого самочувствия, острой боли и головокружений необходимо обратиться к педагогу.

После окончания занятия все оборудование должно быть убрано в специально отведенные для этого места.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ

Пользоваться мобильными телефонами и другими гаджетами во время занятия.

Громко разговаривать во время занятия

Использовать свои упражнения

Брать без разрешения педагога специальное оборудование

Посещать занятия при плохом самочувствии

Есть и употреблять любые напитки кроме воды

Пользоваться аэрозолями. Кремами и другими сильно пахнущими косметическими средствами

Вести видеосъемку занятия

Педагог имеет право не допустить на занятие:

Если уровень занятия не соответствует уровню подготовки воспитанника

При проявлении признаков вирусных, кожных и иных заболеваний, а также после болезни без специального разрешения врача (справки)

При опоздании на занятие более, чем на 15 мин.

При систематическом нарушении правил техники безопасности и правил посещения спортивного зала

Правила техники безопасности на ЗАНЯТИЯХ со СТЕП-ПЛАТФОРМОЙ

При работе со степ-платформой необходимо соблюдать следующие правила:

1. Зашагивать на степ-платформу нужно с пятки на носок на всю стопу
2. Пятка и носок не должны свисать с платформы
3. Запрыгивать на платформу можно, а спрыгивать нельзя
4. Спускаться вперед с платформы в нужно на угол
5. Нельзя подниматься на платформу спиной назад
6. На занятиях со степ-платформой нужна удобная обувь (кроссовки). Босиком и в носках заниматься недопустимо.

7. В случае , если вы почувствовали недомогание и головокружение следует немедленно остановиться и выйти на свежий воздух.

РЕКОМЕНДАЦИИ и правила техники безопасности на занятиях с отягощениями гантели.

1. Снимая гантели с упоров, используем правильную технику: сгибаем колени, а не поясницу
2. Подходим к отягощениям как можно ближе
3. Когда несем в каждой руке по гантеле, держим локти слегка согнутыми
4. Не бросаем гантели на пол, т.к. они могут покатиться и привести к травме окружающих.

СП ИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Современные педагогические технологии в системе дополнительного образования детей. Методическое пособие
М.,2012 г.
- 2.Соловейчик С.А. От интересов к способностям .М.,1998 г.
- 3.Безруких .М.М. Разговор о правильном питании. М., 2002 г.
4. Абрамс П. Тело человека. М., 1993 г.