

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Полевского муниципального округа
Свердловской области
«Центр развития творчества им. Н.Е. Бобровой»

Рассмотрена на заседании
методического совета
МБУ ДО ПМО СО
«ЦРТ им. Н.Е.Бобровой»
Протокол № 1
от 24 августа 2025 г.

Принята на педагогическом
совете МБУ ДО ПМО СО
«ЦРТ им. Н.Е.Бобровой»
Протокол № 1
от 03 сентября 2025 г

Утверждаю:
Директор
МБУ ДО ПМО СО
«ЦРТ им. Н.Е.Бобровой»
Т.В. Аникиева
Приказ № 156-Д
от 01 сентября 2025 г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Детский фитнес»

(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 6-8 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного
образования
Уваров Иван Петрович
Консультант-методист:
Шаламова Ульяна Николаевна

г. Полевской,
2025г.

1. Комплекс основных характеристик

1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» отнесена к программам физкультурно – спортивной направленности.

Программа разработана на основании **нормативно-правовых документов:**

Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федерального закона Российской Федерации от 14.07.2022 №295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.)

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р.

Указа Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474, «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

Указа Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809. «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20. «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм».

Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года №652н «Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Письма Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Письма Минобрнауки России от 28.08.2015 №АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных

общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

Устава МБУ ДО ПМО СО «ЦРТ им. Н.Е. Бобровой.

Положения «О дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Полевского городского округа «Центр развития творчества им. Н.Е. Бобровой».

Актуальность общеразвивающей программы.

Одним из приоритетных направлений развития нашей страны является национальный проект «Здоровье». Политика популяризации здорового образа жизни ведется достаточно активно. В концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года одной из приоритетных задач является формирование у обучающихся ценностей здоровья и здорового образа жизни через развитие форматов, раскрывающих физкультурно-оздоровительные достижения детей.

Занятия общей физической подготовкой проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке, умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Актуальность программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе, для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, формирует навыки спортивного стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности; повышает физическую работоспособность, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности. Поэтому программа «Детский фитнес» пользуется спросом у детей и родителей.

Отличительные особенности

Программа занятий по общей физической подготовке составлена на основе материала Черниковой Е.В. образовательная программа дополнительного образования детей «Общая физическая подготовка» и рекомендуется для детей имеющих низкий уровень физической подготовки. В соответствии с этим была подобрана и доработана программа спортивно-оздоровительной направленности «ОФП» автором которой является Хакимуллина Е.В, в которой учтены особенности для данного возраста развития: центральной и периферической нервной системы, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы, сердечнососудистой и эндокринной системы.

Программа носит практикоориентированный характер. Теоретический материал изучается как отдельно от практики, так и в процессе освоения упражнений. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Предусматривается контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр), овладением двигательной культурой. Предполагается создание традиций в коллективе обучающихся (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров). Программа нацелена на развитие начальных физических навыков. Дети к концу учебного года будут владеть такими навыками как ловкость, гибкость, силовая выносливость рук и ног.

Программа построена таким образом, чтобы обучающиеся имели возможность осваивать учебный материал в соответствии с их уровнем общего развития, индивидуальных способностей, учебной мотивацией. В рамках программы предполагается реализация параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях доступности и степени сложности, с опорой на диагностику стартовых возможностей каждого из участников.

Адресат общеразвивающей программы

На программу принимаются обучающиеся 6-8 лет, желающие заниматься общей физической подготовкой.

Для зачисления в группу, необходима справка от врача о допуске обучающегося к занятиям ОФП.

Для детей старшего дошкольного возраста характерны физиологические изменения, которые обусловлены взрослением. Развиваются дыхательная и сердечная системы. В этом возрасте для гармоничного развития ребёнка нужны занятия спортом, подвижные игры. Программа позволит обучающимся укрепить здоровье и развить физические навыки.

Количество обучающихся в группе до 15 человек включительно.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Общее количество часов в неделю – 4 часа. Продолжительность одного занятия – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут.

Объём общеразвивающей программы.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 112 часов.

Срок реализации программы – 1 год (28 недель)

Уровни программы

Уровень сложности реализации программы – стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

Формы обучения: очная, групповая, фронтальная.

При необходимости возможно обучение с использованием дистанционных форм обучения. Размещение материалов для изучения в виде презентаций и видеоматериалов.

Виды занятий: занятие - тренировка, соревнование, игра, беседа.

В дистанционном формате: видеоурок, видеоролики.

Формы подведения результатов: устный опрос, анкетирование, сдача нормативов ОФП.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.

Цель стартового уровня (6–8 лет): формирование двигательной активности детей и навыков здорового образа жизни через занятия фитнесом.

Задачи:

Обучающие:

- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучить основным приёмам двухсторонних командных игр;
- обучить правилам игры в подвижные игры;
- обучить методике выполнения комплекса упражнений на ОФП.

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Развивающие:

- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу, координацию);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, скорость принятия решений.

Воспитательные:

- прививать гигиенические навыки;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом;
- развивать моральные и волевые качества, определяющие формирование личности ребёнка.

Планируемые результаты.

Метапредметные

У обучающихся будут развиты:

- двигательные качества (быстрота, выносливость, гибкость, сила, координация);
- принятие цели и планирование действий для ее достижения;
- навыки дисциплины и самоорганизации.

Личностные (воспитательные)

Сформируются:

- устойчивая потребность к гигиене;
- мотивация к занятиям спортом;
- морально-волевые качества.

Предметные

Обучатся:

- основным приемам общефизической подготовки;
- навыкам гимнастических приемов;
- правилам игры в подвижные игры.

1.3 Содержание общеразвивающей программы.

Учебный (тематический) план

№	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	Теория	Практик а	Формы контроля
1	Физкультура и спорт в России	3	1	2	Анкетирование
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	3	1	2	Викторина
3	Самоконтроль, техника безопасности	3	1	2	Устный опрос
4	ОФП	40	4	36	
4.1	Упражнения на гибкость	10	1	9	Сдача нормативов
4.2	Упражнения на ловкость	10	1	9	Сдача нормативов
4.3	Упражнения на силу	10	1	9	Сдача нормативов
4.4	Упражнения на выносливость	10	1	9	Сдача нормативов
5	Гимнастика	33	4	29	
5.1	Строевые упражнения	8	1	7	Сдача нормативов
5.2	Акробатика	8	1	7	Педагогическое наблюдение
5.3	Полоса препятствий	8	1	7	Педагогическое наблюдение
5.4	Комбинации по гимнастике	9	1	8	Педагогическое наблюдение
6	Подвижные игры	30	5	25	
6.1	Подвижные игры	10	3	7	Педагогическое наблюдение

6.2	Игры с мячом	10	1	9	Педагогическое наблюдение
6.3	Эстафеты	10	1	9	Педагогическое наблюдение
	Итого часов	112	16	96	

Содержание учебного (тематического) плана.

1. Физкультура и спорт в России

Теория. Беседа о необходимости ведения здорового образа жизни. Об основных приоритетах по развитию и поддержке физической культуры и массового спорта в РФ. Рассказ о важности систематических занятий спортом.

Практика. Анкетирование обучающихся по теме «История развития спорта в России».

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Практика. Викторина на тему «Правила занятий физическими упражнениями»

3. Самоконтроль, техника безопасности

Теория. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила соревнований, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки.

Практика. Устный опрос на знания «Правил безопасного поведения на занятиях».

4. Общая физическая подготовка

4.1 Упражнения на гибкость

Теория. Понятие общей физической подготовки. Зачем нужна гибкость спортсмену. Какие упражнения используются. Какие мышцы наиболее нуждаются в гибкости для спортсмена. Техника выполнения упражнений на растяжение мышц.

Практика. Разучивание и выполнение упражнений на растягивание мышц.

Мышцы шейного отдела «трапециевидная, лестничные мышцы передняя, средняя, задняя»

Мышцы плечевого пояса «дельтовидная, плечевая, трицепс»

Мышцы поясничного отдела «пояснично-грудная фация, квадратные мышцы поясницы»

Мышцы ног «прямая мышца бедра, двуглавая мышца бедра, латеральная широкая мышца бедра, икроножные мышцы»

4.2 Упражнения на ловкость

Теория. Что такое ловкость? Развитие ловкости у спортсменов. Комплексы упражнений на ловкость.

Практика. Выполнение упражнений: прыжки на скакалке, кувырки вперед, кувырки назад с подъемом на руки.

4.3 Упражнения на силу

Теория: Что такое сила? Как используется в спорте. Виды силы. От чего зависит физическая сила? Методы развития силовых качеств.

Практика: Выполнение упражнений: отжимания, подтягивания на перекладине, сгибания разгибания туловища. Выполнение норматива по вису на перекладине, отжиманий от пола.

4.4 Упражнения на выносливость

Теория: Что такое выносливость? Виды выносливости. Методика выполнения упражнений на выносливость.

Практика: Выполнение упражнений на выносливость: челночный бег, приседания, планка. Сдача норматив по, челночному бегу, по удержанию равновесия.

5. Гимнастика

5.1 Строевые упражнения

Теория: Знакомство с понятием «Гимнастика». О технике выполнения строевых упражнений. Построения и перестроения. Что такое шеренга,

колонна, размыкание, интервал, дистанция. Понятия предварительной и исполнительной команд.

Практика: Расчет по порядку. Сдача рапорта. Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два. Смыкание строя.

5.2 Акробатика

Теория: Что такое акробатика? Как используется в спорте. Методика выполнения упражнений по акробатике.

Практика: Положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно;

5.3 Полоса препятствий

Теория: Что такое полоса препятствий. Техника прохождения полосы препятствий. Различные способы преодоления препятствий.

Практика: Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

5.4 Комбинации по гимнастике

Теория: Что такое комбинация в гимнастике. Техника соединения элементов в комбинацию.

Практика: Простейшие соединения из 2-3 элементов. Кувырок, «Мост», «Перекат», «Колесо», «Стойка на лопатках».

6. Подвижные игры

6.1 Подвижные игры без мяча

Теория: Знакомство с правилами подвижных игр.

Практика: Участие в спортивных играх: «У ребят порядок строгий»,

«Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Перетягивание каната», «Воробьи-вороны», «День и ночь».

6.2 Подвижные игры с мячом

Теория: Разучивание правил игр с мячом. Знакомство с командными видами спорта. Разучивание броска и ловли мяча.

Практика: «Попади в обруч», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Охотники и утки», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

6.3 Эстафеты

Теория: Знакомство с понятием «Эстафета». Виды эстафет. Техника передачи эстафеты. Разучивание правил эстафеты.

Практика. Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

2. Организационно-педагогические условия.

2.1 Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	Стартовый уровень
1.	Количество учебных недель	28
2.	Количество учебных дней	56
3.	Количество часов в неделю	4
4.	Количество часов (всего)	112
5.	Недель в первом полугодии	9
6.	Недель во втором полугодии	19
7.	Начало занятий	27.10
8.	Каникулы	1.06–31.08
9.	Режим занятий	2 раза в неделю по 2 часа
10.	Сроки аттестации	15.12-20.12, 15.05-20.05
11.	Выходные дни	Праздничные дни, установленные законодательством РФ.
12.	Окончание учебного года	31.05

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы, необходимо следующее материальное обеспечение: спортивный зал; спортивные маты.

Спортивная форма одежды.

Спортивный инвентарь: мяч теннисный; скакалка; секундомер...и т.д.

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное (педагогическое) образование по профилю программы, прошедший курсы повышения квалификации по профилю программы.

Методические материалы.

В процессе реализации программы используются видеоматериалы по темам: «История Олимпийских игр», «Гигиена в спорте».

Для обеспечения качественного результата применяется три типа занятий: теоретические занятия; практические занятия; занятия смешанного типа.

Методы стимулирования и мотивации обучающихся:

- 1.Эмоциональные: приемы: поощрение, порицание, создание ситуации успеха.
2. Познавательные: приемы: выполнение творческих заданий
3. Волевые приемы: предъявление учебных требований, информация об обязательных результатах обучения, прогнозирование будущей деятельности.

Методы контроля и самоконтроля:

- 1.Устные: приемы: индивидуальный показ.
- 2.Самоконтроль: приемы: самоконтроль по образцу. Формы проведения занятий: беседа-показ, практическое занятие, самостоятельная работа, открытое занятие для родителей, индивидуальная работа.

Основополагающим в обучении является принцип доступности и «от простого к сложному».

Согласно программе, на начальном этапе, обучающиеся осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и

без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки. Овладение материалом из практических тем программы сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, а также отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура или алгоритм занятий:

- организационный момент,
- разминка (Физиологический эффект разминки объясняется тем, что вегетативные органы и системы человека обладают определенной инертностью и не сразу начинают действовать на том функциональном уровне, который требуется для качественного обеспечения двигательной деятельности),
- основная часть (Учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач по обучению технике двигательных действий и воспитанию физических и личностных качеств. Занятия, направлены на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений: общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта и упражнений из других видов спорта.
- подведение итогов занятия (Постепенное снижение нагрузки и, соответственно, восстановление организма. В этих целях используются малоинтенсивный бег, ходьба, дыхательные упражнения и упражнения на растягивание и расслабление мышц).

Формы проведения занятий: беседа-показ, практическое занятие, самостоятельная работа, открытое занятие для родителей, индивидуальная работа.

Использование *игровых технологий* в тренировочном процессе

способствует расширению кругозора учащихся, развитию познавательной активности, формированию разнообразных умений и навыков практической деятельности, а также является эффективным средством мотивации и стимулирования учащихся на обучение, так как создается благоприятная атмосфера. Данная технология позволяет обучающимся во время занятий совершенствовать свое мастерство, отрабатывать технические элементы, тактические задания.

Здоровьесберегающие технологии – способствуют, укреплению здоровья обучающихся. Данная технология учитывает важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни детей, положительно воздействует на их здоровье. Данная технология позволяет минимизировать риски получения травм, растяжений, ушибов. Способствует правильному формированию и отношению к здоровью ребенка.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Для оценки результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес» применяются входящий, промежуточный и итоговый виды контроля.

Входная диагностика осуществляется при комплектовании группы.

Цель - определить исходный уровень знаний учащихся, степень их физической подготовки, определить формы и методы работы с учащимися.

Промежуточный контроль проводится в конце полугодия в форме сдачи нормативов по ОФП и устного опроса (проверка практических знаний) и собеседование, тестирование (проверка теоретических знаний).

Итоговый контроль проводится в форме сдачи спортивных нормативов по ОФП и тестирования.

Формы аттестации:

- наблюдение – визуальный контроль с целью совершенствования действий учащихся;

- тестирование, собеседование, опрос – комплекс заданий на выявление знаний, умений, навыков.

Оценочные материалы

Входная диагностика

При зачислении в объединение с обучающимися проводится собеседование основной целью которого является выявление уровня мотивации обучающихся к занятиям общей физической подготовкой и степень их физической подготовки.

Промежуточный контроль

Таблица сдачи нормативов для спортсменов 6-8 лет

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Челночный бег 3x10м (сек)	9.2	10	10.3	9.5	10.4	10.6
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
4	Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3

Теоретический тест

Правильный ответ оценивается в 1 балл

1) Начало пути к финишу

- А) Линия
- Б) Начало
- В) Старт**

2) Боксерский корт

- А) Стадион
- Б) Спортивный комплекс
- В) Ринг**

3) Молодой спортсмен

- А) Юноша
- Б) Юниор**

4) Как часто проводятся Олимпийские игры?

- А) Раз в год
- Б) Раз в два года
- В) Раз в четыре года

5) Что такое гибкость?

А) Способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой.

Б) Способность справиться с любой возникшей двигательной задачей

В) Это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий

6) Что такое ловкость?

А) Это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий

Б) Способность справиться с любой возникшей двигательной задачей

В) Способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой.

7) Что такое сила?

А) Способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой.

Б) Это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий

В) Способность справиться с любой возникшей двигательной задачей

Итоговый контроль

Таблица сдачи нормативов для спортсменов 6-8 лет

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Челночный бег 3x10(сек)	9.2	10	10.3	9.5	10.4	10.6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
3	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)	25	16-24	15	25	16-24	15
4	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 минуту)	50	30	10	50	30	10

Теоретический тест

Правильный ответ оценивается в 1 балл

1) Что такое закаливание?

А) Повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям

Б) Переохлаждение или перегрев организма

В) Выполнение утренней гигиенической гимнастики

2) Получили травму, ваши действия?

А) Сообщу тренеру

Б) Самостоятельно обращусь к врачу

В) Уйду с тренировки

3) Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

А) «Быстрее! Выше! Сильнее!»

Б) «Самый сильный и выносливый»

В) «Быстрее! Сильнее! Выше!»

4) Что такое гибкость?

А) Способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой.

Б) Способность справиться с любой возникшей двигательной задачей

В) Это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий

5) Что такое ловкость?

А) Это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий

Б) Способность справиться с любой возникшей двигательной задачей

В) Способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой.

6) Что такое сила?

А) Способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой.

Б) Это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий

В) Способность справиться с любой возникшей двигательной задачей

Критерии оценивания.

Низкий уровень – 2 балла.

Средний уровень – 4 баллов.

Высокий уровень – 6 баллов.

3. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Ковтик, А.В. Бокс. Уроки профессионала для начинающих / А. Ковтик. - М.: Книга по Требованию, 2013. - 224с.
2. Лукинский Н.А. Как стать Королем Ринга. Книга о боксе и победе / Н. Лукинский А. Такки. - М.: АСТ, Астрель, ВКТ, 2013. - 288с.
3. Атилов А.А. Бокс за 12 недель / Аман Атилов. - М.: Феникс, 2016. - 160с.
4. Балакшин Г.Р. Анатомия бокса / Георгий Балакшин. - М.: PressPass, 2014. - 232с.
5. Ситников П.С. Бокс. Книга-тренер / П.С. Ситников. - М.: Эксмо, 2013. - 634с.
6. Лысенко А.С. Бокс. Совершенствование техники / А.С. Лысенко. - М.: СПДФЛ Дудукчан И. М., 2012. - 152с.

Список литературы для учащихся

1. Ковтик, А.В. Тайский бокс. Уроки профессионала для начинающих / А. Ковтик. - М.: Питер, 2014. - 232с.
2. Москаленко Р.В. Бокс / Р.В. Москаленко. - М.: Эксмо, 2012. - 722 с.
3. Подрезов Н.А. Азбука бокса / Н.А. Подрезов. - М.: МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2013. - 136с.

Список литературы для родителей

1. Гиппенрейтер Ю.И. Как учиться с интересом / Юлия Гиппенрейтер. - М.: АСТ, 2014. - 227с.
2. Адамчук, М.Ю. Как распознать в своём ребенке талант и не загубить его / Мария Адамчук. - М.: АСТ, 2016. - 582с.
3. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320с.
4. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2015. 32с.
5. Усаков В.И. Социально-педагогическая эффективность оздоровительной физической культуры в семье, детском саду и школе. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1-2. С. 7-11.

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детский фитнес»

Статус программы. Программа модифицированная, разработана на основании на основе материала Черниковой Е.В. образовательная программа дополнительного образования детей «Общая физическая подготовка»

Направленность – физкультурно - спортивная.

Цель программы - формирование двигательной активности детей и навыков здорового образа жизни через занятия общей физической подготовкой.

Состав обучающихся. Программа адресована детям и подросткам 6-8 лет. Необходима медицинская справка от педиатра о допуске поступающего в объединение по данному виду спорта.

Объем программы: 112 часов.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Форма организации процесса обучения очная. Возможно использование дистанционных форм обучения. Занятия организуются в учебной группе. В содержание программы входят теоретические и практические занятия.

Краткое содержание.

Основное внимание в программе уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств общей физической подготовки.

Ожидаемый результат. Данная программа позволит обучающимся развить физические и личностные качества, совершенствовать коммуникативные навыки.