

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От 05.09.2024



Утверждена:
Директор МБУДО «РЦДО»
Е.В. Бойцова
Бойцова Е.В.
Приказ №050901
05.09.2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«СтартЛайф»**

(разноуровневая, модульная)

Возраст детей: 8-12 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Нагула Наталья Андреевна

г. Кировск
2024

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Направленность программы	4
Актуальность	4
Педагогическая целесообразность	4
Отличительные особенности	4
Условия формирования подгрупп разноуровневости	5
Стартовый уровень	5
Базовый уровень	5
Продвинутый уровень	5
Цель	5
Задачи	5
Организационно-педагогические условия реализации программы.....	6
Планируемые результаты и формы их оценки.....	7
Личностные результаты	7
Метапредметные результаты	7
Предметные результаты	7
Формы аттестации	8
Учебно-тематический план	8
Содержание программы	9
Модуль 1. «Введение в программу»	9
Модуль 2. Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	10
Модуль 3. «Классическая аэробика»	12
Модуль 4. «Аэробика силовой направленности»	13
Приложение 1. Методическое обеспечение	15
Приложение 2. Диагностика	17
Приложение 3. Календарный учебный график	23
Приложение 4. Воспитательная работа	35

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая разноуровневая программа **«СтартЛайф» разработана** на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании» в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Направленность программы

Программа «СтартЛайф» относится к **физкультурно - спортивной направленности**.

Актуальность

Здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Однако ученые констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности. И более того имеет тенденцию к нарастанию. Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Всё это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Реализация программы позволит обратиться к потенциалу дополнительного образования детей Кировского района для определения современных траекторий формирования нового содержания и качества образования:

- выполнение государственно-общественного заказа на усиление воспитательной составляющей в образовании через содержание дополнительных общеобразовательных программ;
- реализация моделей адресной работы с детьми с различными образовательными потребностями: (*разноуровневость*)
- приобретение детьми опыта социального взаимодействия и продуктивной деятельности;

Педагогическая целесообразность

Специально подобранные упражнения, развивают и укрепляют основные группы мышц, и тем самым способствует улучшению здоровья. Развитие у учащихся двигательной активности, понимание ценностей здорового образа жизни, овладение отдельными техническими элементами, повышение мотивации к занятиям физической культуры.

Отличительные особенности

Занятия построены с учетом возрастных особенностей детей.

Программа вариативна (Например, упрощаются или усложняются двигательные задания, в соответствии с возрастом и особенностями детей.)

Программа предполагает синтез различных видов деятельности с целью мотивации детей на здоровый образ жизни, систематические занятия спортом. Программа предполагает целенаправленно организованный образовательный процесс так, чтобы от воспитанников требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению образовательных задач.

Условия формирования подгрупп разноуровневости

1. Диагностика уровня мотивации учащегося.
2. Диагностика уровня психического развития.
3. Диагностика уровня физического развития и уровня становления компетенций по направлению программы.

На занятиях создаются такие условия, при которых одинаковое задание упрощается или усложняется в зависимости от возможностей детей. В целях рационального построения педагогического процесса, в каждом конкретном случае определяется две-три подгруппы и в соответствии с ними дифференцируется воспитательно-образовательная работа.

Стартовый уровень

- Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.
- В данной программе на этом уровне учащиеся **получают мотивацию** для дальнейших занятий, на которых выполняются различные физические упражнения на более углубленном уровне.

Базовый уровень

- Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины.
- В данной программе освоение программного материала базового уровня предполагает **получение учащимися специализированных знаний** в области физической культуры и освоение простых упражнений, направленных на развитие всех физических качеств ребёнка.

Продвинутый уровень

- Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к более сложным физическим упражнениям, способствующие развитию детского организма и укрепления здоровья. Формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества.

Цель

Укрепление здоровья ребенка, формирования навыков правильной осанки и развитие физических качеств.

Задачи

воспитательные:

- воспитать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитать ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- воспитать чувство коллективизма;
- воспитать положительного отношения к занятиям общей физической подготовкой.

развивающие:

-развить двигательную активность (быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, силу);

- развить память, внимание, творческое воображение;

- развить эмоционально-волевую сферу;

- развить интерес учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

обучающие:

-сформировать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены;

-сформировать потребности в физической и умственной деятельности, интереса к активному образу жизни;

-научить навыкам оказания первой помощи при травмах, самоконтроль

-сформировать основы правильного питания

Организационно-педагогические условия реализации программы

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы 1 год обучения (60 час в год).

Форма обучения: очная

Формы реализации программы:

- комбинированное учебно-тренировочное занятие;

- занятие-игра.

Форма организации деятельности:

-групповая

Методы проведения занятий:

-информационно-рецептивный (педагог сообщает готовую информацию разными средствами, а учащиеся воспринимают и фиксируют в памяти эту информацию);

-репродуктивный метод (педагог дает задания, а учащийся их выполняет – решает сходные задачи, составляет планы, воспроизводит действия)

-проблемный (педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути её решения);

-частично-поисковый (способ поиска решения проблемы определяет педагог, но сами решения отдельных вопросов находят учащиеся);

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий:

-разноуровневого обучения;

-саморазвивающего обучения;

-игровая;

-здоровьесберегающая;

-личностно-ориентированного обучения;

- культуровоспитывающая;
- индивидуализации обучения.

Наполняемость объединения: 10- 12 чел.

Режим реализации программы:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раза в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 60 часов

Планируемые результаты и формы их оценки

Личностные результаты

В результате освоения программы, учащиеся *будут способны:*

Стартовый уровень:

- рассказывать о мотивах образовательной деятельности
- перечислять навыки культуры труда
- понимать роль комфортной среды в социуме и роль навыков работы в реальной жизни

Базовый уровень:

- осознавать мотивы образовательной деятельности, определять ее цели и задачи
- ориентироваться в формировании культуры труда и совершенствование трудовых навыков
- проявлять интерес к налаживанию комфортной среды в социуме и мотивации к применению навыков работы в реальной жизни

Продвинутый уровень:

- применять в жизни, усвоенные, развитые качества, навыки.

Метапредметные результаты

В результате освоения программы, учащиеся *будут способны:*

Стартовый уровень:

- осознавать мотивы образовательной деятельности, определять ее цели и задачи;
- выполнять задания по инструкции педагога.

Базовый уровень:

- руководить группой при выполнении учебной задачи;
- участвовать в групповой работе в качестве исполнителя.

Продвинутый уровень:

- использовать полученные знания, умения, навыки для выполнения самостоятельной работы.

Предметные результаты

В результате освоения программы, учащиеся *будут знать:*

- правила техники безопасности во время занятий;
- основы личной гигиены, гигиены сна, питания, отдыха;
- правила поведения в спортивном зале, на стадионе;

- правила выполнения гимнастических, акробатических упражнений;
- влияние занятий физическими упражнениями, в том числе, спортивных игр, гимнастики, офп.

Будут уметь:

Стартовый уровень:

- выполнять общеразвивающие упражнения с помощью педагога;

Базовый уровень:

- показывать базовые элементы аэробики.

Продвинутый уровень:

- более четко выполнять физические упражнения различной направленности;
- выполнять упражнения с предметами;
- выполнять гимнастические элементы.

Формы аттестации

-текущий контроль (начало, середина учебного года, сроки проведения- сентябрь, декабрь)

Цель текущего контроля:

-определение исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей общей физической подготовленности учащихся;

-промежуточная аттестация (в конце учебного года, сроки проведения- апрель, май)

Цель промежуточной аттестации:

-контроль уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеразвивающей программой;

Текущий и промежуточный контроль роста физических и тактико-технических способностей учеников проходит в форме: сдачи нормативов, устного опроса

- Сдача нормативов (учащиеся выполняют спортивные нормативы, которые заносятся в таблицу)

Учебно-тематический план

№ п/п	Модуль	Количество часов			Формы подведения итогов
		Всего	Теория	Практика	
1	Модуль №1 Введение в программу	3	2	1	
1.1.	Вводное занятие.	2	1	1	Опрос
1.2.	Правила личной гигиены,	1	1	0	Опрос

	предупреждение травм.				
2	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	26	6	20	
2.1.	Упражнения на развитие правильной осанки.	6	2	5	Сдача нормативов
2.2.	Стретчинг.	7	1	5	Сдача нормативов
2.3.	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса.	6	2	5	Сдача нормативов
2.4.	Упражнения со скакалкой.	7	1	5	Сдача нормативов
3	Модуль №3 Классическая аэробика	16	3	13	
3.1.	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики.	6	1	5	Сдача нормативов
3.2.	Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок.	4	1	4	Сдача нормативов
3.3.	Комплексы из базовых шагов.	5	1	4	Сдача нормативов
4	Модуль №4 Аэробика силовой направленности	15	3	12	
4.1.	Базовые шаги и основные элементы аэробики силовой направленности.	6	1	5	Сдача нормативов
4.2.	Комплексы из базовых шагов.	4	1	3	Сдача нормативов
4.3.	Итоговое занятие. Составление комбинаций.	5	1	4	Промежуточная диагностика: Опрос, сдача нормативов
	Итого:	60	14	46	

Содержание программы

Модуль 1. «Введение в программу»

Цель изучения модуля: Формирование у обучающихся понимания что такое «Фитнес аэробика». Воспитание у них потребности в здоровом образе жизни.

Ожидаемые результаты освоения модуля: Понятие что такое темп, ритм, ритмический рисунок, освоение простых элементов, определение уровня ОФП у обучающихся.

Содержание модуля

1.1. « Вводное занятие» (2 ч)

Теория: Знакомство с содержанием программы. Инструктаж – правила поведения, техника безопасности на занятиях. Беседа «Понятие о фитнес-аэробике, как виде спорта.

Практика: Выполнение обще развивающих упражнений, тесты, определяющие уровень развития выносливости, гибкости, скорости, силы.

Ссылки для дистанционной работы: «Оздоровительная аэрбика» <https://www.youtube.com/watch?v=vxu-ohiQMsc>

1.2. «Правила личной гигиены, предупреждение травм» (1ч)

Теория: Личная гигиена. Форма одежды.

Учебно-методическое обеспечение модуля

Формы занятий: учебное занятие, занятие – игра

Методы: репродуктивный, частично-поисковый

Дидактический материал и ТСО: гимнастические ковры, скакалки, спортивная форма, спортивный зал, музыкальный центр.

Модуль 2. Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)

Цель изучения модуля: содействие правильному физическому развитию детей, укреплению их здоровья, посредством занятий общей физической подготовки, увеличение двигательной активности, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты освоения модуля: укрепление физического и психического здоровья детей, сформирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Содержание модуля

2.1. Упражнения на развитие правильной осанки.

Теория: Формирование правильной осанки у детей.

Практика:

Задание стартового уровня:

- Коррекционно-развивающие упражнения без предметов

Задание базового уровня:

-Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки

Задания продвинутого уровня:

- Упражнения с инвентарём

Ссылки для дистанционной работы: «Формирование правильной осанки» <https://www.youtube.com/watch?v=JXfp0cCUEa>

2.2. Стретчинг.

Теория: Стретчинг как система упражнений, направленных на развитие гибкости и снятие мышечных зажимов, способствуют совершенствованию ощущений, познанию собственного тела и его деятельности.

Практика:

Задание стартового уровня:

- Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины

Задание базового уровня:

- Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины

Задания продвинутого уровня:

- Совершенствование растяжки на различные группы мышц, выполнение шпагатов и мостов

Ссылки для дистанционной работы:

1. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3927518879095324557&from=tabbar&parent-reqid=1624604840361226-10360334507599313912-balancer-knoss-search-yp-vla-13-BAL-2132&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%BA%D0%B8+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9+7+-+11+%D0%BB%D0%B5%D1%82>
2. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15878440976193411667&from=tabbar&parent-reqid=1624604840361226-10360334507599313912-balancer-knoss-search-yp-vla-13-BAL-2132&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%BA%D0%B8+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9+7+-+11+%D0%BB%D0%B5%D1%82&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DS-VoeZdmvXg>

2.3. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса.

Теория: Техника безопасности общей физической подготовки, техника выполнения упражнений

Практика:

Задание стартового уровня:

- Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).

Задание базового уровня:

- Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела).

Ссылки для дистанционной работы:

1. «Упражнения для прессы»
<https://www.youtube.com/watch?v=OOgqYGhWsHQ>
2. «ОФП»
https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0
3. «Упражнения для рук»
<https://www.youtube.com/watch?v=-RqkqjRh2gY>

2.4. Упражнения со скакалкой

Теория: Техника выполнения прыжка на скакалке

Практика:

Задание стартового уровня:

- Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения

Задание базового уровня:

- Выполнение прыжков в течение определённого времени

Задания продвинутого уровня:

- Выполнение прыжков на скорость (на время)

Ссылки для дистанционной

работы:

<https://www.youtube.com/watch?v=2FWpICEZqk0>

Учебно-методическое обеспечение модуля

Формы занятий: комбинированное, учебно - тренировочное

Методы: репродуктивный, частично-поисковый

Дидактический материал и ТСО: гимнастические ковры, спортивный зал, спортивная форма, скакалка, музыкальный центр.

Модуль 3. «Классическая аэробика»

Цель изучения модуля: ознакомление с техникой «Классической аэробики»

Ожидаемые результаты освоения модуля: освоение базовых шагов и элементов «Классической аэробики»

Содержание модуля

3.1. «Базовые шаги и основные элементы классической аэробики»

Теория: Изучение техники базовых шагов классической аэробики

Практика:

Задание стартового уровня: Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики.

Ссылка для дистанционной

работы:

<https://www.youtube.com/watch?v=DPXxYJQw9kk>

3.2. Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок.

Теория:

Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты)

Практика:

Задание стартового уровня: Выполнить технически правильно шаги аэробики

3.3. Комплексы из базовых шагов.

Теория: Изучить последовательность базовых шагов

Практика:

Задание стартового уровня: Разучить и показать танцевальную связку

Ссылка для дистанционной работы:
<https://www.youtube.com/watch?v=Bd1-hj7-WY0>

Учебно-методическое обеспечение модуля

Формы занятий: комбинированное, учебно - тренировочное

Методы: репродуктивный, частично-поисковый

Дидактический материал и ТСО: спортивный зал, гимнастические ковры, спортивная форма, музыкальный центр.

Модуль 4. «Аэробика силовой направленности»

Цель изучения модуля: Гармоничное развитие детей

Ожидаемые результаты освоения модуля: Развитие двигательных творческих способностей обучающихся.

Содержание модуля

4.1. «Базовые шаги и основные элементы аэробики силовой направленности»

Теория: Изучение техники выполнения элементов аэробики силовой направленности

Практика:

Задание стартового уровня: Выполнение базовых элементов силовой направленности

4.2. «Комплексы из базовых шагов»

Теория: Техника выполнения базовых шагов

Практика:

Задание стартового уровня: Выполнять технически правильно шаги

Ссылка для дистанционной работы:
<https://www.youtube.com/watch?v=tt47rOYem-Y>

4.3. «Итоговое занятие. Составление комбинаций»

Теория: Подведение итогов изученного материала

Практика:

Задание стартового уровня: Показать танцевальную связку аэробики для определения образовательных результатов.

Ссылка для дистанционной работы:
<https://www.youtube.com/watch?v=DjtyK7XFhKA>

Учебно-методическое обеспечение модуля
Формы занятий: комбинированное, учебно - тренировочное
Методы: репродуктивный, частично-поисковый
Дидактический материал и ТСО: гимнастические ковры, спортивный зал, спортивная форма, музыкальный центр.

Перечень литературы, использованный педагогом:

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова - М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. - М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. - 72 с.
3. Беспутчик В.Г., Бейлин В.Р. Аэробика на все вкусы // Журнал «Спорт в школе». 2000, №41-42. – С.3-4 .
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
5. О. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. С англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с.: ил. – Библиогр.: - С. 457 – 527.
6. Сергиенко Н.Н., Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой./ Москва, 2008.
7. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г
8. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2005. - 100 с.

Перечень литературы, рекомендуемый учащимся:

1. А.Н. Тяпин, Ю.П. Пузырь. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №6. Центр «Школьная книга» М.2005г.
2. Тихвинский С. Б. Двигательная активность и физическое здоровье человека / С. Б. Тихвинский // Материалы III Международ. конгресса; под ред. В. А. Таймазова. СПб., 2007. С. 145.
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Уч.-мет. пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2003.
4. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. Киев, 2000. 367 с

Приложение 1. Методическое обеспечение

№	Раздел, тема	Формы занятий	Методы проведения занятий	Дидактический материал, ТСО	Форма подведения итогов
	Модуль №1 Введение в программу				
1	Вводное занятие.	занятие игра	Репродуктивный, частично - поисковый	Спортивный зал Спортивная форма	Опрос
2	Правила личной гигиены, предупреждение травм.	комбинированное учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Спортивный зал Спортивная форма	Опрос
	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)				
1	Упражнения на развитие правильной осанки.	комбинированное учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Скакалки Спортивный зал Спортивная форма	Сдача нормативов
2	Стретчинг.	комбинированное учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Гимнастические маты Спортивный зал Спортивная форма	Сдача нормативов
3	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса.	комбинированное учебно-тренировочное занятие, занятие игра	Репродуктивный, частично - поисковый	Гимнастические маты Спортивный зал Спортивная форма	Сдача нормативов
4	Упражнения со скакалкой.	комбинированное учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Спортивный зал Спортивная форма	Сдача нормативов
	Модуль №3 Классическая аэробика				
1	Базовые шаги и	комбинированное	Репродуктивный,	Спортивный зал	Сдача

	основные элементы классической аэробики.	учебно-тренировочное занятие	частично поисковый	-	Спортивная форма	нормативов
2	Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок.	комбинированное учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично поисковый	-	Спортивный зал Спортивная форма	Сдача нормативов
3	Комплексы из базовых шагов.	комбинированное учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично поисковый	-	Спортивный зал Спортивная форма	Сдача нормативов
	Модуль №4 Аэробика силовой направленности					
1	Базовые шаги и основные элементы аэробики силовой направленности.	комбинированное учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично поисковый	-	Спортивный зал Спортивная форма	Сдача нормативов
2	Комплексы из базовых шагов.	комбинированное учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично поисковый	-	Спортивный зал Спортивная форма Магнитофон	Сдача нормативов
3	Итоговое занятие. Составление комбинаций.	Показательное выступление	Репродуктивный		Спортивный зал Спортивная форма	Опрос Сдача нормативов

Приложение 2. Диагностика

Таблица результатов

Стартовый уровень

№	ФИО учащегося	Начало учебного года					Середина учебного года					Конец учебного года					
		Образовательные результаты: предметные, личностные, метапредметные					Образовательные результаты: предметные, личностные, метапредметные					Образовательные результаты: предметные, личностные, метапредметные					
1		Интерес к спорту	Освоение двигательных умений, приобретенных во время занятий	Уровень развития физических качеств.	Правила техники безопасности	Соблюдение личной гигиены	Интерес к спорту	Освоение двигательных умений, приобретенных во время занятий	Уровень развития физических качеств.	Правила техники безопасности	Правила выполнения физ. упражнений	Интерес к спорту	Освоение двигательных умений, приобретенных во время занятий	Уровень развития физических качеств.	Правила техники безопасности	Соблюдение личной гигиены	Правила выполнения физ. упражнений

2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			

Уровни освоения программы:

«+» - высокий (полное освоение знаний, умений, навыков)

«0» - средний (владение знаниями, умениями, навыками наполовину)

«-» - низкий (не владеет знаниями, умениями и навыками).

6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	

Уровни освоения программы:

«+» - высокий (полное освоение знаний, умений, навыков)

«0» - средний (владение знаниями, умениями, навыками наполовину)

«-» - низкий (не владеет знаниями, умениями и навыками).

5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		

Уровни освоения программы:

«+» - высокий (полное освоение знаний, умений, навыков)

«0» - средний (владение знаниями, умениями, навыками наполовину)

«-» - низкий (не владеет знаниями, умениями и навыками).

Приложение 3. Календарный учебный график

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

детское объединение

«СтартЛайф»

(направление «физкультурно - спортивное»)

группа № 1 (8 - 12 лет)

Педагог: Нагула Наталья Андреевна

Продолжительность учебного года

Комплектование группы – с 20.09.2024 года по 27.09.2024 года

Начало учебного года – 2 сентября 2024 года

Начало занятий – 27.09.2024 года

Окончание учебного года - 30 мая 2025 года

Продолжительность учебного года – 30 недель

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

Осенние: с 28 октября 2024 г. по 5 ноября 2024 г. (9 календарных дней)

Зимние: с 30 декабря 2024 г. по 8 января 2025 г. (10 календарных дней)

Весенние: с 22 марта 2025 г. по 30.03.2025 г. (9 календарных дней)

Текущий контроль:

3.10.2024г. – 24.10.2024г.

5.12.2024г. – 26.12.2024г.

Промежуточная аттестация:

16.04.2025г. по 24.04. 2025 г.

Количество часов, режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раза в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 60 ч.

Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий.

месяц	№ занятия		Тема	Число	Кол-во часов	Текущий контроль
СЕНТЯБРЬ	1	Модуль №1 Введение в программу	1.1 Вводное занятие.	27 сен.	1	Опрос
	2		1.1.Вводное занятие. 1.2 Правила личной гигиены, предупреждение травм	27 сен.	1	Опрос
ОКТАБРЬ	3	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины.	4 окт.	1	Сдача нормативов
	4		2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины	4 окт.	1	Сдача нормативов
	5		2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины	11 окт.	1	Сдача нормативов
	6		2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины	11 окт.	1	Сдача нормативов
	7		2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины.	18 окт.	1	Сдача нормативов

			2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).			
	8		2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).	18 окт.	1	Сдача нормативов
	9	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2.Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).	25 окт.	1	Сдача нормативов
	10	Модуль №3 Классическая аэробика	3.1. «Классическая аэробика». Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики.	25 окт.	1	Сдача нормативов
НОЯБРЬ	11	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2.Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).	8 нояб.	1	Сдача нормативов
	12	Модуль №3 Классическая аэробика	3.1. «Классическая аэробика». Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики.	8 нояб.	1	Сдача нормативов
	13	Модуль №2 Диск «Здоровье»	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов.	15 нояб.	1	Сдача нормативов

		(Общая физическая подготовка)	2.2.Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).			
	14	Модуль №3 Классическая аэробика	3.1. «Классическая аэробика». Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики.	15 нояб.	1	Сдача нормативов
	15	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2.Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).	22 нояб.	1	Сдача нормативов
	16	Модуль №3 Классическая аэробика	3.1. «Классическая аэробика». Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики.	22 нояб.	1	Сдача нормативов
	17	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2.Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).	29 нояб.	1	Сдача нормативов
	18	Модуль №3 Классическая аэробика	3.1. «Классическая аэробика». Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики.	29 нояб.	1	Сдача нормативов
ДЕКАБРЬ	19	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2.Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины.	6 дек.	1	Сдача нормативов

		2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения.			
20	Модуль №3 Классическая аэробика	3.1. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок. 3.2. Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты)	6 дек.	1	Сдача нормативов
21	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения.	13 дек.	1	Сдача нормативов
22	Модуль №3 Классическая аэробика	3.1. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок. 3.2. Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты)	13 дек.	1	Сдача нормативов
23	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения.	20 дек.	1	Сдача нормативов
24	Модуль №3 Классическая аэробика	3.1. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок. 3.2. Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты)	20 дек.	1	Сдача нормативов
25	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов. 2.2. Стретчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений на растяжку мышц	27 дек.	1	Сдача нормативов

		подготовка	ног, спины. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Начальный этап разучивания техники прыжков и их выполнения.			
	26	Модуль №3 Классическая аэробика	3.1. Выполнение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Техника выполнения элементов и аэробных связок. 3.2. Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты)	27 дек.	1	Сдача нормативов
ЯНВАРЬ	27	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков в течение определённого времени.	17 янв.	1	Сдача нормативов
	28	Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок. Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты) 3.3. Комплексы из базовых шагов.	17 янв.	1	Сдача нормативов
	29	Модуль 4. «Аэробика силовой направленности»	4.1. Базовые шаги и основные элементы аэробики силовой направленности. Изучение техники выполнения элементов аэробики силовой направленности.	24 янв.	1	Сдача нормативов
	30	Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок. Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты) 3.3. Комплексы из базовых шагов.	24 янв.	1	Сдача нормативов
	31	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки 2.2. Стретчинг. Совершенствование выполнения упражнения на растяжку мышц ног, развитие гибкости спины 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. Без	31 янв.	1	Сдача нормативов

			предметов (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков в течение определённого времени.			
	32	Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок. Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты) 3.3. Комплексы из базовых шагов.	31 янв.	1	Сдача нормативов
ФЕВРАЛЬ	33	Модуль 4. «Аэробика силовой направленности»	4.2. Комплексы из базовых шагов. Техника выполнения базовых шагов.	7 фев.	1	Сдача нормативов
	34	Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок. Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты) 3.3. Комплексы из базовых шагов.	7 фев.	1	Сдача нормативов
	35	Модуль 4. «Аэробика силовой направленности»	4.1. Базовые шаги и основные элементы аэробики силовой направленности. Изучение техники выполнения элементов аэробики силовой направленности.	14 фев.	1	Сдача нормативов
	36	Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок. Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты) 3.3. Комплексы из базовых шагов.	14 фев.	1	Сдача нормативов
	37	Модуль 4. «Аэробика силовой направленности»	4.2. Комплексы из базовых шагов. Техника выполнения базовых шагов.	21 фев.	1	Сдача нормативов
	38	Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок. Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты) 3.3. Комплексы из базовых шагов.	21 фев.	1	Сдача нормативов
	39	Модуль 4. «Аэробика силовой	4.2. Комплексы из базовых шагов. Техника выполнения базовых шагов.	28 фев.	1	Сдача нормативов

		направленности»				
	40	Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок. Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты) 3.3. Комплексы из базовых шагов.	28 фев.	1	Сдача нормативов
МАРТ	41	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения с инвентарём. 2.2. Стретчинг. Совершенствование растяжки на различные группы мышц, выполнение шпагатов и мостов. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков на скорость (на время)	7 мар.	1	Сдача нормативов
	42	Модуль 4. «Аэробика силовой направленности»	4.1. Базовые шаги и основные элементы аэробики силовой направленности. Изучение техники выполнения элементов аэробики силовой направленности.	7 мар.	1	Сдача нормативов
	43	Модуль 4. «Аэробика силовой направленности»	4.2. Комплексы из базовых шагов. Техника выполнения базовых шагов.	14 мар.	1	Сдача нормативов
	44	Модуль №3 Классическая аэробика	3.2. Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок. Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты) 3.3. Комплексы из базовых шагов.	14 мар.	1	Сдача нормативов
	45	Модуль №2 Диск «Здоровье»	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения с инвентарём. 2.2. Стретчинг. Совершенствование растяжки на различные группы мышц, выполнение шпагатов и мостов.	21 мар.	1	Сдача нормативов

		(Общая физическая подготовка)	2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков на скорость (на время)			
	46	Модуль 4. «Аэробика силовой направленности»	4.1. Базовые шаги и основные элементы аэробики силовой направленности. Изучение техники выполнения элементов аэробики силовой направленности.	21 мар.	1	Сдача нормативов
АПРЕЛЬ	47	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения с инвентарём. 2.2. Стретчинг. Совершенствование растяжки на различные группы мышц, выполнение шпагатов и мостов. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков на скорость (на время)	4 апр.	1	Сдача нормативов
	48	Модуль 4. «Аэробика силовой направленности»	4.1. Базовые шаги и основные элементы аэробики силовой направленности. Изучение техники выполнения элементов аэробики силовой направленности.	4 апр.	1	Сдача нормативов
	49	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения с инвентарём. 2.2. Стретчинг. Совершенствование растяжки на различные группы мышц, выполнение шпагатов и мостов. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков на скорость (на время)	11 апр.	1	Сдача нормативов
	50	Модуль 4. «Аэробика силовой	4.1. Базовые шаги и основные элементы аэробики силовой направленности. Изучение техники выполнения элементов аэробики силовой направленности.	11 апр.	1	Сдача нормативов

		направленности»				
	51	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения с инвентарём. 2.2.Стретчинг. Совершенствование растяжки на различные группы мышц, выполнение шпагатов и мостов. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков на скорость (на время)	18 апр.	1	Сдача нормативов
	52	Модуль 4. «Аэробика силовой направленности»	4.1.Базовые шаги и основные элементы аэробики силовой направленности. Изучение техники выполнения элементов аэробики силовой направленности.	18 апр.	1	Сдача нормативов
	53	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения с инвентарём. 2.2.Стретчинг. Совершенствование растяжки на различные группы мышц, выполнение шпагатов и мостов. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков на скорость (на время)	25 апр.	1	Сдача нормативов
	54	Модуль 4. «Аэробика силовой направленности»	4.1.Базовые шаги и основные элементы аэробики силовой направленности. Изучение техники выполнения элементов аэробики силовой направленности.	25 апр.	1	Сдача нормативов
МАЙ	55	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения с инвентарём. 2.2.Стретчинг. Совершенствование растяжки на различные группы мышц, выполнение шпагатов и мостов. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. С	16 мая	1	Сдача нормативов

		предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков на скорость (на время)			
56	Модуль 4. «Аэробика силовой направленности»	4.2. Комплексы из базовых шагов. Техника выполнения базовых шагов.	16 мая	1	Сдача нормативов
57	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения с инвентарём. 2.2. Стретчинг. Совершенствование растяжки на различные группы мышц, выполнение шпагатов и мостов. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков на скорость (на время)	23 мая	1	Сдача нормативов
58	Модуль 4. «Аэробика силовой направленности»	4.2. Комплексы из базовых шагов. Техника выполнения базовых шагов.	23 мая	1	Сдача нормативов
59	Модуль №2 Диск «Здоровье» (Общая физическая подготовка)	2.1. Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения с инвентарём. 2.2. Стретчинг. Совершенствование растяжки на различные группы мышц, выполнение шпагатов и мостов. 2.3. Упражнения для мышц, рук, ног, пресса. Общеразвивающие упражнения. С предметами (для туловища, ног, для всего тела). 2.4. Упражнения со скакалкой. Выполнение прыжков на скорость (на время)	30 мая	1	Сдача нормативов
60	Модуль 4. «Аэробика силовой направленности»	4.2. «Итоговое занятие. Составление комбинаций»	30 мая	1	Сдача нормативов

						Итого часов:	60 ч.	
--	--	--	--	--	--	--------------	-------	--

Приложение 4. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы:

Формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;

Задачи воспитательной работы:

1. Формирование нравственного сознания;
2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
3. Формирование личностных качеств: - волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.) - нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); - трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

№	Направление работы	Наименование деятельности	Сроки проведения
1	Гражданско-патриотическое воспитание	Проведение занятий «Значение Государственной символики РФ» «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения»	Октябрь-Ноябрь
		Участие в городских и районных мероприятиях патриотической направленности	В течение года
2	Социально-нравственное воспитание	Изучение уровня учебной мотивации учащихся	В течение года
		Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу»	Декабрь

3	Общекультурное воспитание	Проведение беседы на тему «Правила поведения спортсменов на соревнованиях»	Ноябрь
		Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями: - конкурсы, тематические праздники	В течение года
4	Воспитание здорового образа жизни и безопасности	Проведение бесед с учащимися: -правила дорожного движения; -правила поведения на воде, в лесу и т.д. - беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек - о психологической подготовке, самооценке	Сентябрь-май
		Информационные часы «О противопожарной безопасности»	Октябрь
		Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	Декабрь
		Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта»	Февраль

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ",** Бойцова Елена Владимировна, директор

02.12.24 14:25 (MSK)

Сертификат 65B103B266DFA5050A0B8EFB609A1D82