

Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 464
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 464 Пушкинского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 24 ноября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 59 от 24 ноября 2023 г.
Директор ГБОУ школы № 464
Пушкинского района Санкт-Петербурга

/ _____ /А.С. Теплякова

**Дополнительная общеразвивающая программа
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок освоения: 6 дней

Разработчики программы:

Лозовская Елена Вадимовна,
педагог дополнительного образования;
Русина Екатерина Юрьевна,
методист

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы «Детский фитнес»

Направленность: физкультурно-спортивная.

В системе физического воспитания детей фитнес занимает особое место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков.

Детский фитнес объединяет в себе акробатику и ритмику, способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Данные занятия направлены на воспитание организованной, гармонично развитой личности.

Адресат: программа предназначена для обучающихся (без учета гендерных различий) от 7 до 10 лет, имеющих минимальный интерес к физическим нагрузкам, акробатике, ритмике и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой – требуется медицинская справка о состоянии здоровья. Наличие базовых знаний, физической и практической подготовки по программе не требуется.

Актуальность реализации:

Младший школьный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного, эмоционального и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Родители детей уже начальной школы сталкиваются с проблемой, как отвлечь ребенка от телефонов, от компьютеров и других гаджетов, поэтому именно в этом возрасте остро встает необходимость увлечь ребенка интересным видом деятельности, который будет обеспечивать физическую активность ребенка.

Для гармоничного развития ребенка необходима деятельность, которая способна увлечь, заинтересовать его, доступная в освоении. Детский фитнес позволяет исключить монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения: программа рассчитана на 6 дней, объемом – 12 часов.

Отличительная особенность и новизна программы: программа отличается от дополнительных программ, реализуемых образовательным учреждением, сроком реализации и отбором содержания, направленного на вовлечение детей в дополнительное образование, возможностью попробовать себя в других сферах деятельности и тем самым найти занятие по душе. Содержание программы предполагает комплексный подход, включающий знакомство с новыми современными инструментами, материалами и приемами работы, которые недоступны детям в повседневном образовательном процессе.

Цель программы: формирование двигательных способностей обучающихся, приобщение детей к физической культуре посредством занятий детским фитнесом.

Задачи программы:

Обучающие:

- дать основы знаний о влиянии физических упражнений на организм человека, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- обучить технике работы с различным спортивным инвентарем;

- дать основы знаний и научить технике выполнения общеразвивающих, акробатических упражнений, упражнений силового характера, на растяжку, развитие гибкости, расслабления и дыхательных упражнений;
- способствовать формированию двигательных навыков и правильной осанки.

Развивающие:

- развитие психических процессов (внимания, памяти, восприятия, воображения);
- способствовать всестороннему развитию и раскрытию спортивного потенциала занимающихся;
- развитие физических качеств обучающихся: мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие умения использовать и применять двигательные навыки в повседневной жизни.

Воспитательные:

- привить детям интерес к физической активности и потребность в здоровом образе жизни (гигиенические знания и умения, культура труда);
- воспитание доброжелательного отношения к окружающим (доброжелательность, дружелюбие, готовность сотрудничать);
- формирование положительной самооценки;
- формирование потребности в самоорганизации (аккуратность, трудолюбие, основы самоконтроля, самостоятельность, умение доводить начатое дело до конца, выдержку).

Планируемые результаты:

Предметные:

- изучены основные понятия и термины, применяемые в детском фитнесе;
- сформированы знания о влиянии физических упражнений на организм человека, понятия здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- приобретены умения работы с различным спортивным инвентарем;
- освоены навыки выполнения общеразвивающих, акробатических упражнений, упражнений силового характера, на растяжку, развитие гибкости, расслабление, и дыхательных упражнений.

Метапредметные:

- сформированы умения понимать связь между процессом работы и результатом;
- сформированы умения определять цели обучения, формулировать новые задачи в учебной и физической деятельности, мотивировать себя к дальнейшим занятиям физической культурой, спортом, фитнесом.

Личностные:

- сформированы основные понятия социальных норм и правил поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах;
- сформированы умения общаться и сотрудничать в детском коллективе;
- сформированы навыки выстраивать работу с учетом правил безопасного поведения, для сохранения здоровья;
- сформированы навыки личностной мотивации к дальнейшим занятиям физической культурой, спортом, фитнесом.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации: Программа реализуется по персонифицированному финансовому сертификату дополнительного образования в каникулярный период.

Условия приема на обучение: принимаются все желающие мальчики и девочки 7-10 лет, любого уровня подготовки. Требуется медицинский допуск. Наполняемость группы не менее 15 человек. Группа разновозрастная.

Формы организации занятий: фронтальная, коллективная, групповая (в малых группах, в парах), индивидуальная.

Формы проведения занятий: беседа, занятие-игра, соревнование, круговая тренировка, интервальная тренировка.

Особенности организации образовательного процесса: Организация образовательного процесса определяется для различных категорий обучающихся с учетом их возрастных особенностей (группы формируются по возрасту: 7-8 лет, 9-10 лет), образовательных потребностей. В разновозрастной группе предусмотрены вариативные задания, соответствующие возрасту, индивидуальным особенностям и потребностям обучающегося.

Материально-техническое оснащение программы:

- танцевальный/ спортивный зал;
- музыкальный центр с колонками;
- спортивные коврики 16 шт.;
- гимнастические палки 16 шт.;
- гимнастические маты 2 шт.;
- теннисные мячи 16 шт.;
- гимнастические скакалки 16 шт.;
- степ-платформы 16 шт.;
- мячи фитболы 16 шт.;
- резиновая лента (эспандер) 16 шт.;
- гантели весом 1 кг – 16 шт.;
- гантели весом 0,5 кг – 16 шт.;
- комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования. Дополнительно узкопрофильный специалист не требуется.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие, инструктаж по ТБ. Личная гигиена и внешний вид на занятиях детским фитнесом. Строевые и общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях. Общие понятия физической культуры, спорта, фитнеса.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, опрос
2.	Аэробика – классическая, танцевальная. Основные понятия, базовые шаги. Влияние аэробики на организм человека. Упражнения с гимнастической скакалкой, направленные на развитие выносливости.	2	1	1	
3.	Степ-аэробика. Основные понятия, шаги степ-аэробики. Использование степ-платформы как ориентир, препятствие, опора, тренажер для развития силы, гибкости, равновесия, координации.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, задание, самоконтроль
4.	Фитбол-аэробика. Основные понятия. Основные исходные положения для занятий с мячом-фитболом. Упражнения на силу, гибкость, равновесие, координацию, ловкость.	2	1	1	
5.	Акробатические упражнения и упражнение на развитие гибкости. Складка, «бабочка», стойка на лопатках, мост, кувырки, колесо, стойка на руках, шпагаты.	2	1	1	
6.	Итоговое занятие, включающее все виды детского фитнеса, изученные по программе. Круговая и интервальная тренировки.	2	-	2	Педагогическое наблюдение, опрос, тестовые задания
ИТОГО:		12	6	6	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи программы:

Обучающие:

- дать основы знаний о влиянии физических упражнений на организм человека, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- обучить технике работы с различным спортивным инвентарем;
- дать основы знаний и научить технике выполнения общеразвивающих, акробатических упражнений, упражнений силового характера, на растяжку, развитие гибкости, расслабления и дыхательных упражнений;
- способствовать формированию двигательных навыков и правильной осанки.

Развивающие:

- развитие психических процессов (внимания, памяти, восприятия, воображения);
- способствовать всестороннему развитию и раскрытию спортивного потенциала занимающихся;
- развитие физических качеств обучающихся: мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие умения использовать и применять двигательные навыки в повседневной жизни.

Воспитательные:

- привить детям интерес к физической активности и потребность в здоровом образе жизни (гигиенические знания и умения, культура труда);
- воспитание доброжелательного отношения к окружающим (доброжелательность, дружелюбие, готовность сотрудничать);
- формирование положительной самооценки;
- формирование потребности в самоорганизации (аккуратность, трудолюбие, основы самоконтроля, самостоятельность, умение доводить начатое дело до конца, выдержку).

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена и внешний вид на занятиях детским фитнесом. Строевые и общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях. Общие понятия физической культуры, спорта, фитнеса. (2 ч)

Теория: Инструктаж по технике безопасности для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные понятия, используемые на занятиях спортом, физической культурой, детским фитнесом (ОРУ, шеренга, колонна, исходное положение, группировка и т.п.)

Практика: Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну по одному и по тройкам, шахматный порядок, круг, в рассыпную. Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа на животе/спине/боку.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

Раздел 2. Аэробика – классическая, танцевальная. Основные понятия, базовые шаги. Влияние аэробики на организм человека. Упражнения с гимнастической скакалкой, направленные на развитие выносливости. (2 ч)

Теория: Кто, когда и зачем придумал занятия «аэробикой»? Как влияет обогащение кислородом на организм человека? Виды аэробики: классическая, танцевальная, степ-аэробика. Различия аэробики интенсивности: низкая, средняя и высоко-ударная. Основные

понятия аэробики, названия базовых шагов.

Практика: Базовые шаги аэробики, составление и разучивание комбинации из базовых шагов аэробики, модернизация составленной комбинации в танцевальную. Прыжки на скакалке (высоко-ударная аэробная тренировка).

Форма контроля: педагогическое наблюдение, задание, самоанализ.

Раздел 3. Степ-аэробика. Основные понятия, шаги степ-аэробики. Использование степ-платформы как ориентир, препятствие, опора, тренажер для развития силы, гибкости, равновесия, координации. (2 ч)

Теория: Отличие степ-аэробики от классической аэробики. Как можно использовать степ-платформу на занятии фитнесом (опора, препятствие, ориентир, тренажер)? Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений с использованием степ-платформы.

Практика: Базовые шаги степ-аэробики, составление комбинации из изученных шагов, выполняемых на степ-платформе. Упражнения на развитие силы, гибкости, равновесия и координации с использованием степ-платформы.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, задание, самоанализ.

Раздел 4. Фитбол-аэробика. Основные понятия. Основные исходные положения для занятий с мячом-фитболом. Упражнения на силу, гибкость, равновесие, координацию, ловкость. (2 ч)

Теория: Как можно использовать мяч фитбол на занятии фитнесом (опора, препятствие, ориентир, тренажер, массажер, амортизатор, предмет, отягощение). Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений с использованием фитбола. Польза использования фитбола для формирования правильной осанки.

Практика: Разучивание и выполнение танцевальных комбинаций в различных исходных положениях: с мячом в руках, сидя на мяче, лежа на спине/животе/боку на мяче.

Упражнения на развитие силы, гибкости, равновесия и координации, ловкости с использованием мяча фитбола.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, задание, самоанализ.

Раздел 5. Акробатические упражнения и упражнение на развитие гибкости. Складка, «бабочка», стойка на лопатках, мост, кувырки, колесо, стойка на руках, шпагаты.

Теория: Что такое акробатика? Основные понятия в акробатике (группировка, стой, упор, перекат). Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Разновидности акробатических упражнений. (2 ч)

Практика: показ, выполнение акробатических элементов (кувырки, равновесие, переворот боком, стойка на лопатках, складки, прыжки, повороты, вращения, опорные прыжки, стойка на руках, мост, переворот вперед, «полушпагат», шпагаты, колесо). Разделение упражнений на части, изучение каждой части по отдельности. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение упражнений в целом.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, задание, самоанализ.

Раздел 6. Круговая и интервальная тренировки (обобщающее занятие, включающее все виды детского фитнеса, изученные по программе) (2 ч)

Теория: Что такое круговая и интервальная тренировки? Правила и техника их выполнения.

Практика: Опробование и выполнение каждого вида упражнений круговой тренировки, сдача нормативов, интервальная тренировка на все основные группы мышц.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, тестовые задания, опрос.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Вводное занятие, инструктаж по ТБ. Личная гигиена и внешний вид на занятиях детским фитнесом. Строевые и общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях. Общие понятия физической культуры, спорта, фитнеса.	2	
2.	Аэробика – классическая, танцевальная. Основные понятия, базовые шаги. Влияние аэробики на организм человека. Упражнения с гимнастической скакалкой, направленные на развитие выносливости.	2	
3.	Степ-аэробика. Основные понятия, шаги степ-аэробики. Использование степ-платформы как ориентир, препятствие, опора, тренажер для развития силы, гибкости, равновесия, координации.	2	
4.	Фитбол-аэробика. Основные понятия. Основные исходные положения для занятий с мячом-фитболом. Упражнения на силу, гибкость, равновесие, координацию, ловкость.	2	
5	Акробатические упражнения и упражнение на развитие гибкости. Складка, «бабочка», стойка на лопатках, мост, кувырки, колесо, стойка на руках, шпагаты.	2	
6	Итоговое занятие, включающее все виды детского фитнеса, изученные по программе). Круговая и интервальная тренировки.	2	
	ИТОГО	12	

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Педагогические методы:

- по способу передачи материала: словесные (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (наблюдение, демонстрация); практические (выполнение заданий);
- по способу управления занятием: работа под руководством педагога, самостоятельная работа;
- по организации взаимодействия учащихся: метод взаимной проверки и критики; метод взаимных заданий; создание ситуаций совместных переживаний

Педагогические технологии:

Технология личностно-ориентированного развивающего обучения (И.С. Якиманская), технология индивидуализации обучения (Инге Унт, В.Д. Шадриков), педагогика сотрудничества (С.Т. Шацкий, В.А. Сухомлинский, Л.В. Занков, И.П. Иванов, Е.Н. Ильин, Г.К. Селевко и др.), коммуникативная технология обучения (Г. Лозанов), информационные технологии (Г.К. Селевко), здоровьесберегающие технологии (В. М. Бехтерев).

Средства обучения:

Организационно-педагогические средства:

- ДОП, конспекты занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы.
- Методические разработки педагога по разделам программы.
- Разработанные педагогом памятки для детей и родителей по вопросам подготовки к работе.

Дидактические средства:

- Средства наглядности.
- Схемы и порядок выполнения упражнений.

Информационные источники

Список литературы для педагогов:

1. Сайкина Е.Г. Фитнесс в школе: Учебно-методическое пособие/ Е.Г.Сайкина. – СПб.: Утро, 2005. – 170 с. – ISBN 5-902318-10-6 - Текст: непосредственный.
2. Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие/ Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010. – 384 с.: ил. – ISBN – 978-5-89814-368-8 - Текст: непосредственный.
3. Сайкина.Е.Г. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно-методическое пособие/ Е.Г.Сайкина, С.В.Кузьмина. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И.Герцена, 2008. – 209 с. – ISBN 978-8064-1155-7 - Текст: непосредственный.
4. Колесникова С.В. Детская аэродика: Методика, базовые комплексы/ С.В. Колесникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.: ил. – (Школа развития) - – ISBN 5-222-0728403 - Текст: непосредственный.
5. Овчинников В.П. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Спортивные игры: учебное пособие для СПО/ Овчинников В.П., Фокин А.М., Шелкова Л.Н. — СПб, Лань, 2023. — 152 с. - ISBN 978-5-288-05785-4 – Текст: непосредственный.

6. Фокин А.М. Спортивные игры: Теория избранного вида спорта. Учебное пособие для Вузов/ А.М. Фокин, В.П. Овчинников. — СПб: Лань, 2023. — 152 с. - ISBN 978-5-507-45117-3 – Текст: непосредственный.
7. Яковлева В.Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры/ В.Н. Яковлева — СПб: Лань, 2023. —128 с. - ISBN 978-5-507-45259-0 – Текст: непосредственный.
8. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб.-метод. пособие / сост.: Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская. — СПб.: С.-Петербург. ун-т, 2018. — 272 с. – ISBN 978-5-288-05785-4 – Текст: непосредственный.

Список литературы для родителей и детей:

1. Гровер, Тим. Манифест великого тренера: как стать из хорошего спортсмена великим чемпионом / Тим Гровер совместно с Шари Уэнк; (пер. с англ. П. И. Михеева). — М., 2017. — 235 - ISBN 978-5-699-96033-0 – Текст: непосредственный.
2. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом: (Гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол). — М.: Физкультура и спорт, 1971. — 120 с.
3. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха / В. К. Сафонов. — Москва: Спорт, 2018. — 287 с. - ISBN 978-5-906839-90-9 – Текст: непосредственный.
4. Энциклопедия игр и развлечений: Книга для детей и взрослых. (пер. с англ. В.Погадаева). – М.: АСТ-ПРЕСС, 1999. – 464 с.: ил. - ISBN 5-7805-0468-7 (рус.) – Текст: непосредственный.
5. Овчинникова Т.С. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учебно-методическое пособие/ Т.С. Овчинникова, О.В. Черная, Л.Б. Баряева./ Под ред. Т.С.Овчинниковой. – СПб.: КАРО, 2010. – 248 с. - ISBN 978-5-9925-0564-1 – Текст: непосредственный.
6. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка/ А.А. Потапчук. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. – 88 с. - ISBN 978-5-9268-0761-1 – Текст: непосредственный.

Интернет источники:

1. Методический портал учителя. Официальный сайт. URL: http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 (Дата обращения 29.10.2023).
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Официальный сайт. URL: <http://www.infosport.ru> (Дата обращения 09.11.2023).
3. Учительский портал «Учителя.com». Официальный сайт. URL: <https://uchitelya.com/fizkultura/> (Дата обращения 08.11.2023)
4. Образовательная социальная сеть. Официальный сайт. URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura> (Дата обращения 05.11.2023)
5. Официальный сайт ООО «Инфоурок - курсы, тесты, видеолекции, материалы для учителей. Официальный сайт. URL <https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura> (Дата обращения 10.11.2023)

Оценочные материалы

Программой предусмотрены этапы контроля:

Входной контроль: педагогическое наблюдение и тестовые задания на первом занятии для определения физической подготовленности занимающихся, беседа с занимающимися. Проводится для корректировки уровня сложности физических упражнений, предусмотренных программой в соответствии с физическими возможностями занимающихся.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение проводится на занятиях в течение всего учебного процесса для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических качеств учащихся, проводится анализ практических заданий обучающихся, выполняемых на каждом занятии.

Итоговый контроль в конце обучения: опрос и выполнение тестовых заданий для проверки освоения правильной техники выполнения упражнений, для отслеживания динамики физического развития занимающихся в ходе освоения ДОП.

Формы контроля результатов: фронтальный, групповой, комбинированный, индивидуальный.

В связи с тем, что программа направлена, в первую очередь, на развитие ребенка, важными частями контроля достигнутых результатов являются самоконтроль и взаимоконтроль обучающихся.

Показатели результативности: уровень усвоения материала (теоретические знания, практические навыки), метапредметные и личностные качества оцениваются по трёхбалльной системе, исходя из результатов педагогического наблюдения, тестирования физической подготовленности, анализа практических работ, выполнения итоговых тестовых заданий.

Способы отслеживания результатов:

- Наблюдение педагога.
- Тестовые задания.
- Анализ практических работ.
- Самоанализ.
- Беседы с учащимся и родителями (законными представителями).

Способы фиксации и предъявления результатов:

- Фото и видеозапись.
- Информационная карта «Уровень физической подготовленности занимающихся. Входной контроль» (Приложение 1).
- Итоговая диагностическая карта учебных достижений учащихся по программе «Детский фитнес» (Приложение 2).
- Итоговое занятие - показ освоенного материала родителям в форме открытого занятия.

Уровень физической подготовленности занимающихся. Входной контроль. 20__ / 20__ год

Цель наблюдения: выбор наиболее эффективных педагогических технологий, форм организации деятельности, видов заданий

Форма исследования – педагогическое наблюдение, тестирование.

Педагог: _____ ДОП: Детский фитнес Группа № _____

Параметры:

А – координация движений

Б – выносливость,

В – гибкость, растяжка

Г – быстрота (скоростно-силовые качества)

Д – сила

Е – ловкость, равновесие

Таблица 1

	Фамилия, имя	Параметры					Всего баллов
		А	Б	В	Г	Д	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
		Общее кол-во баллов					
1 балл – низкий уровень		6 – 9 б.					
2 балла – средний уровень		10 – 15 б.					
3 балла – высокий уровень		16 – 18 б.					

Тестирование физической подготовленности обучающихся

Преподаватель дает тестовые задания и фиксирует показатели физической подготовленности занимающихся (их начальный уровень)

Физическая подготовленность определяется степенью развития следующих основных качеств: *координация движений, выносливость, гибкость, растяжка, быстрота (скоростно-силовые), сила, ловкость, равновесие.*

Тестовые задания и критерии для определения физической подготовленности обучающихся:

Таблица 2

№	Основные физические качества (способности)	Тестовое задание	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	<i>Координация движений</i>	выполнение комбинации движений, предложенной педагогом	Не смог повторить движения	Смог повторить движения в медленном темпе или несколько раз потренировавшись	Легко повторил движения в предложенном темпе.
2	<i>Выносливость</i>	прыжки на скакалке 1 мин	Выполнял задание менее 30 сек., устал и не стал продолжать	Задание выполнил, но очень устал/ либо выполнял задание 30-45 сек	Выполнил задание 1 мин., без видимых признаков усталости.
3	<i>Гибкость, растяжка</i>	наклоны туловища вперед из исходного положения стоя	Не может дотянуться до пола, колени сгибает.	Достает до пола кончиками пальцев	Достает до пола ладонью
4	<i>Быстрота (скоростно-силовые)</i>	поднимание туловища из положения лежа на спине – брюшной пресс за 30 сек /кол-во раз	Менее 10 раз	10-13 раз	14 и более раз
5	<i>Сила</i>	удержание тела в упоре лежа – «планка» 30 сек	Не смог простоять 30 сек	Выполнил упражнение, но не соблюдал технику выполнения упражнения (прогибался в пояснице/поднимал таз вверх/ опускал голову)	Выполнил упражнение 30 сек или дольше с соблюдением техники.
6	<i>Ловкость, равновесие</i>	отбивание и ловля теннисного мячика, удержание равновесия в течение 20 сек в положении «ласточка»	Не получается ловить мяч, удерживает «ласточку» менее 15 сек (теряет равновесие и подставляет вторую ногу)	Мяч получается ловить не каждый раз. В упражнении «Ласточка» теряет равновесие, но доделывает до конца.	Хорошо отбивает и ловит мяч. Не теряет равновесие в течении 20 сек в упражнении «Ласточка»

Итоговая диагностическая карта учебных достижений обучающихся по программе «Детский фитнес» 20__ / 20__ год

Цель наблюдения: выбор наиболее эффективных педагогических технологий, форм организации деятельности, видов заданий

Форма исследования – педагогическое наблюдение, тестовые задания, опрос.

Педагог: _____ ДОП: Детский фитнес Группа № _____

Таблица 3

№ п/п	ФИ учащегося	Предметные результаты						Метапредметные		Личностные результаты				Итого	
		Теория		Практика		Итого		Метапредметные		Организационно-волевые, ценностные качества		Поведенческие качества			
		Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
				Общее кол-во баллов											
1 балл – низкий уровень				6 – 9 б.											
2 балла – средний уровень				10 – 15 б.											
3 балла – высокий уровень				16 – 18 б.											

Показатель	Уровень	Описание степени выраженности показателя
Предметный: теоретические знания	низкий	Обучающийся овладел менее чем 50 % объема знаний, предусмотренных программой: не знает основные понятия и названия упражнений.
	средний	Обучающийся овладел объемом знаний на 50-70 %:
	высокий	Обучающийся освоил объем знаний на 80-100%: обучающийся способен объяснить на развитие каких физических качеств направлено то или иное упражнение.
Предметный: (специальные практические навыки)	низкий	Не знает технику выполнения упражнений, поэтому не в состоянии самостоятельно их выполнять. Может осуществлять работу только в присутствии и с помощью педагога.
	средний	Допускает некоторую неточность и неуверенность при выполнении практических заданий. Иногда обращается за помощью к педагогу.
	высокий	Знает технику выполнения упражнений. Способен правильно и самостоятельно выполнять упражнения, грамотно исправляет недочеты.
Метапредметный	низкий	К выполнению работы обучающийся приступает только после дополнительных побуждений, во время работы часто отвлекается, при встрече с трудностями не стремится их преодолеть, расстраивается, отказывается от работы Потребность в физической активности не выражена. Постоянно отвлекается.
	средний	Обучающийся активно включается в работу, но при первых же трудностях интерес угасает, при помощи педагога способен к преодолению трудностей Обучающийся периодически отвлекается.
	высокий	Обучающийся проявляет выраженный интерес к предлагаемым заданиям, сам задает вопросы, прилагает усилия к преодолению трудностей. Сформирована потребность в физической активности. Освоены правила взаимодействия в коллективе, умеет сотрудничать. Обучающийся уточняет задание, предлагает свой вариант выполнения.
Личностный: организационно- волевые, ценностные качества	низкий	Несамостоятельный, все время ждет помощи, одобрения, не видит своих ошибок Слабая самокритичность; ценность приобретения знаний и умений в области физического развития и ЗОЖ не принята, интерес слабый.
	средний	Ценность физического развития и ЗОЖ принята, но творческая инициатива выражена слабо. Самостоятельный, выполняет задание сам, но в творческих заданиях ориентируется на других детей и делает так, как у них.
	высокий	Ценность физического развития и ЗОЖ принята, в т.ч. как личная ценность, активный интерес к получению знаний и умений в области физического развития выражен в полной мере. Самостоятельный, сам берется за выполнение любого задания и проявляет творческую инициативу.
Личностный: поведенческие качества	низкий	Нарушает общепринятые нормы поведения, часто проявляет неуважение и грубость по отношению к другим учащимся. Не умеет вступать в контакт со сверстниками.
	средний	Старается соблюдать нормы социальных взаимоотношений; в большей части ситуаций ведет себя ответственно В общении не инициативен, однако проявляет общительность в ответ на чужую инициативу.
	высокий	По отношению к окружающим присутствует доброжелательность и уважение. Инициативен в общении. Хорошо развито чувство ответственности.

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 59 от 24 ноября 2023 г.

Директор ГБОУ школа № 464

Пушкинского района Санкт-Петербурга

_____ / А.С. Теплякова

« _____ » _____ 20 ____ г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»
на _____ / _____ учебный год

Год обучения, группа	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
			1	6	12	6 дней в неделю по 2 академических Часа (ак.час-45 мин)