

Комитет образования города Курска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 57»

Принято на заседании
педагогического совета
МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №57»
Протокол № 7 от 22.05.2024 г.
Председатель педагогического
совета

 И.Б. Панченко

Согласовано на заседании
общешкольного
родительского комитета
Протокол № 5 от 22.05.2024 г.
Председатель общешкольного
родительского комитета

 О.В. Бондарь



УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 127-2 от 22.05.2024 г.
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №57»

О.А. Жилина

Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Гимнастика. Фитнес. ОФП»
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 8-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Бириньш Вера Ивановна,
педагог дополнительного
образования

Курск, 2024

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа «Гимнастика. Фитнес. ОФП» относится к **физкультурно-спортивной направленности.**

Актуальность программы. Одна из приоритетных социальных задач сегодня - оздоровление населения, в частности, детей и подростков. Очень важно заинтересовать ребенка оздоровительной физической культурой, показать ее значимость. Так как уроки физической культуры в школе удовлетворяют потребность детей в движениях лишь на половину, необходимо больше уделять внимание формам физкультурно-оздоровительной деятельности детей. Актуальность данной задачи отражена в концепции развития физической культуры и спорта в РФ. Одной из таких действенных форм физической культуры является оздоровительная гимнастика.

Отличительная особенность программы - отсутствие ориентированности обучающихся на достижение спортивных результатов. Первоочередная задача программы - обеспечение общей физической подготовки. Занятия в объединении не только помогают приобрести хорошую физическую форму ребенку, улучшить различные функции организма, но и способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты, учат самоконтролю, избавляют от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Адресат программы: Программа рассчитана на обучающихся школы, средний возраст которых 8-12 лет. Наполняемость групп - 15 человек. К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья, отнесенные к основной медицинской группе.

Возрастные особенности возрастного периода 8-12 лет

Особенности учебной деятельности детей определяются их

возрастным физиологическими, психологическими и физическими особенностями.

В данном возрасте происходит половое созревание. Усиливается деятельность желез внутренней секреции, в частности половых желез. Появляются вторичные половые признаки. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем.

Внимание произвольно, избирательно. Подросток может долго сосредотачиваться на интересном материале.

Запоминание в понятиях, непосредственно связанное с осмысливанием, анализом и систематизацией информации, выдвигается на первый план.

Для подросткового возраста характерна критичность мышления. Для учащихся данного возраста свойственна большая требовательность к сообщаемой информации: «подросток усиленно требует доказательств». Улучшается способность к абстрактному мышлению.

Проявление эмоций у подростков часто бывает достаточно бурное. Особенно сильно проявляется гнев. Для данного возраста достаточно характерны упрямство, эгоизм, уход в себя, острота переживаний, конфликты с окружающими. Данные проявления позволили педагогам и психологам говорить о кризисе подросткового возраста. Формирование идентичности требует от человека переосмысления своих связей с окружающими, своего места среди других людей.

В подростковом возрасте происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Идет процесс формирования нравственных идеалов и моральных убеждений. Часто они имеют неустойчивый, противоречивый характер.

Общение подростков с взрослыми существенно отличается от общения младших школьников. Подростки зачастую не рассматривают взрослых как возможных партнеров по свободному общению, они воспринимают взрослых как источник организации и обеспечения их жизни, причем организаторская функция взрослых воспринимается подростками чаще всего лишь как ограничительно – регулирующая. Сокращается количество вопросов, обращенных к учителям. Задаваемые вопросы касаются, в первую очередь, организации и содержания жизнедеятельности подростков в тех случаях, в которых они не могут обойтись без соответствующих сведений и инструкций взрослых. Уменьшается число вопросов этического характера. По сравнению с предыдущим возрастом авторитет педагога как носителя социальных норм и возможного помощника в решении сложных жизненных проблем

существенно снижается.

Организация учебной деятельности подростков – важная и сложнейшая задача. Ученик среднего школьного возраста вполне способен понять аргументацию педагога, родителя, согласиться с разумными доводами. Однако в виду особенностей мышления, характерных для данного возраста, подростка уже не удовлетворит процесс сообщения сведений в готовом, законченном виде. Ему захочется проверить их достоверность, убедиться в правильности суждений. Споры с учителями, родителями, приятелями – характерная черта данного возраста. Их важная роль заключается в том, что они позволяют обмениваться мнениями по теме, проверить истинность своих воззрений и общепринятых взглядов, проявить себя.

Следует предлагать подросткам сравнивать, находить общие и отличительные черты, выделять главное, устанавливать причинно – следственные связи, делать выводы. Важно также поощрять самостоятельность мышления, высказывание школьником собственной точки зрения.

Особенности внимания обуславливают особо тщательный подход к отбору содержания материала при организации учебной деятельности. Для подростка большое значение будет иметь информация интересная, увлекательная, которая стимулирует его воображение, заставляет задуматься. Но легкая возбудимость, интерес к необычному, яркому, часто становятся причиной непроизвольного переключения внимания.

Хороший эффект дает периодическая смена видов деятельности. Необходимо акцентировать внимание подростков на связь приобретаемых знаний с практической жизнью.

Особенности физического развития детей

Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца.

Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков — брюшной, у девочек — грудной.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек по сравнению с

мальчиками формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможности в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Мышцы плечевого пояса развиты слабее, чем у мальчиков, и это влияет на результаты в метании, подтягивании, упорах, лазании, но им лучше даются ритмичные и пластичные движения, упражнения в равновесии и на точность движений.

Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень чутки подростки к несправедливым решениям, действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям.

Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности, пытаются разобраться во всем сами, сделать все своими силами. Девочки менее уверены в своих силах.

Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, ⁵ остро реагируют на какие-либо ущемления их достоинства, не терпят поучений, особенно длительных.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко. Продолжать уделять внимание правильной осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой. Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Не рекомендуется объединять в одну группу мальчиков и девочек. Одинаковые для мальчиков и девочек упражнения выполняются с разной дозировкой и в разных упрощенных для девочек условиях. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных данных каждого учащегося. Для девочек рекомендуется использовать различные виды аэробики и упражнения, выполняемые под музыку.

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на 6 часов в неделю, на обучение в течение одного года. Общий объём – 216 часов в год.

Форма обучения: очная. Возможен переход на электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

В рамках программы допускаются групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная включает в себя: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – практическую часть: занятия оздоровительной направленности, спортивные праздники, соревнования, эстафеты.

Изучение теоретического материала, проведение практических занятий по общей физической подготовке, игровые комплексы (Закон 273-ФЗ, гл.2, ст.17, п.2). При неблагоприятной эпидемиологической обстановке допускается реализация программы в дистанционном режиме. Все занятия проводятся с помощью создания группы в социальной сети «Вконтакте», мессенджере Вайбер посредством видео уроков, различных наглядных материалов, статей. В группе обучающиеся получают задания для самостоятельного выполнения и выкладывают свои отчеты о проделанной работе. Занятия проводятся согласнорасписанию.

Особенности организации образовательного процесса: Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе, без предварительного отбора по степени

подготовленности; состав групп – постоянный. Группа состоит из 15 человек. Программа рассчитана и на обучение одновозрастных групп с постоянным составом.

Режим занятий: занятия проводятся в соответствии с расписанием дополнительного образования, продолжительность занятий 2 по 45 минут; общее количество часов в год – 216 часов; количество занятий в неделю – 6 часов, количество учебных недель – 36.

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (ред. от 31.07.2020 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;
- Устав МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №57»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (приказ от 25.03.2023 г. №1/80-2);
- Положение о промежуточной аттестации учащихся в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №57» (приказ от 25.03.2023 г. №1/80-2).

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование и развитие двигательных способностей обучающихся через освоения навыков гимнастики, фитнеса, общей физической подготовки.

Задачи программы:

Образовательные:

- учить основам правил гигиены, технике безопасности и поведения на занятиях;
- формировать культуру движений, двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
- учить основам техники различных видов двигательной деятельности;
- формировать умения и навыки самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, формирование правильной осанки и культуры движений.

Развивающие:

- развивать двигательные качества ;
- развивать умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретённые навыки.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремлённость и ответственность за свои действия;

- воспитывать дружелюбие, умение работать в группе, команде;
- воспитывать волевые, духовно-нравственные качества, основы патриотизма.

1.2. Содержание программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гимнастика. Фитнес. ОФП»

№	Содержание разделов	Количество часов				Форма контроля/ аттестации
		Теория	Комплексные занятия	Практика	Всего	
1	Раздел 1. Теоретические сведения (основы знаний). Вводное занятие	2	0	0	2	Текущий контроль
2	Раздел 2. Гимнастика.	4	4	62	70	Текущий контроль. Сдача вводных нормативов
	Раздел 3. Общая физическая подготовка	4	4	62	70	Текущий контроль
	Раздел 4. Фитнес	4	4	64	72	Текущий контроль
	Раздел 5. Контрольные тесты по физической подготовке	0	0	2	2	Контрольные тесты. Соревнования
Итого:					216	

Раздел 1. Теоретические сведения (основы знаний)

Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. Краткая история физической культуры. Гигиенические и этические нормы.

Гигиенические нормы - гигиенические процедуры до и после занятий и

в повседневной жизни; уход за спортивной формой, за инвентарем. Режим и рацион питания растущего организма, питьевой режим. Влияние питания на здоровье человека.

Этические нормы - нормы поведения до, во время и после занятий; взаимоотношения с педагогом и другими детьми, помощь начинающим и отстающим; основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни.

Взаимосвязь гигиенических и этических норм, как основа безопасности на занятиях. Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности, как основа безопасности на занятиях.

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.

Правила техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой при работе на снарядах, с предметами и без. Предупреждение травматизма.

Значение физкультуры для сохранения здоровья.

Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера. Основные принципы закаливания.

Раздел 2. Гимнастика

Упражнения для развития силы.

Поднимание и удержание ног под углом 45 градусов в положении сидя с опорой руками сзади, отжимания, подъем туловища из положения лежа, упражнения с утяжелениями.

Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки на одной и на двух ногах, с продвижением вперед и на месте, через скакалку, через обруч, прыжки в длину. Прыжки через скакалку, через гимнастическую скамейку, через обруч, прыжки в длину, на одной и на двух ногах, скрестно, с продвижением вперед и на месте.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для профилактики нарушения осанки.

Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Группировка, перекаты, кувырки вперед, кувырки назад, равновесия, стойка на лопатках, стойка с опорой на голове и руках, стойка на руках, мостик из положения лежа, мостик из положения стоя, перекидки, вальсет, переворот боком (колесо).

Упражнения на гибкость позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, упражнения на растягивание на месте, в движении, у опоры, в различных и.п.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Упражнения в ходьбе и беге.

Строевые упражнения и комбинации. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками, с изменением темпа и направления движения, с утяжелениями и сопротивлением.

Упражнения для плечевого пояса рук.

Пробегание отрезков, выполнение упражнений на время, смена направления в беге, смена темпа движения, челночный бег, работа на велотренажере.

Упражнения для развития выносливости. Комплекс упражнений по кругу на время.

На месте и в движении в различных исходных положениях(и.п.), с предметами и без, с утяжелениями и без.

Упражнения для ног.

На месте и в движении, в различных исходных положениях, у опоры, с утяжелениями и без, с сопротивлением и без.

Упражнения для туловища.

На месте и в движении, у опоры, в различных и.п. (стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку), с предметами и без.

Упражнения в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения на шведской стенке, упражнения с использованием гимнастической скамьи, комплексы упражнений без предметов.

Раздел 4. Фитнес

Танцевальная аэробика.

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой.

Упражнения на развитие равновесия и баланса: стойки на полупальцах, на одной ноге, на двух ногах, ласточка, ходьба по линии, с предметами на голове, упражнения с закрытыми глазами, вращения вокруг своей оси.

Упражнения для ног.

На месте и в движении, в различных исходных положениях, у опоры, с утяжелениями и без, с сопротивлением и без.

Упражнения для туловища.

На месте и в движении, у опоры, в различных и.п. (стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку), с предметами и без.

Упражнения с мячами. Упражнения на велотренажере.

Раздел 5. Контрольные испытания.

Контрольные тесты по физической подготовке:

Подтягивание - количество раз (отлично-17, хорошо-11, удовлетворительно - 9).

Отжимание - количество раз (отлично - 14, хорошо - 9, удовлетворительно - 7).

Поднимание туловища до прямого угла из положения лежа на спине – количество раз за 1 минуту (отлично - 40, хорошо - 30, удовлетворительно - 28).

Прыжки через скакалку – количество раз за 1 минуту (отлично - 70, хорошо - 55, удовлетворительно - 40).

Поднимание ног до прямого угла из положения вис на гимнастической стенке – количество раз (отлично - 20, хорошо - 15, удовлетворительно - 10).

Силовая выносливость мышц спины (лодочка) – мин. (отлично - 2, хорошо –1,5, удовлетворительно - 1).

Гибкость позвоночника – см (отлично - 9, хорошо - 5, удовлетворительно - 3).

Кувырки вперед – качество выполнения.

Кувырок назад – качество выполнения.

Мост из положения лежа – качество выполнения.

Мост из положения стоя -качество выполнения.

Стойки на лопатках – качество выполнения.

Стойка с опорой на голове и руках – качество выполнения.

Переворот боком(колесо) – качество выполнения.

1.4 Планируемые результаты.

В результате освоения программы учащийся:

узнает основные правила гигиены, правила по технике безопасности на занятиях; сформирует культуру движений, двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью; освоить основы техники различных видов двигательной деятельности; сформирует умения и навыки самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, формирование правильной осанки и культуры движений;

разовьет двигательные качества; умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретённые навыки;

воспитает в себе целеустремлённость и ответственность за свои

действия; дружелюбие, умение работать в группе,
команде; волевые, духовно- нравственные качества, основы
патриотизма.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения занятия по плану	Дата проведения занятия по факту	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1			Теоретическое занятие	2	Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой, фитнесом и ОФП. Правила техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой, при работе с предметами, без предметов, снарядами.	Текущий контроль
2			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений без предметов.	Текущий контроль
3			Комплексное занятие	2	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	Сдача вводных нормативов
4			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения и основы акробатики.	Текущий контроль
5			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика. Профилактические комплексы упражнений с предметами.	Текущий контроль
6			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика. Растяжка (упражнения на гибкость).	Текущий контроль
7			Комплексное занятие	2	Профилактические комплексы упражнений без предметов.	Текущий контроль
8			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры на восстановление дыхания.	Текущий контроль
9			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на развитие равновесия и координации.	Текущий контроль
10			Комплексное занятие	2	Фитнес. Ритмическая гимнастика.	Текущий контроль

11			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Комплексы упражнений сидя, лежа.	Текущий контроль
12			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации.	Текущий контроль
13			Комплексное занятие	2	Профилактические комплексы упражнений с предметами.	Текущий контроль
14			Комплексное занятие	2	Общая физическая подготовка. Основы акробатики.	Текущий контроль
15			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика. Подвижные игры.	Текущий контроль
16			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений сидя, лежа.	Текущий контроль
17			Комплексное занятие	2	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость).	Текущий контроль
18			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика Основы акробатики. Строевые упражнения.	Текущий контроль
19			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Текущий контроль
20			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Основы построений в движении и на месте. Акробатика.	Текущий контроль
21			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика для укрепления мышц спины.	Текущий контроль
22			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений без предметов.	Текущий контроль
23			Комплексное занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Наклоны вперед из положения стоя.	Текущий контроль
24			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика для укрепления мышц спины. Упражнения на шведской стенке.	Текущий контроль
25			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений для укрепления голеностопных суставов.	Текущий контроль

26			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Сгибание и разгибание рук из упора лежа. Основы акробатики: «группировка», «перекаты»	Текущий контроль
27			Комплексное занятие	2	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке для развитие равновесия и координации.	Текущий контроль
28			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений без предметов.	Текущий контроль
29			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость, наклоны вперед из положения сидя).	Текущий контроль
30			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на пресс.	Текущий контроль
31			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений с мячами.	Текущий контроль
32			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Фитнес. Выполнение упражнений под музыку.	Текущий контроль
33			Комплексное занятие	2	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	Текущий контроль
34			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений с мячами.	Текущий контроль
35			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Основы акробатики: упражнение «Мост».	Текущий контроль
36			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика. Фитнес. Основы аэробики.	Текущий контроль
37			Комплексное занятие	2	Профилактические комплексы упражнений без предметов из положения сидя и лежа.	Текущий контроль
38			Комплексное занятие	2	Общая физическая подготовка. Основы акробатики: упражнение «Березка»	Текущий контроль

39			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на шведской стенке для развития равновесия и координации.	Текущий контроль
40			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений с малыми мячами.	Текущий контроль
41			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на низкой перекладине.	Текущий контроль
42			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика.	Текущий контроль
43			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений с малыми мячами.	Текущий контроль
44			Комплексное занятие	2	Контрольные тесты.	Соревнование, контрольные тесты
45			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Основы акробатики.	Текущий контроль
46			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений из положения сидя и лежа для формирования правильной осанки.	Текущий контроль
47			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие равновесия по гимнастической скамейке.	Текущий контроль
48			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика. Общая физическая подготовка. Упражнения со скакалкой.	Текущий контроль
49			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений без предметов для укрепления силы рук.	Текущий контроль
50			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика для формирования правильного дыхания.	Текущий контроль
51			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Основы акробатики и фитнеса.	Текущий контроль
52			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений с обручем. Упражнения для укрепления силы рук.	Текущий контроль
53			Комплексное занятие	2	Контрольные тесты.	Сдача нормативов
54			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика. Гимнастика для глаз. Растяжка (упражнения на гибкость).	Текущий контроль
55			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений	Текущий контроль

56			Теоретическое занятие	1	Совершенствование понятий: оздоровительная гимнастика, фитнес и ОФП. Правила техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой, при работе с предметами, без предметов, снарядами.	Текущий контроль
57			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	Текущий контроль
58			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки.	Текущий контроль
59			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость). Фитнес.	Текущий контроль
60			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика на гимнастических ковриках. Строевые упражнения, азы акробатики.	Текущий контроль
61			Комплексное занятие	1	Профилактические комплексы упражнений без предметов. Упражнения на гибкость.	Текущий контроль
62			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Сгибание и разгибание рук из упора лежа.	Текущий контроль
63			Теоретическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика с короткой скакалкой. Упражнения на развитие равновесия.	Текущий контроль
64			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений из положения сидя и лежа.	Текущий контроль
65			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Работа на велотренажёре.	Текущий контроль
66			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика с гимнастической палкой. Подвижные игры на восстановление дыхания.	Текущий контроль
67			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений на гимнастических ковриках. Фитнес.	Текущий контроль Соревнования
68			Комплексное занятие	2	Фитнес.	
69			Теоретическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Подтягивания из виса лежа. Растяжка (упражнения на гибкость).	Текущий контроль
70			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений без предметов на укрепление мышц спины.	Текущий контроль

71			Практическое занятие	2	Основы акробатики: висы и упоры.	Текущий контроль
72			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика с малыми мячами для профилактики плоскостопия. Растяжка (упражнения на гибкость).	Текущий контроль
73			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений из положения сидя и лежа с гимнастической палкой.	Текущий контроль
74			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Скоростно-силовые упражнения. Дыхательная гимнастика.	Текущий контроль
75			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика.	Текущий контроль
76			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Подтягивания из виса лежа. Основы акробатики и строевых упражнений.	Текущий контроль
77			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика с малыми мячами. Упражнения на развитие равновесия и координации с предметами.	Текущий контроль
78			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений с мячами. Фитнес. Ритмическая гимнастика.	Текущий контроль
79			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Прыжки через короткую скакалку. Основы акробатики: мостики, упоры.	Текущий контроль
80			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика для укрепления мышц зрения. Растяжка (упражнения на гибкость, наклоны вперед из различных положений).	Текущий контроль
81			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений без предметов.	Текущий контроль
82			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на пресс. Основы акробатики и строевых упражнений.	Текущий контроль
83			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика.	Текущий контроль
84			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений из положений сидя и лежа с мячами для формирования правильной осанки.	Текущий контроль
85			Комплексное занятие	2	Контрольные тесты.	Соревнование

86			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика с короткой скакалкой. Упражнения на развитие равновесия и координации в играх.	Текущий контроль
87			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений без предметов. Фитнес. Аэробика. Дыхательная гимнастика.	Текущий контроль
88			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка по методу круговой тренировки. Дыхательные упражнения.	Текущий контроль
89			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика с гимнастической палкой. Подвижные игры.	Текущий контроль
90			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений с малыми мячами.	Текущий контроль
91			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на пресс.	Текущий контроль
92			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика с обручем для формирования правильной осанки. Упражнения на гибкость: наклоны вперед из положения сидя.	Текущий контроль
93			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений без предметов на укрепление мышц спины и голеностопного сустава.	Текущий контроль
94			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика для глаз. Упражнения на развитие равновесия с малыми мячами.	Текущий контроль
95			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений с обручами. Основы акробатики и перестроений на месте и в движении.	Текущий контроль
96			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Растяжка(упражнения на гибкость из положений стоя и сидя).	Текущий контроль
97			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений без предметов. Фитнес. Упражнения на гимнастических ковриках.	Текущий контроль
98			Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика с гимнастической палкой. Подвижные игры на восстановление дыхания.	Текущий контроль
99			Контрольное занятие	2	Контрольные тесты	Текущий контроль
100			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений с мячами.	Сдача нормативов
101			Практическое занятие	2	Упражнения на развитие равновесия и координации на гимнастической скамейке.	Текущий контроль

102			Практическое занятие	2	Упражнения в парах на развитие гибкости.	Текущий контроль
103			Практическое занятие	1	Профилактические комплексы упражнений с малыми мячами.	Текущий контроль
104			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений с обручами. Основы акробатики и перестроений на месте и в движении.	Текущий контроль
105			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика с гимнастической палкой.	Текущий контроль
106			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений без предметов. Фитнес. Аэробика. Дыхательная гимнастика.	Текущий контроль
107			Практическое занятие	2	Профилактические комплексы упражнений без предметов. Фитнес. Упражнения на гимнастических ковриках.	Текущий контроль
108			Практическое занятие	2	Упражнения в парах на развитие гибкости.	Текущий контроль
109			Практическое занятие	2	Оздоровительная гимнастика с малыми мячами. Упражнения на развитие равновесия и координации с предметами.	Текущий контроль
110			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка по методу круговой тренировки. Сдача контрольных тестов.	Сдача нормативов

2.2. Материально-техническое и кадровые условия

Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Занятия проводятся в спортивном зале, при хороших погодных условиях возможно проведение занятия на улице.

Теоретический материал подается в форме беседы. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков, с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Для успешного овладения программой необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- весы – 1 шт.;
- гимнастические маты – 3 шт.;
- электромегафон – 1 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- скамья универсальная для пресса и мышц спины – 4 шт.;
- скамья гимнастическая – 4 шт.;
- велотренажер – 1 шт.;
- шведская стенка с универсальным турником – 1 шт.;
- гантели переменной массы от 3 до 12 кг – 1 комплект;
- брусья навесные для гимнастической стенки – 1 шт.;
- тренажер навесной для пресса – 1 шт.;
- скакалка – 5 шт.;
- коврик гимнастический- 15 шт.;
- компьютер (на случай дистанционной формы обучения) - 1 шт.

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Гимнастика. Фитнес. ОФП» обеспечивают педагоги дополнительного образования, прошедшие обучение по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации.

2.3. Информационные и методические условия

Формы аттестации: Оценка результатов освоения программы основана на методе сравнительного анализа: сравнение настоящих и предыдущих результатов обучающегося, сравнение результатов одних обучающихся с результатами других. Осуществляется следующими способами:

1. Текущий контроль в процессе наблюдения за выполнением заданий.
2. Тематический контроль умений и навыков после изучения тем.
3. Итоговый контроль умений и навыков.

Во время реализации образовательной программы большое

внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Контроль за усвоением обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется посредством выполнения контрольных тестов, участия обучающихся в спортивных праздниках. Отслеживается интерес обучающихся и родителей к мероприятиям, проводимым в объединении.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Формы фиксации образовательных результатов

1. Сводная таблица учета уровня физического развития воспитанников:

Тесты	По четвертям показатели						
1. Бег 30м.							
2. Бег 60м.							
3. Челночный бег 3х10м							
4. Прыжок в длину с места							
5. Подъем туловища							
6. Наклон вперед (сидя)							
7. Прыжки со скакалкой							

Грамота, диплом, журнал посещаемости, протокол соревнований, фото, отзывы детей и родителей, свидетельство (сертификат).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: журнал посещаемости, дипломы и грамоты соревнований, сертификаты участия в спортивных мероприятиях (при наличии в образовательной среде).

Оценочные материалы:

Контрольные тесты:

Подтягивание - количество раз (отлично - 17, хорошо - 11, удовлетворительно - 9).

Отжимание - количество раз (отлично - 14, хорошо - 9, удовлетворительно - 7).

Поднимание туловища до прямого угла из положения лежа на

спине – количество раз за 1 минуту (отлично - 40, хорошо - 30, удовлетворительно - 28).

Прыжки через скакалку – количество раз за 1 минуту (отлично - 70, хорошо - 55, удовлетворительно - 40).

Поднимание ног до прямого угла из положения вис на гимнастической стенке – количество раз (отлично - 20, хорошо - 15, удовлетворительно - 10).

Силовая выносливость мышц спины (лодочка) – мин. (отлично - 2, хорошо – 1,5, удовлетворительно - 1).

Гибкость позвоночника – см (отлично - 9, хорошо - 5, удовлетворительно - 3).

Кувырки вперед – качество выполнения.

Кувырок назад – качество выполнения.

Мост из положения лежа – качество выполнения.

Мост из положения стоя - качество выполнения.

Стойки на лопатках – качество выполнения.

Стойка с опорой на голове и руках – качество выполнения.

Переворот боком (колесо) – качество выполнения.

Особенности организации образовательного процесса: занятия проходят в очной форме, предусмотрен переход на дистанционное обучение.

Методы обучения: Наглядные: показ упражнений, наглядные пособия зрительные ориентиры. Словесные: объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции, ТБ по работе со снарядами. Практические: занятия (тренировочного вида), повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме, игровая деятельность.

Формы организации образовательного процесса: групповая в количестве 15 человек.

Формы организации учебного занятия: групповая форма, групповые, учебно-тренировочные занятия, контрольно-проверочные, соревнования, индивидуальные занятия.

Педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании включает совокупность приёмов, методов, средств обучения и подходов к образовательному процессу, цель которых обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и

навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Для реализации здоровьесберегающих методов широко применяю игровые технологии.

2. Информационно-коммуникативные технологии. Уроки физической культуры включают большой объем теоретического материала, поэтому использую компьютерные технологии в образовательном процессе, урок становится более интересным, наглядным и динамичным. Технику выполнения разучиваемых упражнений, документы, события, подготовка к олимпиаде теоретические вопросы. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности. В процессе обучения, как в урочной, так и внеурочной деятельности, широко применяю цифровые образовательные и Интернет-ресурсы, а именно: подготовка рабочих программ, поурочных планов, дидактических материалов (тестовые задания), докладов, методических разработок, использование электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий. Использование программных ресурсов для создания собственных учебных пособий к урокам с помощью программ Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel, использование возможности компьютерного тестирования использование Интернет-ресурсов, для создания собственных учительских презентаций к урокам в качестве наглядности.

3. Технология проектной деятельности. Смысл этой технологии состоит в организации исследовательской деятельности. Проекты бывают различных типов: творческие, информационные, исследовательские и т.д. Например, при подготовке к творческим работам, ребятам предлагается провести исследовательскую работу по материалам, которые имеются в сети Интернет и различным литературным источникам. Всю полученную информацию ребята систематизируют и выбирают наиболее интересный вариант для написания работы.

4. Игровые технологии. Игровые технологии. Роль игры в организации досуга занимает важное место в жизни ребёнка, и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания. Игры, совместный отдых, содержательные развлечения. Игры могут быть спортивные, познавательные, соревновательные, конкурсные. Игра поможет учителю сплотить учащихся, включаясь в активную деятельность, ученики приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других. Игровая деятельность на уроках в школе дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным

занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры. Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая; воспитательная; развивающая; психотехническая; коммуникативная; развлекательная; релаксационная.

Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

5. Технология дифференцированного физкультурного образования.

Технология дифференцированного физкультурного образования понимается как целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования.

1. Обучение двигательным действиям.

2. Развитие физических качеств.

Таким образом, применяя данные технологии, процесс обучения становится более полным, интересным, насыщенным.

Алгоритм учебного занятия.

Каждое занятие состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

1. Подготовительная часть. Основная ее цель - подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия.

Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся их психического настроя на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма активной мышечной деятельности (выполнение несложных финских упражнений);
- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных

упражнений).

В подготовительную часть занятия включают игровые задания (2—мин) для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся («Класс, смирно!», «Делай наоборот - «Мы не слышим», «Мы не видим» и др.).

2. Основная часть. Цель основной части — решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока.

3. Заключительная часть. Цель заключительной части занятия - — постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);

- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);

- подведение итогов занятия с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках).

Дидактические материалы: раздаточные материалы, технологические карты, задания, упражнения.

2.4. Список литературы

1. Барчуков И.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М. 2011.
2. Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2018.
3. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников. – М.: Аркти, 2017.