

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования Шебекинского городского округа Белгородской области»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Развитие»
Шебекинского городского округа Белгородской области

Муниципальный центр «Перспективы»

Принята на заседании
педагогического совета

от 28.06. 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮЦ «Развитие»



Т.Г. Ткачева

Приказ № 97- ОД от 28.06.2024 г.

Программа
«Фитнес»

Направленность - физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся –7-18 лет

Срок реализации -2 года

Объем программы – 288 часов

Автор-составитель:
Колесникова Анна Константиновна,
педагог дополнительного образования

Шебекино, 2024 год

Пояснительная записка

Современное состояние физического развития детей характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Данная неблагоприятная ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске таких организационных форм занятий, которые вобрали в себя и интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является детский фитнес. Благодаря доступности занятия фитнесом являются эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому нужно с раннего возраста.

К преимуществам занятий фитнесом можно отнести следующее:

- универсальность: определенное построение фитнес тренировки позволяет оказать благоприятное воздействие на все мышечные группы обучающихся. В результате развитие тела позволяет человеку справляться с любыми ежедневными трудностями и преградами на пути. Универсальность фитнес атлета более подходит для повседневной жизни, чем уровень подготовки узконаправленного атлета;

- разнообразие нагрузок: фитнес - настоящая находка для тех, кто любит разнообразие и творческий подход. Составление ежедневной программы тренировки открывает возможность применения оригинального подхода. Кроме того, не запрещается дополнять программу упражнениями из различных видов спорта;

- сохранение и преумножение здоровья и выносливости: отсутствие узкой направленности тренировки позволяет совершать остановку в нужном месте. Ни для кого не секрет, что в профессиональных видах спорта человек вынужден ломать себя, рвать сухожилия для достижения большего результата.

- доступность: фитнесом можно заниматься как в специализированном зале, так и в небольших помещениях или на свежем воздухе;

- функциональность: эффект от занятий фитнесом не заставляет себя долго ждать;

- наличие духа соперничества: даже самостоятельные тренировки таят в себе атмосферу борьбы.

Фитнес подразумевает комплексы разнообразных подходов силового, смешанного или аэробного характеров и не акцентируется на строгой тренировочной программе. Занятия фитнесом удовлетворяют многообразные потребности личности, выполнение которых позволяет развивать физические качества, двигательные умения и навыки, а также содействует удовлетворению социально значимых потребностей личности - стремление к развитию, познанию, общению, соревнованию, положительным эмоциям; достижению конкретно поставленных целей; развитию волевых, нравственных и эстетических черт личности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность

и призвана способствовать повышению уровня физического развития обучающихся, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на целостное укрепление, оздоровление организма и развитие мышечных волокон у детей и подростков. Данная программа поможет привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Программа «Фитнес» дает возможность работы с обучающимися, имеющими разный уровень физической подготовленности. Проведение практических занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях. Занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

Программа «Фитнес» построена на основных принципах оздоровительно-развивающей тренировки:

- принцип доступности;
- принцип «не навреди»;
- принцип биологической целесообразности;
- программно-целевой принцип;
- принцип половозрастных отличий;
- принцип индивидуализации;
- принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека;
- принцип взаимосвязи взаимозависимости психических и физических сил человека;
- принцип интеграции;
- принцип красоты и эстетической целесообразности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» составлена в соответствии с требованиями:

- Закона об образовании в РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устава и локальных актов МБУ ДО «ДЮЦ «Развитие Шебекинского городского округа Белгородской области».

Программа «Фитнес» учитывает положения Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р.

Адресатом программы являются дети от 7 до 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, к занятиям физкультурой и спортом. Набор в группы производится в соответствии с возрастными особенностями, без конкурсной основы, проверки базовых знаний и природной предрасположенности. Количество учащихся в группе составляет от 12 до 15 человек.

Для эффективной работы педагогу дополнительного образования необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в возрасте 7-9 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой педагога, кроме этого дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние занятия с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах;
- в возрасте 10-12 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходит половое изменение, особенно у девочек, в связи с чем, при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные координационные движения, часты нервные срывы и т.п. При работе с обучающимися этого возраста, педагогу рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;
- в возрасте 13-15 лет обучающихся интересует достижение конкретного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет педагогу следует

ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам), с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно - силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

Программа «Фитнес» имеет два уровня сложности.

Стартовый уровень - первый год обучения (7-9 лет) - учебные занятия проводятся с собственным весом с низкой интенсивностью. Большое внимание уделяется технике выполнения упражнений.

Базовый уровень (10-15 лет) - второй и третий год обучения. Происходит увеличение интенсивности и прогрессирование тренировочных занятий, выполнение упражнений с использованием специального спортивного оборудования (штанги, гантели, медболы и тд.), увеличение количества повторений.

Объем программы рассчитан на три года обучения (432 часа). Количество запланированных учебных часов составляет 144 часа в год.

Режим занятий- периодичность и продолжительность занятий 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы обучения и виды занятий и особенности организации образовательного процесса

Программа предполагает очную форму обучения, в случае необходимости очную с применением дистанционных технологий.

Организация занятий осуществляется в форме теоретических и практических (тренировочных) занятий:

- занятие-тренировка;
- беседа (вводная, установочная, обзорная, заключительная);
- игровое занятие;
- консультация (индивидуальная, групповая);
- занятия-соревнования (конкурсы, турниры, викторины);
- тестирование физических качеств (сдача нормативов).

Организация деятельности осуществляется в форме групповой работы.

Дистанционное обучение по программе происходит в случае введения карантина, режима самоизоляции или плохих погодных условий, сложной оперативной обстановкой в регионе, все темы программы могут быть реализованы с применением дистанционных образовательных технологий.

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением дистанционных технологий:

1. Платформа Сферум.
2. Социальная сеть «В-контакте» (сообщество детского объединения «Олимпика»).

В обучении с применением ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Консультация on-line;
- Практическое занятие on-line;

- Самостоятельная внеаудиторная работа;
- Видео-отчет контрольных нормативов (сдача нормативов).

Цель программы: формирование позитивного отношения обучающихся к дополнительным занятиям физической культурой, повышение уровня их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

Образовательные:

- способствовать приобретению теоретических знаний о влиянии физических упражнений на организм человека;
- формировать физические качества: работоспособность и динамическую силу, гибкость, выносливость, быстроту, координацию движений, ловкость;
- способствовать приобретению элементарных знаний о личной гигиене и основах медицины.

Развивающие:

- развивать культуру тела, укреплять физическое и психическое здоровье;
- развивать интерес к самосовершенствованию (духовному, культурному, физическому);
- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию.

Воспитательные:

- воспитывать положительные нравственно – волевые качества.
- воспитывать привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- воспитывать вежливость, дружелюбие, уважительное отношение к окружающим.

Планируемые результаты освоения обучающимися по программе «Фитнес»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются: познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные, универсальные учебные действия.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы «Фитнес» будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты:

К концу каждого года обучения в соответствии с возрастом дети должны

Знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений;
- Правила личной гигиены, основы здорового образа жизни;
- Правила выполнения упражнений;
- Специальную терминологию;

Уметь:

- Выполнять упражнения на гибкость, силу, выносливость, реакцию, скорость;
- Выполнять упражнения классической аэробики;

Владеть:

- Базовым комплексом основных упражнений;
- Первоначальными навыками самостоятельного проведения разминки.

Метапредметные результаты- освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Регулятивные УУД. Обучающиеся должны научиться:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

Познавательные УУД. Обучающиеся должны научиться:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД. Обучающиеся должны будут:

- уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности; ориентированность на общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

Личностные результаты обучающихся педагог формирует посредством воспитательной компоненты образовательной программы:

Воспитательная работа с обучающимися по программе направлена на воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, формирование у детей и подростков нравственного идеала и нравственного поведения. Решение воспитательных задач осуществляется через формирование у детей нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, которые планируются через личностные результаты.

Воспитательное воздействие на обучающихся осуществляется через:

- непосредственное влияние педагога на обучающихся (посредством убеждения, нравоучения, требования, приказа, поощрения, личного примера, авторитета, просьбы, совета);
- создание специальных условий, ситуаций и обстоятельств, которые вынуждают обучающихся изменить собственное отношение, выразить свою позицию, осуществить поступок, проявить характер;
- мнение авторитетного для ребенка человека - родителя, педагога;
- совместную деятельность педагога с обучающимися, общение, игру.

Основной формой воспитания является учебное занятие, в ходе которого у обучающихся происходит формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Дополнительной формой воспитания являются спортивные мероприятия, в которых обучающиеся принимают участие; совместные праздничные мероприятия с родителями (законными представителями).

Воспитательный эффект программы достигается через воспитание личностных качеств и формирование характера путем единства воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность. Организация нравственного воспитания детей в процессе обучения по образовательной программе осуществляется через нравственное просвещение и формирование их нравственного опыта.

Нравственное просвещение осуществляется через действия педагога, направленные на формирование у детей нравственного сознания, помогающего

оценивать свои поступки. Просвещение детей основывается на практических примерах из жизни, систематическое воздействие педагога на сознание и чувства детей словом и личным примером.

Формирование нравственного опыта в процессе учебных занятий достигается при условии, что учебные занятия доставляют обучающимся эмоциональное удовлетворение. На занятиях создаются воспитывающие ситуации при проведении подвижных игр, подготовке обучающимися инвентаря для занятия, выполнении заданий по самостоятельной подготовке.

Успех в воспитании обучающихся достигается через постановку и решение конкретных воспитательных задач на каждом учебном занятии.

Учебный план- стартовый уровень (1-й год обучения-7-9 лет)

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	2		Опрос
2	Основы знаний и общая физическая подготовка	28	8	20	Выполнение упражнений
3	Классическая аэробика	36	2	34	Выполнение упражнений
4	Интервальная тренировка	30	2	28	Выполнение упражнений
5	Фитбол-гимнастика	26	2	24	Выполнение упражнений
6	Подвижные и спортивные игры	20	-	20	Выполнение упражнений
7	Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование
	Итого:	144	16	128	

Учебный план– базовый уровень (2-й год обучения 10-12 лет)

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний и общая физическая подготовка	14	4	10	Выполнение упражнений
2	Классическая аэробика	42	2	40	Выполнение упражнений
3	Интервальная тренировка	38	2	36	Выполнение упражнений
4	Фитбол-гимнастика	38	2	36	Выполнение упражнений
5	Подвижные и спортивные игры	10	-	10	Выполнение упражнений
6	Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование
	Итого:	144	10	134	

Учебный план – базовый уровень (3-й год обучения 13-15 лет)

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний и общая физическая подготовка	14	4	10	Выполнение упражнений

2	Классическая аэробика	42	2	40	Выполнение упражнений
3	Интервальная тренировка	38	2	36	Выполнение упражнений
4	Фитбол-гимнастика	38	2	36	Выполнение упражнений
5	Подвижные и спортивные игры	10	-	10	Выполнение упражнений
6	Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование
	Итого:	144	10	134	

Содержание программы 1 год обучения – стартовый уровень

Раздел 1. Введение в программу (2 часа).

Теоретическая часть: общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Специальное оборудование для фитнес-занятий.

Раздел 2. Основы знаний и общая физическая подготовка(28 часов).

Теоретическая часть (8 часов):

Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания. Знание своего тела. Телосложение. Ткани, органы, системы органов и их саморегуляция. Функции основных систем организма.

Питание - основа жизни. Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Энергетическая ценность питания, физиологические нормы, потребности в основных пищевых веществах и энергии. Пищевые риски, опасные для здоровья.

Основы знаний: классическая аэробика, интервальная тренировка, фитбол - гимнастика.

Практическая часть (20 часов):

ОФП

Простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д. Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног. Разновидности бега и ходьбы. Ползать на четвереньках, на локтях - грудью и спиной вперед. Прыжки на месте ноги врозь-вместе, и с продвижением вперед.

Общеразвивающие упражнения:

Для рук и плечевого пояса; для шеи и туловища: для ног; для мышц голени и стопы; для развития быстроты, ловкости, общей выносливости.

Упражнения в метании

Разновидности упражнений в метании: подбрасывание мяча вверх (50-60 см) и ловля двумя руками (8-10 раз) без падения; подбрасывать и ловить мяч с хлопками; метание в цель с 3 м правой (сильной) и с 2 м левой (слабой) руками поочередно; метание мяча на дальность правой и левой руками поочередно (не менее 5-6 м); перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, из-за головы.

Упражнения в равновесии

Предлагаются упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами.

Разновидности упражнений в равновесии: ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20-40 см, высота 30-40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног, ходить на четвереньках по скамейке, ходить и бегать по скамейке, выполняя дополнительные задания, ходить по скамейке с мешочком на голове.

Ползание и лазание: на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; на животе, спине. Пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу. Лазание по гимнастической стенке с использованием одноименного и перекрестного движения рук и ног, перелезание с одного пролёта стенки на другой (по диагонали).

Раздел 3. Классическая аэробика (36 часов)

Теоретическая часть (2 часа):

История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Силовой тренинг. Правила растяжки. Стретчинг.

Практическая часть (34 часа):

Разновидности шагов: марш (March), приставной шаг в сторону (Steptouch), открытый шаг (Openstep), скрестный шаг (Gripwine), ноги врозь-ноги вместе (V - step, W - step, A - step, sidetoside). Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

Разновидности бега (jog): бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.

Подскоки (skips): подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе (Jumpingdjek). Соединение подскоков ноги врозь - ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок их разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь - ноги вместе.

Подъем колена (knee-up): Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Подъем колена с кругом рукой. Соединения из бега, подскоков и подъема колена.

Захлест (legcurl): Поочередное и многократное выполнение захлеста.

Выпад (lunch): Выпады вперед. Выпады в сторону. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами.

Мах (kick): Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками.

Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями рук.

Стретчинг

1. Статический - удержание позы от 30 сек до нескольких минут;
2. Динамический - удержание позы на растягивании в течение 8-20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую;

Предварительный, глубокий, активный стретчинг.

Растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.

Вербальные команды:

- счет;
- счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1.
- направление;
- лидирующая нога;
- название шага.

Визуальные команды:

- жесты;
- рука на ноге определяет ведущую ногу;
- пальцами - счет.

Силовой тренинг. Упражнения силового характера, прыжки, упражнения на развитие гибкости и баланс:

Элементы динамической силы

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног и пояса нижних конечностей;
- упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы);
- упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть)

Элементы статической силы:

«Пресс»- подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.

Элементы гибкости (и вариации). Полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.

Равновесия. Повороты на одной ноге (другая прижата к голеностопу) на 360 градусов. Равновесие на носках, руки вверх. Равновесие на одной, ногу в сторону, руки вверх или в стороны.

Контроль знаний: понятие «аэробика», «базовые движения», «музыкальный квадрат». Знание команд и жестов. Назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

Раздел 4. Интервальная тренировка(30 часов).

Теоретическая часть (2 часа):

Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг.

Прыжковые упражнения. Стретчинг. Упражнения на баланс. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).

Практическая часть (28 часов):

Упражнения силового блока:

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу.

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.

Упражнения для мышц спины и ягодиц.

Упражнения с гантелями.

Упражнения с медболом.

Упражнения с использованием петель TRX.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения, упражнения на тренажерах (беговая дорожка, велотренажер).

Упражнения на баланс

Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием медбола, фитбола, скакалки.

Стретчинг и расслабление

1. Статический - удержание позы от 30 сек до нескольких минут;

2. Динамический - удержание позы на растягивании в течение 8-20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.

3. Предварительный, глубокий - растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.

Контроль знаний: понятие «интервальная тренировка», «кардионагрузка», назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, заминка).

Раздел 5. Фитбол-гимнастика (26 часов)

Теоретическая часть (2 часа):

История фитбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения. Базовые упражнения. Упражнения сидя на мяче.

Практическая часть (24 часа):

Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки на месте и в движении, ОРУ с мячом и без.

Базовые упражнения:

- March - марш (шаги на месте).

- Step-touch - приставной шаг.
- Knee-up - колено вверх.
- Lunge– выпад.
- Kick - выброс ноги вперед.
- Jack (jumpingjack) - прыжки ноги врозь-вместе.
- V-step.

Упражнения сидя на мяче: упражнения на баланс, статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.

Стретчинг:

1. Статический - удержание позы от 30 сек до нескольких минут;
2. Динамический - удержание позы на растягивании в течение 8-20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.
3. Предварительный, глубокий растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.

Раздел 6. Подвижные и спортивные игры(20 часов).

В разделе «Подвижные и спортивные игры» даны различные игры необходимые для развития у обучающегося коммуникативных навыков, а также таких физических качеств как быстрота, ловкость и др.

Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка-сова», «Космонавты.

Подвижные игры с метанием: «Охотник и зайцы», «Вышибала».

Игры с ходьбой (малой подвижности): «Найди, где спрятано?», «Светофор. «Найди своё место», «Затейники», «Зеркало».

Игры с прыжками: «Удочка», «Зайцы и волк».

Раздел 7. Итоговое занятие(2 часа).

В разделе приведены тесты и упражнения, помогающие следить за уровнем физической и технической подготовленности.

Практическая часть (2 часа):

Выполнение нормативов по физической культуре по ФГОС и двигательные тесты на определение степени сформированности двигательных навыков.

Содержание программы 2-3 годы обучения – базовый уровень

Раздел 1. Основы знаний и общая физическая подготовка (14 часов).

Теоретическая часть (4 часа):

Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания. Знание своего тела. Телосложение. Ткани, органы, системы органов и их саморегуляция. Функции основных систем организма.

Питание - основа жизни. Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Энергетическая ценность питания,

физиологические нормы, потребности в основных пищевых веществах и энергии. Пищевые риски, опасные для здоровья.

Основы знаний: классическая аэробика, интервальная тренировка, футбол - гимнастика.

Практическая часть (10 часов):

ОФП

Простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д. Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног. Разновидности бега и ходьбы. Ползать на четвереньках, на локтях - грудью и спиной вперёд. Прыжки на месте ноги врозь-вместе, и с продвижением вперёд.

Общеразвивающие упражнения:

Для рук и плечевого пояса; для шеи и туловища: для ног; для мышц голени и стопы; для развития быстроты, ловкости, общей выносливости.

Упражнения в метании

Разновидности упражнений в метании: подбрасывание мяча вверх (50-60 см) и ловля двумя руками (8-10 раз) без падения; подбрасывать и ловить мяч с хлопками; метание в цель с 3 м правой (сильной) и с 2 м левой (слабой) руками поочередно; метание мяча на дальность правой и левой руками поочередно (не менее 5-6 м); перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, из-за головы.

Упражнения в равновесии

Предлагаются упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами.

Разновидности упражнений в равновесии: ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20-40 см, высота 30-40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног, ходить на четвереньках по скамейке, ходить и бегать по скамейке, выполняя дополнительные задания, ходить по скамейке с мешочком на голове.

Ползание и лазание: на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; на животе, спине. Пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу. Лазание по гимнастической стенке с использованием одноимённого и перекрёстного движения рук и ног, перелезание с одного пролёта стенки на другой (по диагонали).

Раздел 2. Классическая аэробика (42 часов)

Теоретическая часть (2 часа):

История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Силовой тренинг. Правила растяжки. Стретчинг.

Практическая часть (40 часа):

Разновидности шагов: марш (March), приставной шаг в сторону (Steptouch), открытый шаг (Openstep), скрестный шаг (Gripwine), ноги врозь-ноги вместе (V - step, W - step, A - step, sidetoside). Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо,

влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

Разновидности бега (jog): бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.

Подскоки (skips): подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе (Jumpingdjek). Соединение подскоков ноги врозь – ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок их разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь - ноги вместе.

Подъем колена (knee-up). Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Подъем колена с кругом рукой. Соединения из бега, подскоков и подъема колена.

Захлест (legcurl). Поочередное и многократное выполнение захлеста.

Выпад(lurch). Выпады вперед. Выпады в сторону. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами.

Мах(kick). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками.

Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями рук.

Стретчинг

1. Статический - удержание позы от 30 сек до нескольких минут;
2. Динамический - удержание позы на растягивании в течение 8-20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую;

Предварительный, глубокий, активный стретчинг.

Растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.

Вербальные команды:

- счет;
- счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1.
- направление;
- лидирующая нога;
- название шага.

Визуальные команды:

- жесты;
- рука на ноге определяет ведущую ногу;
- пальцами - счет.

Силовой тренинг. Упражнения силового характера, прыжки, упражнения на развитие гибкости и баланс:

Элементы динамической силы

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног и пояса нижних конечностей;
- упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы);
- упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть)

Элементы статической силы:

«Пресс» - подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.

Элементы гибкости (и вариации). Полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.

Равновесия. Повороты на одной ноге (другая прижата к голеностопу) на 360 градусов. Равновесие на носках, руки вверх. Равновесие на одной, ногу в сторону, руки вверх или в стороны.

Раздел 3. Интервальная тренировка (38 часов).

Теоретическая часть (2 часа):

Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг.

Прыжковые упражнения. Стретчинг. Упражнения на баланс. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).

Практическая часть (36 часов):

Упражнения силового блока:

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу.

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.

Упражнения для мышц спины и ягодиц.

Упражнения с гантелями.

Упражнения с медболом.

Упражнения с использованием петель TRX.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения, упражнения на тренажерах (беговая дорожка, велотренажер).

Упражнения на баланс

Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием медбола, фитбола, скакалки.

Стретчинг и расслабление

1. Статический - удержание позы от 30 сек до нескольких минут;
2. Динамический - удержание позы на растягивании в течение 8-20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.
3. Предварительный, глубокий - растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.

Раздел 4. Фитбол-гимнастика (38 часов)

Теоретическая часть (2 часа):

История фитбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения.

Базовые упражнения. Упражнения сидя на мяче.

Практическая часть (36 часов):

Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки на месте и в движении,

ОРУ с мячом и без.

Базовые упражнения:

- March - марш (шаги на месте).
- Step-touch - приставной шаг.
- Knee-up - колено вверх.
- Lunge – выпад.
- Kick - выброс ноги вперед.
- Jack (jumpingjack) - прыжки ноги врозь-вместе.
- V-step.

Упражнения сидя на мяче: упражнения на баланс, статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.

Стретчинг:

1. Статический - удержание позы от 30 сек до нескольких минут;
2. Динамический - удержание позы на растягивании в течение 8-20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.
3. Предварительный, глубокий - растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.

Раздел 5. Подвижные и спортивные игры (10 часов).

В разделе «Подвижные и спортивные игры» даны различные игры необходимые для развития у обучающегося коммуникативных навыков, а также таких физических качеств как быстрота, ловкость и др.

Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка-сова», «Космонавты.

Подвижные игры с метанием: «Охотник и зайцы», «Вышибала».

Игры с ходьбой (малой подвижности): «Найди, где спрятано?», «Светофор. «Найди своё место», «Затейники», «Зеркало».

Игры с прыжками: «Удочка», «Зайцы и волк».

Раздел 6. Итоговое занятие (2 часа).

В разделе приведены тесты и упражнения, помогающие следить за уровнем физической и технической подготовленности.

Практическая часть (2 часа):

Выполнение нормативов по физической культуре по ФГОС и двигательные тесты на определение степени сформированности двигательных навыков.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Формы контроля и промежуточной аттестации

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

- Входная диагностика (сентябрь) - в форме собеседования - позволяет выявить уровень подготовленности и возможности детей для занятия данным видом деятельности. Проводится на первых занятиях данной программы.

- Текущий контроль выполнения упражнений (в течение всего учебного года) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.

- Промежуточная аттестация - проводится в конце каждого года и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы.

Форма проведения промежуточной аттестации:

Результаты аттестации фиксируются индивидуальной карте обучающегося (*приложение 1*). Результаты выполнения двигательных тестов оцениваются количественно в соответствующих единицах (сантиметры, количество раз, время выполнения в секундах) и качественно (не выполняет/выполняет).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится через выполнение обучающимися двигательных заданий - тестов (*приложение 1, таблица 1*), то есть по двум блокам:

- развитие физических качеств;
- сформированность двигательных навыков.

В первый блок (*развитие физических качеств*) включены двигательные тесты, которые комплексно характеризуют развитие физических качеств. А

именно: челночный бег 5 раз по 6 м, прыжок в длину с места, подъем в сед из положения лежа за 30 сек, отжимания

Второй блок – двигательные тесты на определение степени сформированности двигательных навыков. В этот блок включены следующие упражнения: разновидности шагов классической аэробики, прыжки через короткую скакалку на двух ногах, метание мяча в цель с последующей ловлей, статические упражнения на футболе.

Методические материалы

При реализации программ используются следующие **методы и технологии:**

- Индивидуализации и дифференциации, т.е. каждый комплекс упражнений выполняется группой обучающихся, регулируется в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовки обучающегося. Нагрузка подбирается таким образом, чтобы даже разнородная группа обучающихся работала в примерно одинаковом темпе, за счет чего возможно поддержание соревновательной атмосферы на занятии.
- Здоровьесбережения, т.е. каждый комплекс, каждое упражнение рассчитано на сохранение и укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

На этапе тренировок с обучающимися следует уделять больше внимания разучиванию элементов техники движений, отработке легкости, точности их выполнения. На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, давать возможность осмыслить и объяснить ход и способы выполнения задания. В упражнения и игры целесообразно включать элементы соревнований, что стимулирует проявление двигательных способностей детей, способствует совершенствованию двигательных умений и навыков.

При этом необходимо тщательно продумывать физическую и эмоциональную нагрузку, учитывать уровень физического развития детей.

Большое значение в обучении движениям имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. Для правильного регулирования нагрузки с учетом индивидуальных способностей ребенка рекомендуется давать контрольные упражнения в конце каждого месяца. При таком тестировании целесообразнее совмещать общую и специальную подготовки.

Система занятий - тренировок содержит большое количество вариаций одних и тех же упражнений. Поэтому их можно комбинировать в различную группу и применять различные весовые нагрузки. Интенсивность тренировок также подбирается индивидуально, в зависимости от возраста и пола обучающегося.

Каждое **тренировочное занятие** имеет четко определенную **структуру**. В начале занятия проводится **разминка**, общие цели которой сводятся к следующим функциям:

- Подготовка соединительных тканей и суставов к предстоящим нагрузкам.
- Подготовка сердечно-сосудистой системы к предстоящим нагрузкам.
- Повышение температуры тела.
- Обновление динамических стереотипов.

Далее следует этап практики, во время которого решаются задачи:

- Постановка техники выполнения движения на уровне обеспечения безопасности.
- Регуляция дыхания во время выполнения упражнений.
- Анализ конкретной двигательной задачи и рассмотрение различных способов ее выполнения.
- Выполнение комплексов упражнений фиксируются временем и (или) объемом работы.

После выполнения тренировочного комплекса следует этап заминки, завершающий занятие. На данном этапе решаются следующие задачи:

- Расслабление
- Растяжка и развитие гибкости и эластичности мышц. Работа над ошибками при решении двигательной задачи.
- Работа над слабыми местами в подготовке.

Занятие-тренировка по фитнесу организуется по принципу поочередного выполнения упражнений без перерывов или с секундным отдыхом в зависимости от физической подготовки и состояния спортсмена. Как правило, фитнес подразумевает задействование нескольких групп мышц при таких упражнениях, как, например, отжимания, приседания, толчки, рывки или тяги. Также можно применять и изолированные упражнения, однако базовая программа гораздо эффективнее по причине задействования нескольких мышечных групп одновременно. Стоит помнить, что в фитнес можно включить упражнения с собственным весом (прыжки, подтягивания) или аэробные нагрузки (велосипед, гребля, плавание, бег).

Виды нагрузок в фитнесе:

Когда составляется программа по фитнесу, учитывается 3 типа нагрузок:

- аэробные нагрузки: бег, скакалка, велосипед, степ аэробика;
- гимнастика: подтягивания, отжимания, подъем тела;
- работа с утяжелениями: приседы, тяги, рывки, махи гирей и тд.

Программа тренировок составляется с тем учетом, что типы нагрузок должны максимально чередоваться. Именно такие чередования позволяют развивать общую функциональность, так как тело не адаптируется к одному виду нагрузок.

Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Степ-платформы по количеству детей;
5. Фитбол-мячи по количеству детей;
6. Обручи;
7. Гантели по количеству детей.
8. Теннисные мячи.
9. Утяжелители.
10. Фишки
11. Конусы
12. Балансировочные подушки.

Вспомогательное оборудование:

1. Компьютер;
2. Колонки;
3. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
4. Спортивная форма;
5. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.
6. Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Аптечка для оказания первой медицинской помощи имеется. Освещенность в нормах СанПиН.

Информационное обеспечение:

1. Методические пособия:

- Угнивенко, В. И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://vugnivenko.narod.ru/FOT_lect1.htm. - 17.12.2016.

- Асташина, М.П. Современные подходы к физкультурно – оздоровительной деятельности дошкольников: учебно-методическое пособие / М.П. Асташина. - Омск: Издво СибГУФК, 2015. - 68 с.

- Фитнес [Электронный ресурс] / Типы фитнеса: степ-аэробика. - Режим доступа: http://www.fitn.ru/info/page_33_7.html. - Дата доступа: 13.11.14.

- Иржова, М. М. Методические рекомендации проведения занятий по аэробике (степ-аэробике) с использованием степ-платформы [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/metodicheskie-rekomendatsii-provedeniya-zanyatii-po-aerobike-step-aerobike>. - 25.01.13.

2. Методические разработки занятий:

- Разработка конспектов занятий по темам: «Фитнес как часть физической культуры общества»; «Безопасность при занятиях фитнесом», «Способы реализации и проявления своих физических возможностей в спорте», «Способы реализации и проявление своих физических возможностей в спорте».

3. *Специальная литература по всем разделам программы для работы педагога с детьми:*

- Безматерных, Н.Г. Начальная техническая подготовка девочек 10-17 лет с применением специальных упражнений и тренажерных устройств в спортивной аэробике: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Н.Г. Безматерных. – Омск, 2016. – С. 3-5, 8-13.

Видео и медиа сопровождение:

1. Видеоурок «Круговая тренировка в тренажерном зале»;
2. Видеоурок «Фитнес. Круговая тренировка для женщин и мужчин»;
3. Фитнес видео для начинающих;
4. Видеоурок «Уроки стретчинга».

Список литературы

Литература, используемая при разработке программы

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.

2. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. – М., 2002.

Литература, рекомендуемая и используемая для педагогов

1. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. – СПб.: Детствопресс, 2000.

2. Иванова Н.П. Содержание, организация и методика проведения тренировочных занятий в тренажерном зале для учащихся 9-11 классов. - Южно-Сахалинск, 2010.

3. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры и спорта. – М., 2001.

4. Тяпин А.Н. Тренажерный зал в школе. - Журнал "Справочник руководителя образовательного учреждения", № 3, 2008.

5. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.

6. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.

7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: Аркти, 2003.

Литература, рекомендуемая и используемая для учащихся

1. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. - М.: Сов.Спорт, 2002.

2. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.

3. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. - М.: Русское

1. энциклопедическое товарищество, 2004.

Литература, рекомендуемая и используемая для родителей

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г., Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА_ПРЕСС Инвест, 2003.

2. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья: 1-4 класс. – М.: ВАКО, 2004.

3. Зайцев Г. К., Зайцев А. Г., Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.

Оценочные материалы
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Ф.И.О. ребенка _____

Возраст _____

Таблица 1

Предметный результат физической подготовки

Развитие физических качеств			Сформированность двигательных навыков		
Показатель	Девочки/мальчики	Промежуточная аттестация (Количественная характеристика/качественная)	Показатель	Девочки/мальчики	Промежуточная аттестация (Количественная характеристика/качественная)
1 год обучения (7-9 лет)					
Челночный бег чел. бег 3x10 м (сек)	д	Не больше 10,09	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, раз	д	Не менее 6
	м	Не больше 9,40		м	Не менее 4
Прыжок в длину с места (см)	д	140 - 147	Выполнение разновидности шагов классической аэробики.	д	Выполняет /не выполняет
	м	155-159		м	Выполняет /не выполняет
Подъем в сед из положения лежа за 30 сек., раз	д	5	Статические упражнения с фитболом	д	Выполняет /не выполняет
	м	5		м	Выполняет /не выполняет
Гибкость наклон вперед из положения сидя (см)	д	+5	Метание мяча в цель с последующей ловлей, раз	д	5
	м	+3		м	5
Отжимания (раз)	д	5			
	м	5			
2 год обучения (10-12 лет)					
Челночный бег чел. бег 3x10 м (сек)	д	Не больше 9,40	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, раз	д	Не менее 10
	м	Не больше 8,70		м	Не менее 6
Прыжок в длину с места (см)	д	148 - 155	Выполнение разновидности шагов классической аэробики.	д	Выполняет /не выполняет
	м	160-169		м	Выполняет /не выполняет

Подъем в сед из положения лежа за 30 сек., раз	д	8	Статические упражнения с фитболом	д	Выполняет /не выполняет
	м	8		м	Выполняет /не выполняет
Гибкость наклон вперед из положения сидя (см)	д	+9	Метание мяча в цель последующей ловлей, раз	д	8
	м	+5		м	8
Отжимания (раз)	д	6			
	м	8			
3 год обучения (10-12 лет)					
Челночный бег чел. бег 3x10 м (сек)	д	Не больше 8,70	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, раз	д	Не менее 12
	м	Не больше 7,40		м	Не менее 8
Прыжок в длину с места (см)	д	160 - 170	Выполнение разновидности шагов классической аэробики.	д	Выполняет /не выполняет
	м	170-185		м	Выполняет /не выполняет
Подъем в сед из положения лежа за 30 сек., раз	д	10	Статические упражнения с фитболом	д	Выполняет /не выполняет
	м	10		м	Выполняет /не выполняет
Гибкость наклон вперед из положения сидя (см)	д	+12	Метание мяча в цель последующей ловлей, раз	д	10
	м	+8		м	10
Отжимания (раз)	д	10			
	м	12			

Количественная характеристика: см, сек., количество раз

Качественная характеристика: не выполняет, выполняет