

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»

Принято на заседании  
Педагогического Совета  
Протокол № 4  
от 23 мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО  
«Центр внешкольной работы»  
\_\_\_\_\_ А.А. Галич  
Приказ № 109 от 23 мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Уровень программы – базовый  
Возраст учащихся – 5-8 лет  
Срок реализации – 3 года

Автор-составитель:  
Прокопьева Марина Александровна,  
педагог дополнительного образования

2022 г.  
(год создания)  
г. Петропавловск-Камчатский  
2023 г.

## Содержание

### Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1.	Пояснительная записка .....	3
1.2.	Цели и задачи программы .....	6
1.3.	Планируемые результаты .....	7
1.4.	Учебный план .....	8
1.5.	Первый год обучения.....	9
	Учебно-тематический план .....	9
	Содержание программы .....	10
	Второй год обучения.....	13
	Учебно-тематический план .....	13
	Содержание программы .....	14
	Третий год обучения.....	17
	Учебно-тематический план .....	17
	Содержание программы .....	18

### Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.	Формы контроля и аттестации .....	21
2.2.	Условия реализации программы	
	Материально-техническое обеспечение программы .....	22
	Кадровое обеспечение .....	22
	Информационное обеспечение .....	22
2.3.	Методическое обеспечение программы .....	24
2.4.	Календарный учебный график.....	26
2.5.	Список литературы	
	Список нормативно-правовых документов .....	50
	Список литературы для педагога .....	51
	Список литературы для учащихся и родителей .....	51

### Приложения

Приложение 1.	Оценочные материалы .....	52
Приложение 2.	Методические материалы .....	56
Приложение 3.	Календарно-тематический план .....	
Приложение 4.	План воспитательной работы .....	

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес для детей» реализуется в рамках образовательной программы Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы».

**По содержательной направленности программа является физкультурно-спортивной.**

Программа соответствует **базовому уровню освоения.**

Содержание программы направлено на:

- обеспечение духовно-нравственного воспитания учащихся;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени учащихся;
- адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- выявление, развитие и поддержку учащихся, проявивших выдающиеся способности.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что занятия способствуют профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, которые у современных детей встречаются всё чаще в связи с малоподвижным образом жизни и влиянием внешних факторов. Именно поэтому важно найти эффективные пути для укрепления здоровья ребёнка.

#### **Особенности программы**

Программа позволяет учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми. На занятиях дети учатся выполнять правильные, не наносящие ущерба организму, основные движения, такие как ходьба, бег, прыжки и т.д. Программа включает в себя занятия аэробикой, специальной гимнастикой для профилактики плоскостопия, учит обращаться со спортивным снаряжением, знакомит с различными видами спорта. Большая часть занятий проходит в формате подвижных игр.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что учитываются особенности данного возрастного периода и предыдущий опыт ребёнка. Перед учащимся ставятся конкретные задачи, выполнение которых

качественно изменяет характер движений ребёнка. Варианты движений могут меняться в зависимости от индивидуальных особенностей. Это способствует повышению самооценки учащегося. Занятия помогают контролировать энергию и быть усидчивее.

Правильное формирование двигательных навыков у детей 5-8 лет имеет большое значение, так как в этот период происходит полноценное развитие движений. Исправлять их в дальнейшем очень трудно. Поэтому очень важно не упустить возможность в своевременном грамотном физическом развитии.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения.

### **Возраст детей**

Программа предназначена для детей в возрасте **от 5 до 8 лет.**

### **Условия набора детей в коллектив**

В коллектив принимаются дети без специального отбора, без определённых природных данных, по собственному желанию.

### **Условия формирования групп**

Группы разновозрастные. Количество детей в группе – от 12 до 15 человек. Допускается дополнительный набор учащихся в группу на второй и третий годы обучения.

### **Формы обучения по программе – очная.**

Программа может осваиваться с применением дистанционных технологий:

- при необходимости организации индивидуальных занятий детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, обучающихся на дому по состоянию здоровья, или учащихся, длительно отсутствующих на занятиях по различным уважительным причинам;
- обучение учащихся учреждения во время карантина и иных ситуациях, при которых невозможна реализация программы в очной форме.

### **Срок реализации программы – 3 года.**

1 год обучения – 152 ч.

2 год обучения – 152 ч.

3 год обучения – 152 ч.

### **Режим занятий**

Занятия в группах 1 года обучения (5-6 лет) и 2 года (6-7 лет) – 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 академического часа 30 минут.

В группах 3 года обучения (7-8 лет) – 2 раза в неделю по 2 часа с продолжительностью 1 академического часа 40 минут.

#### **Формы организации деятельности детей на занятии:**

- групповые;
- индивидуальные;
- индивидуально-групповые;
- коллективные.

Организация образовательного процесса по программе предполагает индивидуальную работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья, с одарёнными детьми, опережающими сроки освоения программы, и с детьми, имеющими трудности в освоении учебного материала.

Индивидуальная работа с учащимися данных категорий может быть организована как в рамках групповых занятий, так и по индивидуальному учебно-тематическому плану. Индивидуальный учебно-тематический план занятий составляется согласно основным разделам Учебного плана программы. Индивидуальные занятия с учащимися, имеющими отклонения здоровья, проводятся в соответствии с годом обучения по программе и учетом возрастных и физиологических особенностей ребенка. Индивидуальные занятия с одаренными детьми направлены на продвинутый уровень обучения и позволяют формировать творческую активность и самостоятельность.

В рамках реализации программы педагогом проводится следующая **воспитательная работа:**

- массовые праздники, игры, беседы, проекты, экскурсии;
- просмотр и обсуждение видеоматериалов, связанных с занятиями детским фитнесом и аэробикой;
- посещение спортивных соревнований;
- работа с родителями: проведение родительских собраний, игры, беседы, мастер-классы, совместное посещение мероприятий.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы** – формирование здорового образа жизни детей через приобщение их к систематическим занятиям физической культурой.

### **Задачи программы:**

#### **обучающие:**

- формирование основных двигательных навыков;
- формирование привычки для занятий физической культурой;
- укрепление основных мышечных групп;

#### **развивающие:**

- совершенствование функциональных возможностей детского организма;
- способствование развитию физических качеств и гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата;
- способствование повышению сопротивляемости организма простудным и инфекционным заболеваниям;
- развитие интереса к занятиям физической культурой;
- формирование потребности к занятиям физическими упражнениями;

#### **воспитательные:**

- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование навыков дисциплинированности, воспитанности, организованности, трудолюбия, самостоятельности;
- содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию;
- расширение кругозора в области физической культуры;
- формирование навыка работы в коллективе.

### 1.3. Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся должны:

*знать:*

- основные виды движений;
- основные элементы аэробики;
- основные общеразвивающие упражнения со спортивным снаряжением;
- основные общеразвивающие упражнения со спортивным оборудованием;
- правила удержания осанки, исходные позиции упражнений;
- основные работающие зоны;
- содержание, последовательность и технику безопасности выполнения движений;

*уметь:*

- правильно выполнять основные движения, не нанося ущерб организму;
- правильно и безопасно обращаться со спортивным оборудованием;
- применять на практике полученные знания;
- быть ответственными, отзывчивыми, дисциплинированными;
- уметь работать в коллективе.

#### 1.4. Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		1 год	2 год	3 год
1.	Введение в программу	8	-	-
2.	Вводное занятие	2	2	2
3.	Общеразвивающие упражнения с предметами	15	25	25
4.	Гимнастика для стоп	16	16	16
5.	Знакомство с аэробикой	5	5	5
6.	Знакомство с различными видами спорта	5	10	10
7.	Основные виды движений	13	13	13
8.	Основные двигательные качества	10	15	15
9.	Подвижные игры	50	34	34
10.	Закрепление и повторение знаний и умений	22	26	26
11.	Воспитательные мероприятия	4	4	4
12.	Итоговое занятие	2	2	2
13.	<b>Всего часов:</b>	<b>152</b>	<b>152</b>	<b>152</b>



## 1.5. Первый год обучения

**Цель** первого года обучения – создание устойчивой привычки для занятий физической культурой.

**Задачи:**

**обучающие:**

- дать учащимся первоначальную физическую подготовку;
- совершенствовать естественные движения (ходьба, бег, прыжки);
- научить ориентироваться в пространстве;
- содействовать пробуждению фантазии, развитию чувства ритма;
- дать знания о здоровом образе жизни;

**развивающие:**

- развивать равновесие, координацию движений и чувство ритма;
- развивать познавательную активность учащихся;
- развивать и расширять двигательный опыт учащихся посредством постановки конкретных задач;
- корректировать природные данные различными упражнениями;

**воспитательные:**

- воспитывать чувство взаимопомощи, ответственности к требованиям выполнения задания, дисциплинированность;
- воспитывать и содействовать повышению уровня коммуникативной культуры;
- воспитывать чувство коллективизма;
- прививать стремление к здоровому образу жизни.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Раздел «Введение в программу»	8	2	6	собеседование
2.	Вводное занятие	2	1	1	собеседование
3.	Раздел «Общеразвивающие упражнения с предметами»	15	3	12	практическое задание
4.	Раздел «Гимнастика для стоп»	16	3	13	практическое задание, собеседование
5.	Раздел «Знакомство с аэробикой»	5	1	4	практическое задание, собеседование
6.	Раздел «Знакомство с различными видами спорта»	5	2	3	практическое задание
7.	Раздел «Основные виды движений»	13	3	10	соревнование, собеседование, наблюдение
8.	Раздел «Основные двигательные качества»	10	2	8	практическое задание
9.	Раздел «Подвижные игры»	50	6	44	

	Тема «Игры со спортивным оборудованием и без»	37	4	33	игра, собеседование, наблюдение
	Тема «Полоса препятствий»	10	1	9	игра, собеседование, наблюдение
	Тема «Эстафета»	3	1	2	собеседование, соревнование
<b>10.</b>	<b>Раздел «Закрепление и повторение изученного материала»</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	практическое задание, наблюдение
<b>11.</b>	<b>Воспитательные мероприятия</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	наблюдение
<b>12.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	собеседование
	<b>Всего часов:</b>	<b>152</b>	<b>30</b>	<b>122</b>	

## Содержание программы

### Раздел «Введение в программу»

*Теория:* знакомство с основами здорового образа жизни.

*Практика:* игры на сплочение коллектива.

### Вводное занятие

*Теория:* знакомство с педагогом, техника безопасности, беседа о значении физической культуры.

*Практика:* игра-знакомство.

### Раздел «Общеразвивающие упражнения с предметами»

*Теория:* терминология и содержание упражнений, теоретические знания о правилах выполнения упражнений.

*Практика:* комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом, скакалкой, обручем, гимнастическими палками.

### Раздел «Гимнастика для стоп»

*Теория:* беседа о пользе гимнастики, рекомендации по профилактике плоскостопия.

*Практика:* упражнения на активацию мышц стопы.

### Раздел «Знакомство с аэробикой»

*Теория:* техника безопасности, правильное положение тела.

*Практика:* базовые шаги аэробики, простые связки из шагов аэробики.

### Раздел «Знакомство с различными видами спорта»

*Теория:* знакомство с основами спортивных игр: футбол, волейбол, баскетбол.

*Практика:* ведение мяча, подачи, работа в паре. Игра «Забей мяч в ворота».

### Раздел «Основные виды движений»

*Теория:* теоретические основы выполнения упражнений.

*Практика:*

- ходьба (обычная, на носках, с высоким подниманием коленей, приставным шагом, стайкой, в колонне по одному, парами);
- бег (обычный, с высоким подниманием коленей, на носках, широким шагом, с заданиями, вперёд, змейкой, с ускорением, на скорость);
- прыжки (подпрыгивание, перепрыгивание, в длину, с заданным положением рук);
- бросание (в длину, умение попасть в заданную точку, друг другу);
- катание (больших и малых мячей, друг другу, змейкой, с препятствиями).

### **Раздел «Основные двигательные качества»**

*Теория:* теоретические знания об основных двигательных качествах.

*Практика:* комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств: выносливость, гибкость, скоростные способности, координационные способности, силовые способности.

### **Раздел «Подвижные игры»**

#### **Тема «Игры со спортивным оборудованием и без»**

*Теория:* правила игры, техника безопасности.

*Практика:* подвижные игры («Вышибалы», «Рыбак и рыбки», «Лиса и зайцы», «Жмурки», «Третий лишний»).

#### **Тема «Полоса препятствий»**

*Теория:* техника выполнения упражнений, техника безопасности.

*Практика:* выполнение заданных упражнений.

#### **Тема «Эстафета»**

*Теория:* техника выполнения и правила безопасности.

*Практика:* выполнение эстафеты.

### **Раздел «Закрепление и повторение изученного материала»**

*Теория:* правила исполнения упражнений.

*Практика:* повторение комплексов изученных упражнений на разные группы мышц с использованием различных предметов и без предметов.

### **Воспитательные мероприятия**

Тематические массовые праздники, игры, беседы, проекты. Посещение театра, детских спектаклей, концертов.

### **Итоговое занятие**

*Теория:* подведение итогов, алгоритм анализа просмотренного видеоматериала.

*Практика:* подвижные игры, просмотр и анализ видеоматериалов о видах спорта.

#### **К концу первого года обучения учащиеся должны:**

*знать:*

- основы здорового образа, правила личной гигиены;
- 2-4 подвижные игры;

- исходные правила удержания осанки, исходные позиции упражнений;
- основные работающие зоны;
- терминологию и технику базовых шагов;
- правила поведения в спортивном зале и технику безопасности;
- содержание, последовательность и технику безопасности выполнения движений;

*уметь:*

- выполнять базовые шаги, ритмично двигаясь под музыку;
- правильно воспроизводить действия педагога;
- удерживать правильную осанку;
- качественно выполнять упражнения;
- замечать ошибки в технике исполнения других учащихся;
- организовывать игровую деятельность;
- правильно и безопасно обращаться со спортивным оборудованием;
- быть ответственными, отзывчивыми, дисциплинированными;
- работать в коллективе.

## Второй год обучения

**Цель** второго года обучения –поддержание и укрепление привычки для занятий физической культурой.

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- продолжить формирование основных двигательных навыков;
- расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;

#### **развивающие:**

- совершенствовать функциональные возможности детского организма;
- способствовать развитию физических качеств и гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата;
- способствовать повышению сопротивляемости организма простудным и инфекционным заболеваниям;
- укреплять основные мышечные группы;
- развивать и расширять двигательный опыт учащихся посредством усложнения ранее освоенных упражнений;

#### **воспитательные:**

- способствовать воспитанию морально-волевых качеств;
- содействовать умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	собеседование
2.	Раздел «Общеразвивающие упражнения с предметами»	25	1	24	практическое задание
3.	Раздел «Гимнастика для стоп»	16	3	13	практическое задание, собеседование
4.	Раздел «Знакомство с аэробикой»	5	1	4	практическое задание, собеседование
5.	Раздел «Знакомство с различными видами спорта»	10	3	7	практическое задание, собеседование
6.	Раздел «Основные виды движений»	13	3	10	практическое задание, соревнование, собеседование, наблюдение
7.	Раздел «Основные двигательные качества»	15	3	12	практическое задание,

					собеседование
<b>8.</b>	<b>Раздел «Подвижные игры»</b>	<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>	
	Тема «Игры со спортивным оборудованием и без»	20	3	17	игра, собеседование, наблюдение
	Тема «Полоса препятствий»	7	2	5	игра, собеседование, наблюдение
	Тема «Эстафета»	7	2	5	собеседование, соревнование
<b>9.</b>	<b>Раздел «Закрепление и повторение изученного материала»</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	практическое задание, наблюдение
<b>10.</b>	<b>Воспитательные мероприятия</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	наблюдение
<b>11.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	собеседование
	<b>Всего часов:</b>	<b>152</b>	<b>31</b>	<b>121</b>	

## Содержание программы

### Вводное занятие

*Теория:* техника безопасности при проведении занятий, беседа о значении физической культуры.

*Практика:* повторение материала, изученного в предыдущий год обучения, выявление остаточных знаний и умений.

### Раздел «Общеразвивающие упражнения с предметами»

*Теория:* терминология и содержание упражнений, теоретические знания о правилах выполнения упражнений.

*Практика:* комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом, скакалкой, обручем, гимнастическими палками.

### Раздел «Гимнастика для стоп»

*Теория:* беседа о пользе гимнастики, рекомендации по профилактике плоскостопия.

*Практика:* упражнения на активацию мышц стопы.

### Раздел «Знакомство с аэробикой»

*Теория:* техника безопасности, правильное положение тела.

*Практика:* повторение базовых шагов аэробики, простые связки из шагов аэробики.

### Раздел «Знакомство с различными видами спорта»

*Теория:* основы спортивных игр: футбол, волейбол, баскетбол.

*Практика:* ведение мяча, подачи, работа в паре.

### Раздел «Основные виды движений»

*Теория:* теоретические основы выполнения упражнений.

*Практика:*

- ходьба (обычная, на носках, с высоким подниманием коленей, приставным шагом, стайкой, в колонне по одному, парами);
- бег (обычный, с высоким подниманием коленей, на носках, широким шагом, с заданиями, вперёд, змейкой, с ускорением, на скорость);
- прыжки (подпрыгивание, перепрыгивание, в длину, с заданным положением рук);
- бросание (в длину, умение попасть в заданную точку, друг другу);
- катание (больших и малых мячей, друг другу, змейкой, с препятствиями).

### **Раздел «Основные двигательные качества»**

*Теория:* теоретические знания об основных двигательных качествах.

*Практика:* комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств: выносливость, гибкость, скоростные способности, координационные способности, силовые способности.

### **Раздел «Подвижные игры»**

#### **Тема «Игры со спортивным оборудованием и без»**

*Теория:* правила игры, техника безопасности.

*Практика:* подвижные игры («Вышибалы», «Рыбак и рыбки», «Лиса и зайцы», «Жмурки», «Третий лишний»).

#### **Тема «Полоса препятствий»**

*Теория:* техника выполнения упражнений, техника безопасности.

*Практика:* выполнение заданных упражнений.

#### **Тема «Эстафета»**

*Теория:* техника выполнения и правила безопасности.

*Практика:* выполнение эстафеты.

### **Раздел «Закрепление и повторение изученного материала»**

*Теория:* правила исполнения упражнений.

*Практика:* повторение комплексов изученных упражнений на разные группы мышц с использованием различных предметов и без предметов.

### **Воспитательные мероприятия**

Тематические массовые праздники, игры, беседы, проекты. Посещение спортивных мероприятий, просмотр видеозаписей соревнований.

### **Итоговое занятие**

*Теория:* подведение итогов, алгоритм анализа просмотренного видеоматериала.

*Практика:* подвижные игры, просмотр и анализ видеоматериалов о видах спорта.

#### **К концу второго года обучения учащиеся должны:**

*знать:*

- основы здорового образа жизни и требования к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды;

- значение средств физической нагрузки на развитие и состояние организма;
  - 5-7 подвижных игр;
  - основные виды движений;
  - основные элементы аэробики;
  - основные работающие зоны;
- уметь:*
- правильно воспроизводить действия педагога, удерживать правильную осанку;
  - замечать ошибки в технике исполнения других учащихся;
  - правильно и безопасно обращаться со спортивным оборудованием;
  - применять на практике полученные знания;
  - быть ответственными, отзывчивыми, дисциплинированными;
  - работать в коллективе.



## Третий год обучения

**Цель** третьего года обучения – укрепление привычки к систематическим занятиям физической культурой.

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- продолжить формирование основных двигательных навыков;
- расширять кругозор в области физической культуры;
- способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;

#### **развивающие:**

- совершенствовать функциональные возможности детского организма;
- способствовать развитию физических качеств и гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата;
- способствовать повышению сопротивляемости организма простудным и инфекционным заболеваниям;
- способствовать укреплению основных мышечных групп;

#### **воспитательные:**

- способствовать воспитанию морально-волевых качеств;
- содействовать умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	собеседование
2.	Раздел «Общеразвивающие упражнения с предметами»	25	1	24	практическое задание
3.	Раздел «Гимнастика для стоп»	16	3	13	практическое задание, собеседование
4.	Раздел «Знакомство с аэробикой»	5	1	4	практическое задание, собеседование
5.	Раздел «Знакомство с различными видами спорта»	10	3	7	практическое задание, собеседование
6.	Раздел «Основные виды движений»	13	3	10	практическое задание, соревнование, собеседование
7.	Раздел «Основные двигательные качества»	15	3	12	практическое задание, собеседование
8.	Раздел «Подвижные игры»	34	7	27	
	Темы «Игры со спортивным	20	3	17	игра,

	оборудованием и без»				собеседование, наблюдение
	Тема «Полоса препятствий»	7	2	5	игра, собеседование, наблюдение
	Тема «Эстафета»	7	2	5	собеседование, соревнование
<b>9.</b>	<b>Раздел «Закрепление и повторение изученного материала»</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	практическое задание, наблюдение
<b>10.</b>	<b>Воспитательные мероприятия</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	наблюдение
<b>11.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	собеседование
	<b>Всего часов:</b>	<b>152</b>	<b>31</b>	<b>121</b>	

## Содержание программы

### Вводное занятие

*Теория:* техника безопасности при проведении занятий. Беседа о значении физической культуры.

*Практика:* повторение материала, изученного в предыдущие года обучения. Выявление остаточных знаний и умений.

### Раздел «Общеразвивающие упражнения с предметами»

*Теория:* терминология и содержание упражнений, теоретические знания о правилах выполнения упражнений.

*Практика:* комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом, скакалкой, обручем, гимнастическими палками.

### Раздел «Гимнастика для стоп»

*Теория:* беседа о пользе гимнастики, рекомендации по профилактике плоскостопия.

*Практика:* упражнения на активацию мышц стопы.

### Раздел «Знакомство с аэробикой»

*Теория:* техника безопасности, правильное положение тела.

*Практика:* повторение базовых шагов аэробики, связки из шагов аэробики.

### Раздел «Знакомство с различными видами спорта»

*Теория:* основы спортивных игр: футбол, волейбол, баскетбол.

*Практика:* ведение мяча, подачи, работа в паре, работа в группе.

### Раздел «Основные виды движений»

*Теория:* повторение основы выполнения упражнений.

*Практика:*

- ходьба (обычная, на носках, с высоким подниманием коленей, приставным шагом, стайкой, в колонне по одному, парами);
- бег (обычный, с высоким подниманием коленей, на носках, широким шагом, с заданиями, вперёд, змейкой, с ускорением, на скорость);

- прыжки (подпрыгивание, перепрыгивание, в длину, с заданным положением рук);
- бросание (в длину, умение попасть в заданную точку, друг другу);
- катание (больших и малых мячей, друг другу, змейкой, с препятствиями).

### **Раздел «Основные двигательные качества»**

*Теория:* теоретические знания об основных двигательных качествах.

*Практика:* комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств: выносливость, гибкость, скоростные способности, координационные способности, силовые способности.

### **Раздел «Подвижные игры»**

#### **Тема «Игры со спортивным оборудованием и без»**

*Теория:* правила игры, техника безопасности.

*Практика:* подвижные и спортивные игры.

#### **Тема «Полоса препятствий»**

*Теория:* техника выполнения упражнений, техника безопасности.

*Практика:* выполнение заданных упражнений на время.

#### **Тема «Эстафета»**

*Теория:* техника выполнения и правила безопасности.

*Практика:* выполнение эстафеты.

### **Раздел «Закрепление и повторение изученного материала»**

*Теория:* правила исполнения упражнений.

*Практика:* повторение комплексов изученных упражнений на разные группы мышц с использованием различных предметов и без предметов.

### **Воспитательные мероприятия**

Тематические массовые праздники, игры, беседы, проекты, посещение спортивных мероприятий, просмотр видеозаписей соревнований.

### **Итоговое занятие**

*Теория:* подведение итогов, алгоритм анализа просмотренного видеоматериала.

*Практика:* подвижные игры, просмотр и анализ видеоматериалов о видах спорта.

### **К концу третьего года обучения учащиеся должны:**

*знать:*

- основные виды движений;
- основные элементы аэробики;
- основные общеразвивающие упражнения со спортивным оборудованием;
- правила удержания осанки, исходные позиции упражнений;
- основные работающие зоны;
- содержание, последовательность и технику безопасности выполнения движений;

*уметь:*

- правильно выполнять основные движения, не нанося ущерб организму;
- правильно и безопасно обращаться со спортивным оборудованием;
- применять на практике полученные знания;
- быть ответственными, отзывчивыми, дисциплинированными;
- работать в коллективе;
- правильно воспроизводить действия педагога, удерживать правильную осанку;
- организовывать игровую деятельность;
- самостоятельно заниматься двигательной активностью.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Формы контроля и аттестации**

В течение всего периода реализации программы проводится мониторинг уровня освоения программы учащимися: в начале учебного года проводится вводная диагностика (для учащихся 1 годов обучения - оценка их знаний, ориентаций, мотивов, для учащихся 2 и 3 годов обучения на остаточные З, У, Н), в декабре – промежуточная диагностика, в мае проводится итоговая диагностика.

По окончании обучения по программе проводится итоговая аттестация учащихся.

#### **Формы отслеживания и фиксации результатов**

В ходе реализации программы используются следующие формы фиксации результатов: грамоты и дипломы, практические задания, материалы тестирования и анкетирования, аналитическая справка, аудио- и видеозаписи, фото, отзывы детей и родителей.

#### **Формы предъявления и демонстрации результатов**

Подведение итогов реализации программы осуществляется через участие в различных мероприятиях, праздниках, творческих встречах. Выполнение детьми практических заданий и тестирование.

Проведение открытых занятий для родителей, мастер-классов.

#### **Оценочные материалы**

Оценочные материалы представлены в Приложении 1.

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Оборудование зала:
  - шведская стенка;
  - станок;
  - зал с зеркальной стеной;
  - паркетный пол;
  - атрибуты: скакалки, мячи (разных размеров), конусы, атрибуты для выполнения общеразвивающих упражнений;
  - коврики для упражнений в партере на каждого ребенка;
  - костюмы, предметы и элементы для показательных выступлений.
2. Спортивная одежда должна быть удобной и не тесной. Желательно иметь футболку или спортивную кофту с коротким рукавом, потому во время тренировки необходима конвекция воздуха. Размер и форма не должны стеснять движений. Следует исключить водолазки и кофты с длинным рукавом. Спортивные штаны желательно ниже колена и свободные. Так как дети ползают, бегают, перескакивают, прыгают и бегают. Носки должны быть из хлопка.

**ИСКЛЮЧИТЬ** – колготки и брюки из плотной ткани, носки с крупными швами и с начесом.

Обувь должна быть спортивной, обеспечивать правильное формирование стопы и безопасность движений. Спортивная обувь должна быть по размеру, не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжёлой. Во время занятий бегом должно быть легко и удобно поднимать ноги.

3. Оборудование:
  - аудио- и видеотехника;
  - CD-R, CD-RW- носители музыкального сопровождения;
  - фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций.

Интернет источник для обновления музыкального материала.

### **Кадровое обеспечение**

Педагогическую деятельность по реализации программы может осуществлять педагог дополнительного образования, имеющий среднее специальное или высшее педагогическое образование в области физической культуры и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и Профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

### **Информационное обеспечение**

Информационной платформой служит сайт МБУДО «Центр внешкольной работы»: <http://cvrpk.ucoz.org>.

При проведении занятий в дистанционном формате – платформа Zoom: <https://zoom.us> страница объединения с материалом для дистанционного обучения на сайте МБУДО «Центр внешкольной работы» [http://cvrpk.ucoz.org/index/obedinenie\\_fitnes\\_detki/0-114](http://cvrpk.ucoz.org/index/obedinenie_fitnes_detki/0-114).

Кроме того, информация о реализации дополнительной общеразвивающей программе «Фитнес для детей» размещается в ГИС «Навигатор дополнительного образования Камчатского края», буклетах и других источниках информации о деятельности МБУДО «Центр внешкольной работы», отдела художественного творчества.

## 2.3 Методическое обеспечение программы

На занятиях по программе «Фитнес для детей» традиционно применяются четыре группы методов обучения.

Главными методами обучения, в основу которых положены основные формы мышления, определяющие характер способов деятельности во время обучения, являются практические, наглядные, игровые, словесные методы. В процессе обучения все эти методы используются в совокупности.

### **Наглядные**

К группе наглядных методов обучения относятся: наблюдение, демонстрация наглядных пособий. Непосредственное наблюдение изучаемых объектов имеет важное значение для формирования полноценных представлений и развития воображения, восприятия, мышления. Демонстрация картин, репродукций, фильмов и других наглядных средств дают ребенку наглядный образ знакомых и незнакомых предметов, расширяют кругозор детей.

Наглядные приемы обучения: *показ способов действий, показ образца* (показ педагога каждого отдельного спортивного элемента).

### **Практические**

С помощью практических методов педагог придает познавательной деятельности практический характер.

Ведущим практическим приемом является *упражнение*. Значительная часть содержания обучения может быть усвоена ребенком посредством упражнений. Благодаря упражнениям у ребенка формируются различные навыки и умения.

### **Игровые**

Игровые методы вызывают у детей повышенный интерес, положительные эмоции, помогают сконцентрировать внимание на учебной задаче.

К игровым приемам относятся *загадывание отгадывание загадок, введение элементов соревнования, создание игровой ситуации*.

### **Словесные**

Такой метод позволяет в кратчайший срок передать детям информацию, ставить учебную задачу, указывать пути ее решения. Он сочетается с наглядными, практическим и игровым методами.

*Рассказ педагога* – важнейший словесный метод, который позволяет в доступной форме для детей излагать учебный материал. Он относится к наиболее эмоциональным методам.

*Беседа* – применяется в тех случаях, когда у детей имеется некоторый опыт и знания о предметах которым они посвящены.

*Этическая беседа* имеет целью воспитание нравственных чувств, формирование нравственных представлений, суждений, оценок.

Методы и приемы работы в спортивной педагогике имеют ряд педагогических принципов, главными из которых являются:



- 1) строгая логика в построении учебного процесса в целом и занятия в частности;
- 2) постепенность и четкая последовательность в нарастании физических нагрузок и технических трудностей;
- 3) обязательная систематичность и регулярность занятий;
- 4) постепенность в развитии природных данных и способностей ребенка;
- 5) принцип наглядности, активности, доступности, прочности усвоения знаний;
- 6) связь теории с практикой;
- 7) гуманизация и единство воспитательных воздействий.

Методические материалы представлены в Приложении 2.

## 2.4 Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес для детей»

<i>1 полугодие</i>	<i>Период обучения</i>	<i>Осенние каникулы</i>	<i>Зимние каникулы</i>	<i>2 полугодие</i>	<i>Период обучения</i>	<i>Весенние каникулы</i>	<i>Всего в год</i>
01 сентября - 31 декабря	18 недель	-	-	09 января -31 мая	20 недель	-	38 недель

<i>Этапы образовательного процесса</i>	<i>1 группа</i>	<i>2 группа</i>	<i>3 группа</i>
Начало учебного года	01 сентября	01 сентября	01 сентября
Продолжительность учебного года	38 недель	38 недель	38 недель
Продолжительность учебного занятия	4-6 лет: 2 ак.ч. по 30 мин. 7-8 лет: 2 ак.ч. по 40 мин.	4-6 лет: 2 ак.ч. по 30 мин. 7-8 лет: 2 ак.ч. по 40 мин.	4-6 лет: 2 ак.ч. по 30 мин. 7-8 лет: 2 ак.ч. по 40 мин.
Вводная диагностика З, У, Н учащихся	16 сентября – 30 сентября	16 сентября – 30 сентября	16 сентября – 30 сентября
Промежуточная диагностика усвоения учащимися программы	13 декабря – 26 декабря	13 декабря – 26 декабря	13 декабря – 26 декабря
Итоговая аттестация учащихся и итоговая диагностика усвоения учащимися программы	25 апреля – 15 мая	25 апреля – 15 мая	25 апреля – 15 мая
Открытое занятие	Дата в зависимости от методической темы и цели занятия		
Итоговое занятие	Дата предпоследнего занятия в учебном году	Дата предпоследнего занятия в учебном году	Дата предпоследнего занятия в учебном году
Родительские собрания	Сентябрь, апрель-май	Сентябрь, апрель-май	Сентябрь, апрель-май
Окончание учебных занятий	31 мая	31 мая	31 мая
Летние каникулы	01 июня – 31 августа	01 июня – 31 августа	01 июня – 31 августа

### Регламент образовательного процесса

Занятия проводятся 4 часа в неделю: 2 раза в неделю по 2 часа.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному приказам директора.

Изменения в расписании осуществляются на основании заявления педагога и приказа по учреждению.

Занятия учащихся в группах в период школьных каникул проводятся: по основному утвержденному расписанию или временному расписанию, составленному на период каникул на основании заявлений педагога.

### 1 год обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Месяц</i>	<i>Число</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Примечания</i>
<b>Раздел «Введение в программу» – 8 часов</b>								
	сентябрь		Здоровый образ жизни и польза физических упражнений	2	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	сентябрь		Игры на взаимодействие в коллективе	2	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	сентябрь		Игры на знакомство и сплочение	2	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	сентябрь		Подвижные игры. Вводная диагностика	2	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
<b>Вводное занятие – 2 часа</b>								
	сентябрь		Знакомство с детским фитнесом. Техника безопасности, правила поведения в зале и учреждении	2	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
<b>Раздел «Общеразвивающие упражнения с предметами» – 15 часов</b>								
	сентябрь		Теоретические знания о правилах выполнения упражнений с предметами	1	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	декабрь		Теоретические знания о правилах выполнения упражнений с предметами	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	сентябрь		Общеразвивающие упражнения с надувным мячом. Комплекс №1	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	ноябрь		Общеразвивающие упражнения с надувным мячом. Комплекс №2	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	декабрь		Общеразвивающие упражнения со	2	учебное	учебный	практическое	

		скакалкой		занятие	кабинет	задание	
февраль		Общеразвивающие упражнения с обручем	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
март		Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Комплекс №1	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
апрель		Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Комплекс №2	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
<b>Раздел «Гимнастика для стоп» – 16 часов</b>							
октябрь		Польза гимнастики для стоп	1	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
сентябрь		Теоретические знания о правилах выполнения гимнастики для стоп	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
сентябрь		Комплекс упражнений для стоп №1	1	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
октябрь		Комплекс упражнений для стоп №2	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
ноябрь		Комплекс упражнений для стоп №3	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
декабрь		Комплекс упражнений для стоп №4	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
январь		Комплекс упражнений для стоп №5	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
февраль		Комплекс упражнений для стоп №6	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
март		Комплекс упражнений для стоп №7	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
<b>Раздел «Знакомство с аэробикой» – 5 часов</b>							
декабрь		Техника безопасности при занятиях аэробикой. Правильное положение тела	1	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование, практическое задание	
декабрь		Базовые шаги аэробики	2	учебное	учебный	практическое	

					занятие	кабинет	задание	
	декабрь		Простые связки из шагов аэробики	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
<b>Раздел «Знакомство с различными видами спорта» – 5 часов</b>								
	ноябрь		Техника безопасности во время выполнения упражнений с мячом	1	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	ноябрь		Знакомство со спортивной игрой футбол	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	ноябрь		Знакомство со спортивными играми баскетбол и волейбол	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
<b>Раздел «Основные виды движений» – 13 часов</b>								
	октябрь		Техника безопасности	1	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	октябрь		Основы выполнения упражнений	2	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	декабрь		Ходьба. Разновидности ходьбы	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение	
	январь		Бег. Разновидности бега	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение	
	февраль		Прыжки	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение	
	март		Бросание предметов	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение	
	апрель		Катание мячей	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение	
<b>Раздел «Основные двигательные качества» – 10 часов</b>								
	октябрь		Теоретические знания об основных двигательных качествах	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	октябрь		Комплекс упражнений для развития координации и равновесия	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	октябрь		Комплекс упражнений для развития гибкости	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	

	январь		Комплекс упражнений для развития выносливости и скоростных способностей	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	февраль		Комплекс упражнений для развития силовых способностей	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
<b>Раздел «Подвижные игры» – 50 часов</b>								
<b>Тема 1. Подвижные игры со спортивным оборудованием и без – 37 часов</b>								
	октябрь		Правила подвижных игр. Техника безопасности	1	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	ноябрь		Правила подвижных игр. Техника безопасности	1	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	декабрь		Правила подвижных игр. Техника безопасности	0,5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	февраль		Правила подвижных игр. Техника безопасности	0,5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	апрель		Правила подвижных игр. Техника безопасности	0,5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	май		Правила подвижных игр. Техника безопасности	0,5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	октябрь		Подвижная игра «Вышибалы»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	ноябрь		Подвижная игра «Вышибалы»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	декабрь		Подвижная игра «Вышибалы»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	январь		Подвижная игра «Вышибалы»	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	февраль		Подвижная игра «Вышибалы»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	апрель		Подвижная игра «Вышибалы»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	ноябрь		Подвижная игра «Рыбак и рыбки»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	

	январь		Подвижная игра «Рыбак и рыбки»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	февраль		Подвижная игра «Рыбак и рыбки»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	март		Подвижная игра «Рыбак и рыбки»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	апрель		Подвижная игра «Рыбак и рыбки»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	май		Подвижная игра «Рыбак и рыбки»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	декабрь		Подвижная игра «Лиса и зайцы»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	январь		Подвижная игра «Лиса и зайцы»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	февраль		Подвижная игра «Лиса и зайцы»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	март		Подвижная игра «Лиса и зайцы»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	апрель		Подвижная игра «Лиса и зайцы»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	май		Подвижная игра «Лиса и зайцы»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	октябрь		Подвижная игра «Жмурки»	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	ноябрь		Подвижная игра «Жмурки»	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	январь		Подвижная игра «Жмурки»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	февраль		Подвижная игра «Жмурки»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	апрель		Подвижная игра «Жмурки»	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	ноябрь		Подвижная игра «Третий лишний»	2	учебное	учебный	наблюдение,	

					занятие	кабинет	игра	
	февраль		Подвижная игра «Третий лишний»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	апрель		Подвижная игра «Третий лишний»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	май		Подвижная игра «Третий лишний»	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
<b>Тема 2. Полоса препятствий – 10 часов</b>								
	октябрь		Техника выполнения и безопасности полосы препятствий	0,25	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	декабрь		Техника выполнения и безопасности полосы препятствий	0,5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	апрель		Техника выполнения и безопасности полосы препятствий	0,25	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	октябрь		Полоса препятствий	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	ноябрь		Полоса препятствий	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	декабрь		Полоса препятствий	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	январь		Полоса препятствий	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	февраль		Полоса препятствий	0,5	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	март		Полоса препятствий	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	апрель		Полоса препятствий	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	май		Полоса препятствий	1,5	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
<b>Тема 3. Эстафета – 3 часа</b>								
	октябрь		Техника безопасности при выполнении эстафеты. Правила	0,25	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	



		эстафеты					
декабрь		Техника безопасности при выполнении эстафеты. Правила эстафеты	0,5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
апрель		Техника безопасности при выполнении эстафеты. Правила эстафеты	0,25	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
октябрь		Эстафета	0,5	учебное занятие	учебный кабинет	соревнование	
декабрь		Эстафета	0,5	учебное занятие	учебный кабинет	соревнование	
апрель		Эстафета	1	учебное занятие	учебный кабинет	соревнование	
<b>Закрепление и повторение изученного материала – 22 часа</b>							
апрель		Теоретические знания о правилах выполнения гимнастики для стоп	1	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
апрель		Комплекс упражнений для стоп №1	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
май		Комплекс упражнений для стоп №2	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
март		Основы выполнения упражнений	1	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
март		Прыжки	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение	
апрель		Бросание предметов	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение	
март		Теоретические знания об основных двигательных качествах	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
март		Комплекс упражнений для развития координации и равновесия	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
май		Комплекс упражнений для развития гибкости	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	

	май		Комплекс упражнений для развития гибкости	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	май		Комплекс упражнений для развития силовых способностей	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	май		Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
<b>Воспитательные мероприятия – 4 часа</b>								
	март		Праздничное мероприятие, посвящённое Международному женскому дню.	2	занятие-праздник	учебный кабинет	наблюдение	
	февраль		Праздничное мероприятие, посвящённое Дню защитника Отечества	2	занятие-праздник	учебный кабинет	наблюдение	
<b>Итоговое занятие – 2 часа</b>								
	май		Подведение итогов и результатов учебного года. Подвижные игры	2	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	

## 2 год обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Месяц</i>	<i>Число</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Примечания</i>
<b>Вводное занятие – 2 часа</b>								
	сентябрь		Техника безопасности, правила поведения в зале и учреждении	2	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
<b>Раздел «Общеразвивающие упражнения с предметами» – 25 часов</b>								
	сентябрь		Повторение теоретических знаний о правилах выполнения упражнений с предметами	1	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	сентябрь		Общеразвивающие упражнения с надувным мячом. Комплекс №1	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	сентябрь		Общеразвивающие упражнения с обручем. Комплекс №1	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	октябрь		Общеразвивающие упражнения с	2	учебное	учебный	практическое	

			гимнастической палкой. Комплекс №1		занятие	кабинет	задание	
	октябрь		Общеразвивающие упражнения с обручем. Комплекс №2	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	ноябрь		Общеразвивающие упражнения с надувным мячом. Комплекс №2	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	декабрь		Общеразвивающие упражнения со скакалкой	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	январь		Общеразвивающие упражнения с мячом и обручем	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	февраль		Общеразвивающие упражнения с обручем. Комплекс №3	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	март		Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Комплекс №2	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	апрель		Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Комплекс №3	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	апрель		Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Комплекс №1	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	май		Общеразвивающие упражнения с мячом и гимнастической палкой	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
<b>Раздел «Гимнастика для стоп» - 16 часов</b>								
	октябрь		Повторение пользы гимнастики для стоп	1	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование, практическое задание	
	сентябрь		Теоретические знания о правилах выполнения гимнастики для стоп	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	сентябрь		Комплекс упражнений для стоп №1	1	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	октябрь		Комплекс упражнений для стоп №2	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	

	ноябрь		Комплекс упражнений для стоп №3	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	декабрь		Комплекс упражнений для стоп №4	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	январь		Комплекс упражнений для стоп №5	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	февраль		Комплекс упражнений для стоп №6	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	март		Комплекс упражнений для стоп №7	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
<b>Раздел «Знакомство с аэробикой» - 5 часов</b>								
	декабрь		Повторение техники безопасности при занятиях аэробикой. Правильное положение тела	1	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование, практическое задание	
	декабрь		Базовые шаги аэробики	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	декабрь		Простые связки из шагов аэробики	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
<b>Раздел «Знакомство с различными видами спорта» - 10 часов</b>								
	октябрь		Повторение техники безопасности во время выполнения упражнений с мячом	1	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	ноябрь		История спортивных игр	1	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	февраль		Техника безопасности во время занятия боевыми искусствами	1	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	октябрь		Основы спортивной игры футбол	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	ноябрь		Основы спортивной игры баскетбол	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	декабрь		Основы спортивной игры волейбол	1	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	февраль		Знакомство с боевыми	2	учебное	учебный	практическое	

		искусствами		занятие	кабинет	задание	
<b>Раздел «Основные виды движений» - 13 часов</b>							
	октябрь		Повторение техники безопасности	1	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование
	октябрь		Основы выполнения упражнений	2	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование
	декабрь		Ходьба. Разновидности ходьбы	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, практическое задание
	январь		Бег. Разновидности бега	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, практическое задание
	февраль		Прыжки	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, практическое задание
	март		Бросание предметов	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, практическое задание
	апрель		Катание мячей	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, практическое задание
<b>Раздел «Основные двигательные качества» - 15 часов</b>							
	ноябрь		Теоретические знания об основных двигательных качествах. Координация и равновесие	1	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание
	ноябрь		Комплекс упражнений для развития координации и равновесия	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание
	январь		Теоретические знания о гибкости	1	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование
	январь		Комплекс упражнений №1 для развития гибкости	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание
	март		Комплекс упражнений №2 для	2	учебное	учебный	практическое

			развития гибкости		занятие	кабинет	задание	
	ноябрь		Комплекс упражнений для развития выносливости и скоростных способностей	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	март		Теоретические знания о физических качествах. Сила и скорость	1	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	апрель		Комплекс упражнений №1 для развития силовых способностей	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	май		Комплекс упражнений №1 для развития силовых способностей	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
<b>Раздел «Подвижные игры» - 34 часа</b>								
<b>Тема 1. «Подвижные игры со спортивным оборудованием и без» - 20 часов</b>								
	сентябрь		Правила игры «Вышибалы». Варианты игры. Техника безопасности	1	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	сентябрь		Правила игры «Жмурки». Варианты игры. Техника безопасности	0,5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	октябрь		Правила игры «Рыбак и рыбки». Варианты игры. Техника безопасности.	0,5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	ноябрь		Правила игры «Лиса и зайцы». Варианты игры. Техника безопасности	0,5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	декабрь		Правила игры «Третий лишний». Варианты игры. Техника безопасности	0,5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	сентябрь		Подвижная игра «Вышибалы»	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	октябрь		Подвижная игра «Вышибалы»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	декабрь		Подвижная игра «Вышибалы»	1	учебное	учебный	наблюдение,	

					занятие	кабинет	игра	
	октябрь		Подвижная игра «Рыбак и рыбки»	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	декабрь		Подвижная игра «Рыбак и рыбки»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	январь		Подвижная игра «Рыбак и рыбки»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	ноябрь		Подвижная игра «Лиса и зайцы»	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	декабрь		Подвижная игра «Лиса и зайцы»	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	апрель		Подвижная игра «Лиса и зайцы»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	сентябрь		Подвижная игра «Жмурки»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	апрель		Подвижная игра «Жмурки»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	декабрь		Подвижная игра «Третий лишний»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	январь		Подвижная игра «Третий лишний»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	февраль		Подвижная игра «Третий лишний»	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
<b>Тема 2. «Полоса препятствий» - 7 часов</b>								
	октябрь		Повторение техники выполнения и безопасности полосы препятствий	0, 5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	декабрь		Повторение техники выполнения и безопасности полосы препятствий	0, 5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	февраль		Повторение техники выполнения и безопасности полосы препятствий	0, 5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	апрель		Повторение техники выполнения и безопасности полосы препятствий	0, 5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	октябрь		Полоса препятствий	1	учебное	учебный	наблюдение,	

					занятие	кабинет	игра	
	ноябрь		Полоса препятствий	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	январь		Полоса препятствий	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	апрель		Полоса препятствий	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
<b>Тема 3. «Эстафета» - 7 часов</b>								
	сентябрь		Повторение техники безопасности при выполнении эстафеты. Правила эстафеты	0,5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	ноябрь		Повторение техники безопасности при выполнении эстафеты. Правила эстафеты	0,5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	февраль		Повторение техники безопасности при выполнении эстафеты. Правила эстафеты	0,5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	апрель		Повторение техники безопасности при выполнении эстафеты. Правила эстафеты	0,5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	сентябрь		Эстафета	1	учебное занятие	учебный кабинет	соревнование	
	ноябрь		Эстафета	1	учебное занятие	учебный кабинет	соревнование	
	февраль		Эстафета	1	учебное занятие	учебный кабинет	соревнование	
	апрель		Эстафета	1	учебное занятие	учебный кабинет	соревнование	
	май		Эстафета	1	учебное занятие	учебный кабинет	соревнование	
<b>Закрепление и повторение изученного материала – 26 часов</b>								
	апрель		Теоретические знания о правилах выполнения гимнастики для стоп	1	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	



	апрель		Комплекс упражнений для стоп №1	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	май		Комплекс упражнений для стоп №2	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	март		Основы выполнения упражнений	1	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	март		Прыжки	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение	
	апрель		Бросание предметов	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение	
	февраль		Основы спортивных игр	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	март		Теоретические знания об основных двигательных качествах	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	март		Комплекс упражнений для развития координации и равновесия.	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	май		Комплекс упражнений для развития гибкости	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	май		Комплекс упражнений для развития гибкости	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	май		Комплекс упражнений для развития силовых способностей	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	май		Комплекс упражнений для развития силовых способностей	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	май		Основы спортивных игр	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
<b>Воспитательные мероприятия – 4 часа</b>								
	март		Праздничное мероприятие, посвящённое Международному женскому дню	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение	
	февраль		Праздничное мероприятие, посвященное Дню защитника	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение	

			отечества					
<b>Итоговое занятие – 2 часа</b>								
	май		Подведение итогов и результатов учебного года. Подвижные игры	2	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	

### 3 год обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Месяц</i>	<i>Число</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Примечания</i>
<b>Вводное занятие – 2 часа</b>								
	сентябрь		Знакомство с программой 3 года обучения	2	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
<b>Раздел «Общеразвивающие упражнения с предметами» - 25 часов</b>								
	сентябрь		Повторение теоретических знаний о правилах выполнения упражнений с предметами	1	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	сентябрь		Общеразвивающие упражнения с надувным мячом. Комплекс №1	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	сентябрь		Общеразвивающие упражнения с обручем. Комплекс №1	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	октябрь		Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Комплекс №1	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	октябрь		Общеразвивающие упражнения с обручем. Комплекс №2	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	ноябрь		Общеразвивающие упражнения с надувным мячом. Комплекс №2	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	ноябрь		Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой Комплекс №2	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	декабрь		Общеразвивающие упражнения со скакалкой	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	январь		Общеразвивающие упражнения с	2	учебное	учебный	практическое	

		мячом и обручем		занятие	кабинет	задание	
февраль		Общеразвивающие упражнения с обручем. Комплекс №3	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
апрель		Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Комплекс №3	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
апрель		Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Комплекс №1	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
май		Общеразвивающие упражнения с мячом и гимнастической палкой	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
<b>Раздел «Гимнастика для стоп» - 16 часов</b>							
октябрь		Повторение пользы гимнастики для стоп	1	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование, практическое задание	
сентябрь		Теоретические знания о правилах выполнения гимнастики для стоп	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
сентябрь		Комплекс упражнений для стоп №1	1	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
октябрь		Комплекс упражнений для стоп №2	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
ноябрь		Комплекс упражнений для стоп №3	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
декабрь		Комплекс упражнений для стоп №4	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
январь		Комплекс упражнений для стоп №5	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
февраль		Комплекс упражнений для стоп №6	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
март		Комплекс упражнений для стоп №7	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
<b>Раздел «Знакомство с аэробикой» - 5 часов</b>							
декабрь		Повторение техники безопасности	1	учебное	учебный	собеседование,	

			при занятиях аэробикой. Правильное положение тела		занятие	кабинет	практическое задание	
	декабрь		Базовые шаги аэробики	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	декабрь		Простые связки из шагов аэробики	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
<b>Раздел «Знакомство с различными видами спорта» - 10 часов</b>								
	октябрь		Повторение техники безопасности во время выполнения упражнений с мячом	1	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	ноябрь		История спортивных игр	1	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	февраль		Техника безопасности во время занятия боевыми искусствами	1	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	октябрь		Основы спортивной игры футбол	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	ноябрь		Основы спортивной игры баскетбол	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	декабрь		Основы спортивной игры волейбол	1	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	февраль		Знакомство с боевыми искусствами	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
<b>Раздел «Основные виды движений» - 13 часов</b>								
	октябрь		Повторение техники безопасности	1	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	октябрь		Основы выполнения упражнений	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	декабрь		Ходьба. Разновидности ходьбы	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	январь		Бег. Разновидности бега	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	февраль		Прыжки	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	

	март		Бросание предметов	2	учебное занятие	учебный кабинет	соревнование	
	апрель		Катание мячей	2	учебное занятие	учебный кабинет	соревнование	
<b>Раздел «Основные двигательные качества» - 15 часов</b>								
	ноябрь		Теоретические знания об основных двигательных качествах. Координация и равновесие	1	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	ноябрь		Комплекс упражнений для развития координации и равновесия	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	январь		Теоретические знания о гибкости	1	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	январь		Комплекс упражнений №1 для развития гибкости	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	март		Комплекс упражнений №2 для развития гибкости	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	март		Комплекс упражнений для развития выносливости и скоростных способностей	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	март		Теоретические знания о физических качествах. Сила и скорость	1	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	апрель		Комплекс упражнений №1 для развития силовых способностей	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	май		Комплекс упражнений №1 для развития силовых способностей	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
<b>Раздел «Подвижные игры» - 34 часа</b>								
<b>Тема 1. «Подвижные игры со спортивным оборудованием и без» - 20 часов</b>								
	сентябрь		Правила игры «Вышибалы». Варианты игры. Техника безопасности	1	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	сентябрь		Правила игры «Жмурки».	0,5	учебное	учебный	собеседование	

		Варианты игры. Техника безопасности		занятие	кабинет		
	октябрь	Правила игры «Рыбак и рыбки». Варианты игры. Техника безопасности	0,5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	ноябрь	Правила игры «Лиса и зайцы». Варианты игры. Техника безопасности	0,5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	декабрь	Правила игры «Третий лишний». Варианты игры. Техника безопасности	0,5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	сентябрь	Подвижная игра «Вышибалы». Варианты игры	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	октябрь	Подвижная игра «Вышибалы». Варианты игры	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	декабрь	Подвижная игра «Вышибалы». Варианты игры	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	октябрь	Подвижная игра «Рыбак и рыбки». Варианты игры	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	декабрь	Подвижная игра «Рыбак и рыбки». Варианты игры	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	январь	Подвижная игра «Рыбак и рыбки». Варианты игры	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	ноябрь	Подвижная игра «Лиса и зайцы». Варианты игры	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	декабрь	Подвижная игра «Лиса и зайцы». Варианты игры	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	апрель	Подвижная игра «Лиса и зайцы». Варианты игры	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	сентябрь	Подвижная игра «Жмурки». Варианты игры	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	апрель	Подвижная игра «Жмурки». Варианты игры.	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	

	ноябрь		Подвижная игра «Третий лишний». Варианты игры	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	декабрь		Подвижная игра «Третий лишний». Варианты игры	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	февраль		Подвижная игра «Третий лишний». Варианты игры	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
<b>Тема 2. «Полоса препятствий» - 7 часов</b>								
	октябрь		Повторение техники выполнения и безопасности полосы препятствий	0, 5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	декабрь		Повторение техники выполнения и безопасности полосы препятствий	0, 5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	февраль		Повторение техники выполнения и безопасности полосы препятствий	0, 5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	апрель		Повторение техники выполнения и безопасности полосы препятствий	0, 5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	октябрь		Полоса препятствий	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	ноябрь		Полоса препятствий	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	январь		Полоса препятствий	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
	апрель		Полоса препятствий	1	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение, игра	
<b>Тема 3. «Эстафета» - 7 часов</b>								
	сентябрь		Повторение техники безопасности при выполнении эстафеты. Правила эстафеты	0,5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	ноябрь		Повторение техники безопасности при выполнении эстафеты. Правила эстафеты	0,5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	февраль		Повторение техники безопасности при выполнении эстафеты. Правила эстафеты	0,5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	

	апрель		Повторение техники безопасности при выполнении эстафеты. Правила эстафеты	0,5	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	
	сентябрь		Эстафета	1	учебное занятие	учебный кабинет	соревнование	
	ноябрь		Эстафета	2	учебное занятие	учебный кабинет	соревнование	
	февраль		Эстафета	1	учебное занятие	учебный кабинет	соревнование	
	апрель		Эстафета	1	учебное занятие	учебный кабинет	соревнование	
<b>Закрепление и повторение изученного материала – 26 часов</b>								
	апрель		Теоретические знания о правилах выполнения гимнастики для стоп	1	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	апрель		Комплекс упражнений для стоп №1	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	май		Комплекс упражнений для стоп №2	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	март		Основы выполнения упражнений	1	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	март		Прыжки	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение	
	апрель		Бросание предметов	2	учебное занятие	учебный кабинет	игра	
	февраль		Основы спортивных игр	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	март		Теоретические знания об основных двигательных качествах	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	март		Комплекс упражнений для развития координации и равновесия	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	май		Комплекс упражнений для развития гибкости	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	



	май		Комплекс упражнений для развития гибкости	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	май		Комплекс упражнений для развития силовых способностей	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	май		Комплекс упражнений для развития силовых способностей	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
	май		Основы спортивных игр	2	учебное занятие	учебный кабинет	практическое задание	
<b>Воспитательные мероприятия – 4 часа</b>								
	март		Праздничное мероприятие, посвящённое Международному женскому дню	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение	
	февраль		Праздничное мероприятие, посвящённое Дню защитника отечества	2	учебное занятие	учебный кабинет	наблюдение	
<b>Итоговое занятие – 2 часа</b>								
	май		Подведение итогов и результатов учебного года. Подвижные игры	2	учебное занятие	учебный кабинет	собеседование	

Календарно-тематический план представлен в Приложении 3.

## 2.5. Список литературы

### Список нормативно-правовых документов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп.).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.20219 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Постановление Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
11. Приказ Министерства образования Камчатского края от 31.08.2021 г. №772 «Об утверждении положений о моделях выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями».
12. Приказ Министерства образования Камчатского края от 19.04.2021 г. №339 «Об утверждении регламента общественной экспертизы дополнительных общеразвивающих программ дополнительного образования детей в Камчатском крае».
13. Устав МБУДО «Центр внешкольной работы».

14. «Положение о дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программах МБУДО «Центр внешкольной работы».
15. «Правила приема учащихся в МБУДО «Центр внешкольной работы»
16. «Положение о режиме занятий учащихся МБУДО «Центр внешкольной работы»
17. «Порядок обучения по индивидуальному учебному плану (в том числе ускоренное обучение) в МБУДО «Центр внешкольной работы»
18. «Положение о формах, периодичности и порядке текущего и промежуточного контроля успеваемости и итоговой аттестации учащихся по результатам освоения дополнительных общеразвивающих программ в МБУДО «Центр внешкольной работы»
19. «Правила внутреннего распорядка учащихся»
20. «Порядок выдачи «Свидетельства о дополнительном образовании МБУДО «Центр внешкольной работы»
21. Инструкции по технике безопасности

### **Список литературы для педагога**

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М., 1993г.
2. Вакулова А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. - Ярославль, 1996.
3. Горцев. Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг. - «Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
4. Иванова О.А., Шарabanова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. - М., «Советский спорт», 1988г.
5. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц//Спорт в школе, 1998. -№ 37-38, октябрь.
6. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. - М., 1972г.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. - М.:Федерация аэробики, 2002.-232с.
8. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-методическое пособие под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО Издательство «Детство-пресс», М., ТЦ «Сфера», 2012.
9. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: Издательство «Детство – пресс», 2000г.
10. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений.1-11 кл. /Авт.-сост.А.П.Матвеев, Т.В. Петрова, 3-е изд., стереотип. - М.: Дрофа,2005.

### **Список литературы для учащихся и родителей**

1. Сергей Бубновский. Домашние уроки здоровья. Гимнастика без тренажеров. 60 упражнений– М.: Эксмо, 2017.
2. К.Б. Заболотный. Как химичит наш организм. Принципы правильного питания. – М.: АСТ, 2018.

## Приложение 1

### Оценочные материалы

Оценка усвоения содержания дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Фитнес для детей» проводится на основе индивидуального анализа уровня сформированности основных движений и количественной оценки уровня физической подготовленности у детей в соответствии с нижеприведенными таблицами.

#### Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных движений и оценки уровня физической подготовленности для детей 5-6 лет (1 год обучения)

<i>Критерии оценки сформированности основных движений</i>	<i>Уровень сформированности основных движений</i>
Сохраняет правильную осанку	0 баллов - не сформировано 5 баллов- частично сформировано 10 баллов- сформировано полностью
Умеет правильно ходить и бегать	0 баллов - не сформировано 5 баллов- частично сформировано 10 баллов- сформировано полностью
Умеет самостоятельно организовать 2-4 знакомые подвижные игры	0 баллов - не сформировано 5 баллов- частично сформировано 10 баллов- сформировано полностью
Метание теннисного мяча на дальность	0 баллов - менее 4 метров 5 баллов- 4 метра 10 баллов- 7 метров и более
Бросание надувного мяча вверх, об пол и ловля мяча	0 баллов - не сформировано 5 баллов- частично сформировано 10 баллов- сформировано полностью
Умеет держать равновесие стоя на одной ноге (левой и правой)	0 баллов - не сформировано 5 баллов- частично сформировано 10 баллов- сформировано полностью
Владеет навыком прыжков на двух ногах, на одной (левой и правой)	0 баллов - не сформировано 5 баллов- частично сформировано 10 баллов- сформировано полностью
Наклон вниз из положения стоя	0 баллов - не касается пола 5 баллов - касается пола пальцами 10 баллов - касается пола ладонями
<i>Тесты для оценки физической подготовленности ребенка</i>	<i>Количественная оценка уровня физической подготовленности ребенка</i>
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	

**Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных движений и оценки уровня физической подготовленности для детей 6-7 лет (2 год обучения)**

<i><b>Критерии оценки сформированности основных движений</b></i>	<i><b>Уровень сформированности основных движений</b></i>
Сохраняет правильную осанку	0 баллов- не сформировано 5 баллов- частично сформировано 10 баллов- сформировано полностью
Умеет правильно ходить, бегать и осознанно выполнять движения	0 баллов- не сформировано 5 баллов- частично сформировано 10 баллов- сформировано полностью
Умеет самостоятельно организовать 5-7 знакомых подвижных игр	0 баллов- не сформировано 5 баллов- частично сформировано 10 баллов- сформировано полностью
Метание теннисного мяча в вертикальную цель, дистанция 6 метров (5 попыток)	0 баллов- 0 попаданий 5 баллов- 1-2 попадания 10 баллов- 3 попадания и более
Ловля мяча, отбивание мяча от пола на месте и с продвижением по кругу	0 баллов- не сформировано 5 баллов- частично сформировано 10 баллов- сформировано полностью
Умеет держать равновесие стоя на одной ноге (левой и правой)	0 баллов- не сформировано 5 баллов- частично сформировано 10 баллов- сформировано полностью
Владеет навыком прыжков через скакалку	0 баллов - не сформировано 5 баллов- частично сформировано 10 баллов- сформировано полностью
Наклон вниз из положения стоя	0 баллов - не касается пола 5 баллов - касается пола пальцами 10 баллов- касается пола ладонями
<i><b>Тесты для оценки физической подготовленности ребенка</b></i>	<i><b>Количественная оценка уровня физической подготовленности ребенка</b></i>
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	

**Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных движений и оценки уровня физической подготовленности для детей 7-8 лет (3 год обучения)**

<i><b>Критерии оценки сформированности основных движений</b></i>	<i><b>Уровень сформированности основных движений</b></i>
Сохраняет правильную осанку, умеет правильно ходить и бегать	0 баллов - не сформировано 5 баллов- частично сформировано 10 баллов- сформировано полностью
Умеет осознанно выполнять движения, определяет основные работающие зоны. Умеет самостоятельно организовать двигательную активность и игровую деятельность	0 баллов - не сформировано 5 баллов- частично сформировано 10 баллов- сформировано полностью
Метание теннисного мяча в вертикальную	0 баллов - 0-1 попаданий

цель, дистанция 6 метров (5 попыток)	5 баллов- 2-3попадания 10 баллов- 4-5 попаданий
Ловля мяча, отбивание большого и малого мяча от пола на месте и с продвижением по заданной траектории	0 баллов - не сформировано 5 баллов- частично сформировано 10 баллов- сформировано полностью
Умеет держать равновесие стоя на одной ноге (левой и правой)	0 баллов - не сформировано 5 баллов- частично сформировано 10 баллов- сформировано полностью
Владеет навыком прыжков через скакалку, вращая её вперёд и назад	0 баллов - не сформировано 5 баллов- частично сформировано 10 баллов- сформировано полностью
Наклон вниз из положения стоя	0 баллов- не касается пола 5 баллов - касается пола пальцами 10 баллов - касается пола ладонями
<b><i>Тесты для оценки физической подготовленности ребенка</i></b>	<b><i>Количественная оценка уровня физической подготовленности ребенка</i></b>
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
Челночный бег 10*3	

### **Нормативы для заполнения диагностической карты количественной оценки уровня физической подготовленности учащихся 5-8 лет**

*Тест «Подъем туловища из положения лежа, кол-во повторений за 30 сек.»  
(мальчики)*

<b><i>Возраст</i></b>	<b><i>Уровень физической подготовленности</i></b>		
	<b><i>высокий – 10 баллов</i></b>	<b><i>средний- 5 баллов</i></b>	<b><i>низкий- 0 баллов</i></b>
5-6 лет (1 год обучения)	10 и более	6- 9	5 и менее
6-7 лет (2 год обучения)	14 и более	9- 13	8 и менее
7-8 лет (3 год обучения)	18 и более	11-17	10 и менее

*Тест «Подъем туловища из положения лежа, кол-во повторений за 30 сек.»  
(девочки)*

<b><i>Возраст</i></b>	<b><i>Уровень физической подготовленности</i></b>		
	<b><i>высокий – 10 баллов</i></b>	<b><i>средний- 5 баллов</i></b>	<b><i>низкий- 0 баллов</i></b>
5-6 лет (1 год обучения)	8 и более	5-7	4 и менее
6-7 лет (2 год обучения)	12 и более	7- 11	6 и менее
7-8 лет (3 год обучения)	15 и более	9-14	8 и менее

*Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз»  
(мальчики)*

<b><i>Возраст</i></b>	<b><i>Уровень физической подготовленности</i></b>		
	<b><i>высокий – 10 баллов</i></b>	<b><i>средний- 5 баллов</i></b>	<b><i>низкий- 0 баллов</i></b>
5-6 лет (1 год обучения)	15 и более	6-14	5 и менее
6-7 лет (2 год обучения)	16 и более	7-15	6 и менее
7-8 лет (3 год обучения)	17 и более	8-16	7 и менее

*Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз»  
(девочки)*

<b>Возраст</b>	<b>Уровень физической подготовленности</b>		
	<b>высокий – 10 баллов</b>	<b>средний- 5 баллов</b>	<b>низкий- 0 баллов</b>
5-6 лет (1 год обучения)	9 и более	3-8	2 и менее
6-7 лет (2 год обучения)	10 и более	4-9	3 и менее
7-8 лет (3 год обучения)	11 и более	5-10	4 и менее

*Тест «Наклон вперед из положения стоя»  
(мальчики и девочки)*

<b>Возраст 5-8 лет</b>	<b>Уровень физической подготовленности</b>		
	<b>высокий – 10 баллов</b>	<b>средний- 5 баллов</b>	<b>низкий- 0 баллов</b>
мальчики	касается пола ладонями	касается пола пальцами или не достает до пола менее 5 см	не достает до пола более 5 см
девочки	касается пола ладонями	касается пола пальцами	не достаёт до пола

*Тест «Челночный бег 3\*10 м(с)»  
(мальчики и девочки)*

<b>Возраст 7-8 лет (3 год обучения)</b>	<b>Уровень физической подготовленности</b>		
	<b>высокий – 10 баллов</b>	<b>средний- 5 баллов</b>	<b>низкий- 0 баллов</b>
мальчики	9,2 и менее	9,3- 10,9	11 и более
девочки	9,5 и менее	9,4- 11,4	11,5 и более

**Приложение 2**

**Методические материалы**

**Приложение 3**

**Учебно-тематический план на \_\_\_\_\_учебный год**

**Приложение 4**

**План воспитательной работы на \_\_\_\_\_учебный год**