УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТУ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСРАЦИИ ГОРОДА КОМСОМОЛЬСКА-НА-АМУРЕ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ЮНОСТЬ»



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседанииметодического объединенияПротокол № \_1\_\_от «\_\_01\_\_» \_\_09\_\_2023 г.  | СОГЛАСОВАНОРусаковапедагогическим советомМОУ ДО «ЦВР «Юность»Протокол № \_\_1\_от «\_\_01\_\_» \_\_09\_\_ 2023 г.  | УТВЕРЖДАЮДиректор МОУ ДО«ЦВР «Юность»\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Л. РусаковаПриказ№117от «\_\_01\_\_»\_09\_2023 г.  |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно – спортивной направленности

разноуровневая

**Детский фитнес**

Возраст учащихся 7 -15 лет

Срок реализации 2 года

Составитель:

Яровенко Анна Александровна

педагог дополнительного образования

г. Комсомольск – на – Амуре

2023г

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Раздел №1**

**Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

1.1. Пояснительная записка ……………………………………………………....3

1.2. Цель и задачи программы…………………………………………………....5

1.3. Учебный план 1 года обучения ……………………………………………...6

1.4. Содержание программы 1 года обучения ………………………………......7

1.5. Планируемые результаты 1 года обучения ………………………………..10

1.6. Учебный план 2 года обучения ……………………………………………..10

1.7. Содержание программы 2 года обучения ……………………………….....11

1.8. Планируемые результаты 2 года обучения ………………………………..13

**Раздел №2**

**Комплекс организационно – педагогических условий**

2.1.Условия реализации программы обучения………………………………..14

2.2. Формы контроля…………………………………………………………… .15

2.3. Формы представления материалов……………………………………….. .15

2.4. Оценочные материалы……………………………………………………....15

2.5. Методические материалы……………………………………………… … .16 2.6. Календарный учебный график 1 года обучения…………………………..22

2.7. Календарный учебный график 2 года обучения…………………………..27

2.8. План воспитательной работы………………………………………………34

**Список источников…………………………………………………………….37**

**Раздел №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы**

**1.1.Пояснительная записка**

Детский фитнес – это система спортивных занятий, построенных на сочетании разнообразных физических упражнений с учетом особенностей развития детского организма.

Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес»:

* Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р);
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
* Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае. Утверждена распоряжением правительства от 05.08.2019 №645-рп;
* Стандарт услуги по организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (дополнительным общеразвивающим) программам детям в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, на территории Хабаровского края (приказ Министерства образования и науки Хабаровского края от 30.01.2019 № 2);
* Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (приказ Министерства образования и науки Хабаровского края № 383 П от 26.09.2019)
* Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» с 1 октября 2018 -31 декабря 2024г. Формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи, основанной на принципах справедливости, всеобщности и направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию всех обучающихся.
* Распоряжения Правительства Хабаровского края от 23 января 2015г №20-рп «О ходе реализации основных направлений государственной молодёжной политики в Хабаровском крае». Концепция государственной молодёжной политики Хабаровского края на период до 2025 года, разработана в целях обеспечения интересов общества и молодёжи Хабаровского края в области государственной молодёжной политики.
* Устав МОУ ДО «ЦВР «Юность».

Программа объединения составлена на  основе источника  : учебное пособие  под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.ШестаковаАэробика. Теория и методика проведения занятий.- М.: СпортАкадемПресс, 2002. и с использованием программы Сулим Е.В. «Детский фитнес», «Игровой стретчинг», программа составлена с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Представленная ниже программа обучения в секции «Детский фитнес» является результатом   обобщения многолетней практики работы и модернизирована в рамках возможностей системы дополнительного образования детей МОУ ДО ЦВР «Юность», адаптирована на сохранение и укрепление здоровья детей  школьного возраста, повышение двигательной активности.

**Направление программы** физкультурно-спортивное.

**Актуальность** данной программы заключается в следующем: проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень значимой, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности.

 Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются (эффект гиподинамии), вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности. Возрастает необходимость усвоения и переработки разнообразной информации, и следовательно, увеличивается пребывание организма в статических позах, перенапрягается зрительный аппарат. Эти факторы создают предпосылки для развития у учащихся отклонений в состоянии здоровья: нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточной массы тела, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечно - сосудистой, дыхательной систем, нарушения обмена веществ и т.д.

 Хочется отметить, что прослеживается устойчивая тенденция потери интереса школьников к занятиям физической культурой.

Фитнес, охватывая различные формы двигательной активности удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в   эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма детей, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Программа не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но она значительно повышает самооценку ребенка, содействует общей культуры занимающихся, расширению их кругозора, формирует умение распределять свое время.

**Отличительной особенностью программы** является то, что она способна вывести детей на более высокий уровень развития физических способностей, это "трамплин" для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым и бытовым операциям, и, наконец, один из компонентов состояния здоровья.

Рационально сочетает в себе разные виды двигательной деятельности, интересную для детей форму проведения тренировок (без принуждения в игровой форме, с пониманием индивидуальных талантов и способностей детей).

Занятия по данной программе фитнесом не травмируют психику ребенка, и он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, нет погони за олимпийским результатом, ведь фитнес носит адаптирующий характер.

**Адресат программы:**

В секцию «Детский фитнес» принимаются учащиеся от 7-14 лет. Условием приема детей для обучения по программе является наличие допуска - справки от врача о состоянии здоровья.

**Объем и сроки реализации программы:**

Базовый уровень программы. Программа рассчитана на 2 года обучения. Периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю один академический час в группе первого года обучения. Периодичность проведения занятий – 3 раза в неделю один академический час в группе второго года обучения. Количество детей в группе не более 12 человек.

**Объем программы и сроки реализации программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Годобучения | Продолжительность занятиячас | Кол-возанятий в неделю | Кол-вочасов внеделю | Кол-во недель | Кол-во часов в год |
| 1 | 2 | 2 | 4 | 36 | 144 |
| 2 | 2 | 2 | 4 | 36 | 144 |

**Формы организации занятий**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- фронтальная,

- круговая тренировка,

- рабата в парах,

- работа тройках,

- работа в малых группах,

- индивидуальная,

-тематическая,

- интегрированная деятельность,

 - наглядно-демонстративный показ,

- объяснение,

- игровые приёмы и  упражнения.

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников: показательные выступления, спортивные праздники.

Местом реализации образовательной программы является спортивный зал, оснащенный специальным оборудованием.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** содействовать разностороннему, гармоничному физическому развитию ребенка, сформировать осознанное отношение к здоровому образу жизни, увеличить функциональный резерв организма посредством повышения устойчивости детского организма к физическим нагрузкам.

**Задачи:**

**Предметные:**

- формирование у детей умения и навыков правильного выполнения упражнений,

- приобретение необходимых знаний по овладению техникой выполнения основных шагов аэробики, гимнастических упражнений с предметом (мяч, скакалка, футбол),

- приобретение необходимых знаний для выполнения связок и блоков аэробики с использованием основных движений в танцевальном стиле;

- овладение танцевальными комбинациями,

**Личностные:**

- формирование интереса к занятиям фитнесом, и здоровому образу жизни.

**-** развитие работоспособности и физическую выносливости детского организма;

**-** содействие правильному развитию растущего организма (опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная система),

- развитие  координации движений рук и ног, быстроты реакции,

- развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений),

- развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности,

- развитие чувства ритма, темпа, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;

- развитие способности к импровизации,   с использованием оригинальных и разнообразных движений;

- развитие способности организовать игровое общение с другими детьми;

- развитие творческих способностей и участие в соревнованиях различного уровня.

**Метапредметные:**

- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

- формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

**1.3. Учебный план 1 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№/П** | **Название раздела, блока, модуля** | **Количество часов**  |
| **теория** | **практика** | **итого** |
| 1 | Введение в образовательную программу | 1 | - | 1 |
| 2 | Упражнения на формирование правильной осанки- гимнастическая скакалка, мяч- с гимнастической палкой | 211 | 231310 | 251411 |
| 3 | Упражнения на профилактику плоскостопия | 2 | 14 | 16 |
| 4 | Базовые шаги аэробики | 2 | 24 | 26 |
| 5 | Фитбол-гимнастика | 2 | 18 | 20 |
| 6 | Стретчинг | 2 | 18 | 20 |
| 7 | Подвижные игры | 1 | 20 | 21 |
| 8 | Дыхательная гимнастика, игровой самомассаж | 1 | 8 | 9 |
| 9 | Подведение итогов образовательной программы | - | 6 | 6 |
|  | **Итого** | **14** | **130** | **144** |

**1.4. Содержание программы 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов | Содержание |
| 1 | Блок №1:Введение в образовательную программу | 1 | Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Знакомство с программой. Антропометрия осмотр осанки и стоп детей.  |
| 2 | Блок №2:Упражнения на формирование правильной осанки.  | 25 |  |
| теория | 2 | Беседы “Красивая осанка”. .  |
| практика | 23 | Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений для группы мышц спины (скакалка, гимнастическая палка, мяч). Комплексы упражнений по формированию навыка правильной осанки. Подвижные игры: “Ракета”.  |
| 3 | Блок № 3Профилактика плоскостопия | 16 |  |
| теория | 2 | Беседа “Здоровые стопы”. Техника выполнения упражнений на профилактику плоскостопия. |
| практика | 14 | Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений, укрепляющих стопу и мышцы ног. Работа на балансирующих платформах. Работа на координационной лестнице. Игры: “Великаны, карлики”, “Ель, елка, елочка” и др.  |
|  | Блок № 4 " Базовые шаги аэробики  | 26 |  |
| теория | 2 | “Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота”. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой, термины основных шагов и их разновидностей , используемые в аэробике, термины движений рук, используемые в аэробике. |
| практика | 24 | Разные виды ходьбы, бега подскоков и прыжков; прыжки с разным положение рук; Базовые шаги аэробики MARCH, Step touсh, Double Step Touch,V-Step,, Grape wine, *Slide,* **Straddle,** *Cha-Cha-Cha,*Mambo, *Chasse*( *Gallop,* Open step Knee up,*Step Side*, *Step Kisk* Leg curl, *Pivot Turn,* Jumping Jack Поочередное выполнение шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Отработка под музыку степ шагов. Разучивание ритмических связок. |
|  | Блок №5Фитбол-гимнастика | 20 |  |
| теория | 2 | Техника безопасности работы на фитболе. Техникам выполнения упражнений. |
| практика | 184464 | Блок фитбол-гимнастики, представлен: *«Фитбол-ритмикой»* являются основой для развития чувства ритма. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Раздел *«Фитбол-атлетика»* (фитбол – упражнения)имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. *«Фитбол-коррекция»* состоит из упражнений коррекционно- профилактической направленности. В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно- сосудистой и дыхательной систем.Раздел *«Фитбол-игра»* предусматривает применение специальных творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет с фитболом. |
|  | Блок № 6 Стретчинг | 20 |  |
| Теория: | 2 | Техника безопасности.Техника выполнения упражнений.  |
| Практика | 18 | Упражнения, направленные на развитие и поддержание гибкости и подвижности суставов, упражнение на расслабления и растяжку мышц. |
|  | Блок № 7Подвижные игры | 21 |  |
| Теория | 1 | Объяснение правил игры.  |
| Практика | 20 | Игры «Австралийские салки», «Узник», «Перебежки», «Горячий и холодный мяч», «Карусель», «Волк и заяц», «Мышеловка», «Птичка в гнездышке», «Гуси — лебеди», «Совушка — сова», «Воздушная кукуруза», «Построим мосты», «Воробушки и кот», " Кто бросит дальше мешочек", Попади мешочком в круг, "Через ручеек", "Спортивные эстафеты", "Классики", "Мяч соседу", "Найди свое место", "Третий лишний", Удочка", "Горячий и холодный мяч", и другие. |
|  | Блок № 8 Дыхательная гимнастика, игровой самомоссаж | 9 |  |
|  | Теория. | 1 | Объяснение техники выполнения упражнений. |
|  |  |  |  |
|  | практика | 8 | Комплексы упражнения дыхательной гимнастики для детей направленные на укрепление дыхательной системы организма, развития дыхательной мускулатуры. Комплексы игрового самомассажа  и расслабления в игровой форме  на разные группы мышц. |
|  | Блок № 9 Подведение итогов образовательной программы  | 6 | Практика: Занятия по исследованию результативности. Подведение итогов программы.  |
|  | Итого теория | 14 |  |
|  | Итого практика | 130 |  |
|  | **Всего часов** | **144** |  |

**1.5. Планируемые результаты обучения для группы 1 года обучения**

 ***Предметные:***

* Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
* Справляться с заданиями, которые развивают общую физическую подготовку (работа на быстроту реакции, координацию движений, выносливость, гибкость, внимательность);
* Чётко овладели техникой выполнения гимнастических упражнений с предметом и без них, в группе упражнений , отдельно и в связках;
* Чётко научились выполнять базовые шаги аэробики

***Метапредметные:***

* научились адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
* научились проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при выполнении комплексов упражнений, создании игровых ситуаций;
* научились определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
* научились учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;

***Личностные:***

* формирование правильной осанки;
* развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
* развитие двигательных способностей и физических качеств (координация, сила, выносливость, ловкость, гибкость, скорость);
* развитие пространственной ориентации
* научились заботиться о своем здоровье;
* научились соблюдать дисциплину и порядок

**1.6. Учебный план для группы 2 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема** | **Количество часов**  |
| **Теория****(час)** | **Практика****(час)** | **Всего****(час)** |
| 1 | Введение в образовательную программу | 1 | - | 1 |
| 2 | Упражнения на формирование правильной осанки- гимнастическая скакалка, мяч- с гимнастической палкой | 211 | 231310 | 251411 |
| 3 | Упражнения на профилактику плоскостопия | 2 | 14 | 16 |
| 4 | Базовые шаги аэробики | 2 | 24 | 26 |
| 5 | Разучивание связок, блоков шагов аэробики в танцевальном стиле. | 2 | 20 | 22 |
| 6 | Стретчинг | 2 | 18 | 20 |
| 7 | Фитбол-гимнастика  | 1 | 18 | 19 |
| 8 | Подвижные игры | 1 | 8 | 9 |
| 9 | Подведение итогов образовательной программы | - | 6 | 6 |
|  | **Итого** | **13** | **131** | **144** |

**1.7. Содержание программы для группы 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов | Содержание |
| 1 | Блок №1:Введение в образовательную программу | 1 | Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Знакомство с программой. Антропометрия осмотр осанки и стоп детей.  |
| 2 | Блок №2:Упражнения на формирование правильной осанки | 25 |  |
| теория | 2 | Беседы “Красивая осанка”. .  |
| практика | 23 | Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений для группы мышц спины (скакалка, гимнастическая палка, мяч). Комплексы упражнений по формированию навыка правильной осанки. Подвижные игры: “Ракета”.  |
| 3 | Блок № 3Профилактика плоскостопия | 16 |  |
| теория | 2 | Беседа “Здоровые стопы”. Техника выполнения упражнений на профилактику плоскостопия. |
| практика | 14 | Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений, укрепляющих стопу и мышцы ног. Работа на балансирующих платформах. Работа на координационной лестнице. Игры: “Великаны, карлики”, “Ель, елка, елочка” и др.  |
| 4 | Блок № 4 " Базовые шаги аэробики.  | 26 |  |
| теория | 2 | “Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота”. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой, термины основных шагов и их разновидностей , используемые в аэробике, термины движений рук, используемые в аэробике. |
| практика | 24 | Разные виды ходьбы, бега подскоков и прыжков; прыжки с разным положение рук; Базовые шаги аэробики MARCH, Step touсh, Double Step Touch,V-Step,, Grape wine, *Slide,* **Straddle,** *Cha-Cha-Cha,*Mambo, *Chasse*( *Gallop,* Open step Knee up,*Step Side*, *Step Kisk* Leg curl, *Pivot Turn,* Jumping Jack Поочередное выполнение шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Отработка под музыку степ шагов. Разучивание ритмических связок. |
| 5 | Блок №5Разучивание связок, блоков шагов аэробики в танцевальном стиле | 22 |  |
| теория | 2 | Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов |
| практика | 20 |  Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле. |
| 6 | Блок №6Фитбол-гимнастика | 19 |  |
| теория | 1 | Техника безопасности работы на фитболе. Техникам выполнения упражнений. |
| практика | 184653 | Блок фитбол-гимнастики, представлен: *«Фитбол-ритмикой»* являются основой для развития чувства ритма. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Раздел *«Фитбол-атлетика»* (фитбол – упражнения)имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. *«Фитбол-коррекция»* состоит из упражнений коррекционно- профилактической направленности. В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно- сосудистой и дыхательной систем.Раздел *«Фитбол-игра»* предусматривает применение специальных творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет с фитболом. |
|  | Блок № 7 Стретчинг, дыхательная гимнастика | 20 |  |
| Теория: | 2 | Техника безопасности.Техника выполнения упражнений.  |
| Практика | 18 | Упражнения, направленные на развитие и поддержание гибкости и подвижности суставов, упражнение на расслабления и растяжку мышц.Комплексы упражнения дыхательной гимнастики для детей направленные на укрепление дыхательной системы организма, развития дыхательной мускулатуры. |
|  | Блок № 8Подвижные игры | 9 |  |
| Теория | 1 | Объяснение правил игры.  |
| Практика | 8 | Игры «Австралийские салки», «Узник», «Перебежки», «Горячий и холодный мяч», «Карусель», «Волк и заяц», «Мышеловка», «Птичка в гнездышке», «Гуси — лебеди», «Совушка — сова», «Воздушная кукуруза», «Построим мосты», «Воробушки и кот», " Кто бросит дальше мешочек", Попади мешочком в круг, "Через ручеек", "Спортивные эстафеты", "Классики", "Мяч соседу", "Найди свое место", "Третий лишний", Удочка", "Горячий и холодный мяч", и другие. |
|  | Блок № 9 Подведение итогов образовательной программы  | 6 | Практика: Занятия по исследованию результативности. Подведение итогов программы.  |
|  | Итого теория | 13 |  |
|  | Итого практика | 131 |  |
|  | **Всего часов** | **144** |  |

**1.8. Планируемые результаты 2 года обучения**

Учащиеся овладели теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками:

 ***Предметные:***

* Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
* Справляться с заданиями, которые развивают общую физическую подготовку (работа на быстроту реакции, координацию движений, выносливость, гибкость, внимательность);
* Чётко овладели техникой выполнения гимнастических упражнений с предметом и без них, в группе упражнений , отдельно и в связках;
* Чётко научились выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
* научились самостоятельно изменять шаги аэробики без остановки в соответствии со сменой темпа музыки;
* овладели техникой выполнения упражнений на фитболе и балансирующей платформе;
* научились ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики.

***Метапредметные:***

* научились адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
* научились проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при выполнении комплексов упражнений, создании игровых ситуаций;
* научились адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после;
* научились определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
* научились применять коммуникативные навыки.

***Личностные:***

* формирование правильной осанки;
* развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
* развитие двигательных способностей и физических качеств (координация, сила, выносливость, ловкость, гибкость, скорость);
* развитие пространственной ориентации
* научились заботиться о своем здоровье;
* научились соблюдать дисциплину и порядок;
* привитие интереса и любви к занятиям спортом.

**Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Условия реализации программы**

Программа реализуется в условиях материально-технического обеспечения:

Рекомендуемая площадь помещения для занятий спортивными видами в организациях дополнительного образования (Приложение N 1 к СанПиНу 2.4.4.3172-14) не менее 4 м2на 1 ребенка. На одной из стен устанавливаются зеркала на высоте 2,1 м. Полы в зале должны быть дощатыми некрашеными или покрыты специальным линолеумом.

*Спортивное оборудование:*

1. Спортивные коврики по количеству детей.
2. Гимнастические маты.
3. Гимнастические палочки по количеству детей.
4. Мячи гимнастические по количеству детей.
5. Футбол -мячи по количеству детей.
6. Скакалки гимнастические по количеству детей.
7. Обручи.
8. Балансирующие массажные платформы по количеству детей.
9. Мячи малые массажные, мячи пластмассовые, корзины для игры с мячами, координационная лестница, спортивные конусы, ограничители пластиковые.

*Вспомогательное оборудование:*

1. Музыкальный центр.
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий.
3. Ноутбук (личный).
4. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия.
5. Картотека комплексов специального воздействия.
6. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности.
7. Наглядные пособия ( таблицы, схемы, иллюстрации и др.).
8. Проверочные и тестовые задания.
9. Учебники.
10. Инструкции по технике безопасности, правила поведения для учащихся.
11. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

**2.2 Формы контроля**

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

* представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
* заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности;
* соблюдение требований по техники безопасности во время занятий видами фитнеса.
* Авторы, чьи методики диагностики уровня физической подготовленности используются при определении уровня физических качеств детей: М.А. Рунова, Г.Н. Сердюковская.

**2.3. Формы представления материалов.**

Диагностическая работа строится с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, их физических возможностей и проходит в виде мониторинга динамики формирования физических качеств обучающегося в рамках усвоения задач данной программы.

Стартовый мониторинг предполагает диагностику физических качеств детей согласно задачам, поставленным в данной рабочей программе, проводится в конце первого периода обучения (последнее занятие сентября ).

Промежуточный мониторинг осуществляется в конце декабря.

Итоговый мониторинг – это заключительная диагностика уровня сформированности и развития физических качеств детей по результатам проведенных занятий в конце третьего периода (последнее занятие мая).

Предполагается составление сравнительной диаграммы уровня физического развития детей.

Результаты диагностики физических качеств детей заносятся в таблицу.

По окончанию обучения планируется итоговое открытое занятие для родителей.

**2.4. Оценочные материалы**

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

Показатели динамики формирования интегративного качества

«Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п | ФИО | Коммуникативные навыки | Владениеосновнымиприёмамивыполненияигровогостретчинга | Сформированностьнавыковтехнически правильноговыполненияосновныхвидовупражнений | Сформированностьнавыковвладенияэлементами аэробики | Ритмичностьвыполненияупражненийпод музыку | Сформированностьвыполненияритмическихтанцевальныхсвязок аэробики под музыку |

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования и интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (без помощи педагога) - 5 баллов.

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании педагога - 4 балла.

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) только в совместной с педагогом деятельности - 3 балла.

***Базовая подготовка по аэробики***

***(заполняется в середине и конце учебного года)***

*Бланк педагогического наблюдения*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Фамилия, имя | Знание терминологии базовых шагов | Знание техники выполнения базовых шагов | Выполнение связки из базовых шагов(8 счетов) | «Координация» базовые шаги + движения рук | Средний показатель обучающегося |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Оценка по показателям осуществляется по трем уровням:*

* высокий – обучающийся знает терминологию и технику выполнения базовых шагов, безошибочно выполняет базовые шаги, с легкостью выполняет координационные упражнения
* средний – обучающийся знает терминологию и технику выполнения базовых шагов, но выполняет с незначительными ошибками, выполняет координационные упражнения с небольшими затруднениями
* низкий – обучающийся не знает терминологию и технику выполнения базовых шагов, не может выполнить базовые шаги и координационные упражнения

**2.5. Методическое обеспечение**

 **Методические рекомендации по реализации программы**

Учебно-тренировочный процесс в секции «Детский фитнес» строится в соответствии с поставленными задача­ми.

Большое значение для реализации целей программы имеет использование единой методической системы организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Учебная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки детей.

Содержание учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же физическая операция отрабатывается на занятиях многократно, причём содержание постепенно усложняется и расширяется за счёт обогащения новыми компонентами, углублённой проработки каждого двигательного действия.

Проведение урока, в основном происходит фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп», т.е. преподаватель постоянно выполняет упражнения вместе с учащимися.

Для объяснения упражнений методом «нон стоп» используются вербальные и визуальные команды преподавателя, также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению и др.

Моторная плотность уроков составляет около 100%.

Темп (ударность) музыкального сопровождения определяет темп движения, что позволяет преподавателю не давать подсчет, а направить свои усилия на решение педагогических задач.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть занятий включает в себя:

- технику безопасности во время занятий фитнесом;

- технику выполнения упражнений,

- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса,

- основы здорового образа жизни.

Практическая часть занятий включает в себя:

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, работы с предметами из других видов спорта, подвижные игры.

Уроки могут носить игровой характер, проводиться в виде мини-состязаний и игровых заданий.

Предполагается использование индивидуальных заданий для самостоятельной работы дома.

Схема построения урока:

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть составляет 15% всего времени занятия. Темп музыки не превышает 124-136 уд./мин. Выполняются упражнения, которые воздействуют по возможности на большие группы мышц низкой ударности, низкой интенсивности.

Задачи подготовительной части сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроя, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание –  примерное время 5 минут;

Основная часть (75% всего времени занятия). Темп музыки составляет в среднем 128-152 уд./мин Выполняются упражнения, средней и высокой степени интенсивности.

Задачи основной части урока изучение или совершенствование техники упражнений или от­дельных элементов, дальнейшее развитие физических качеств обучающегося.

Упражнений с предметами : упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг;  упражнения импровизационного характера – 10 минут

Задания обучающего характера с элементами  гимнастики; аэробика; фитбол-гимнастика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств – 15 минут

Подвижные игры, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей - 10 минут.

Заключительная часть (10% времени урока).

 Задачи заключительной части приведение организма обучающихся в состояние отно­сительного покоя, подведение итогов урока, задания на дом.

Продолжительность заминки составляет около 5 мин. Темп музыки спокойный – 90-100 уд./мин.

Выполняются упражнения низкой интенсивности, восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательные упражнения, самомассаж.

*Понятийный аппарат*

**Фитнес** (англ. **fitness**, от глагола "to fit" - соответствовать, быть в хорошей форме) - в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

**Аэробика**- гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает соблюдать ритм выполнения упражнений

**Гимнастика** - вид спорта , включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках

**Здоровье -**состояние живого организма , при котором организм способен полностью выполнять свои функции.

**Здоровый образ жизни** - образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья

**Выносливость** - способность человека сопротивляться действию повторных нагрузок;

**Гибкость** - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;

**Дыхание**- совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода.

**Игры** **детские** - вид активной деятельности детей, заключающийся обычно в воспроизведении ими окружающей жизни.

 **Организм** - тело, обладающее совокупностью свойств , отличающих его от неживой материи.

**Пи́ща -**всё, что пригодно для еды и питья живыми организмами. Основное назначение пищи — быть источником энергии и «строительного материала» для организма.

**Партерная гимнастика -** слово партер произошло от французского parterre (по земле): слово par - по, а слово terre - земля. Под "партерной" гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.

**Пульс** (от лат. pulsus - удар, толчок) - колебания стенок кровеносных сосудов.

**Режим** **дня** — это заранее точно установленный, размеренный образ жизни.

**Самоконтроль** - Контроль над самим собой, над своей работой.

 **Танец** - вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела.

**Сила** - способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

**Спортивная** **гимнастика** - вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках.

**Стретчинг**- это вид аэробики, представляющий собой комплекс упражнений на растягивание.

**Фанк-аэробика** (Funk) – для этого вида занятий характеран особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений.

**Физи́ческая** **культу́ра** - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

**Физическое** **развитие** - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его жизнедеятельности.

**Художественная** **гимнастика** - вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

## **Шаги без смены лидирующей ноги**

В скобках указано количество счетов, на которое выполняется данный шаг.

### **March (4)**

Это простой шаг на месте. Выполняется на 4 счета.

1. шаг одной ногой на месте
2. шаг другой ногой на месте
3. шаг первой ногой на месте
4. шаг второй ногой на месте

### **Mambo (4)**

Этот шаг является вариацией шага «march», с выносом лидирующей ноги сначала вперед, потом назад.

1. шаг одной вперед
2. шаг второй ногой на месте
3. шаг первой ногой назад
4. шаг второй ногой на месте

Шаг «mambo» может выполняться также в диагональном направлении. В этом случае:

1. шаг одной вперед по диагонали (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо)
2. шаг второй ногой на месте
3. шаг первой ногой назад (так как на первый счет мы развернули корпус диагонально, этот шаг просто делаем назад, он автоматически получится в диагональ)
4. шаг второй ногой на месте

### **V-step (4)**

Этот шаг назван так из-за схожести рисунка, который мы вышагиваем по полу, с латинской буквой «V».

1. шаг одной ногой вперед в сторону (если начинаем с правой ноги – шагаем ей вперед вправо, если с левой – вперед влево)
2. шаг второй ногой вперед в другую сторону
3. возвращаем первую ногу на место
4. шаг вторую ногу на место

### **Cross (4)**

Это самый сложный для новичков шаг без смены ноги. Он называется «cross» потому, что подразумевает перекрещивание ног.

1. шаг одной вперед накрест (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо, корпус при этом смотрит прямо, в отличие от шага «mambo-диагональ», ноги получаются перекрещены)
2. шаг второй ногой отступаем в сторону (правой – вправо, левой – влево)
3. возвращаем первую ногу на исходную позицию
4. подставляем вторую ногу к первой

## **Шаги со сменой лидирующей ноги**

### **Step-touch (2) \***

Это обычный приставной шаг. Шаги на два счета, как правило (не всегда), делаются минимум по два. Т.е. шаг в одну сторону и шаг в другую сторону.

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу приставить к первой (следующий шаг начинаем с этой же ноги и шагаем в другую сторону)

На второй шаг идем с той ноги, которой закончили предыдущий шаг.

### **Double Step-touch (2+2)**

Это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги).

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу приставить к первой
3. еще шаг первой ногой в ту же сторону
4. вторую ногу приставить к первой

### **Step-tap (2) \***

Это так называемый шаг-касание.

1. шаг одной ногой в сторону
2. второй ногой коснуться пола перед первой ногой

### **Chasse (2)**

Еще один вариант приставного шага. У этого шага так называемый «ломанный» ритм. Нужно сделать три движения на два счета. Раз – это один счет, «и-два» — это второй счет, на который нужно выполнить два более быстрых движения.

1. шаг одной ногой в сторону
2. приставить вторую ногу к первой и сделать шаг первой ногой на месте

### **Step-lift (2) \***

* front
* back
* side

Шаг, при котором в определенном направлении выносится прямая нога (делается мах ногой).

1. шаг одной ногой в сторону
2. второй ногой делаем мах в нужную сторону (front — вперед, side – в сторону, back – назад)

### **Step-kick (2) \***

Название шага переводится дословно как «пинок».

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу разгибаем в колене вперед перед первой (делаем пинок)

### **Step-curl (2) \***

Этот шаг представляет собой захлест.

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу сгибаем назад в колене (делаем захлест)

### **Step-plie (2) \***

Иными словами – приседание.

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу выпрямляем, не отрывая от пола, одновременно приседаем на первой ноге

### **Step-lunge (2) \***

1. шаг одной ногой вперед, перенос веса на эту ногу
2. носком второй ноги касаемся пола сзади

### **Step-knee (2) \***

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу сгибаем в колене

### **Knee-up (4)**

Вариация шага «knee» на 4 счета.

1. шаг одной ногой вперед (или вперед в противоположную сторону: если шагаем правой, то вперед влево, если левой, то вперед вправо)
2. вторую ногу сгибаем в колене
3. возвращаем вторую ногу в исходное положение
4. возвращаем первую ногу в исходное положение

### **Grape-wine (4)**

Шаг с поэтичным названием «виноградное вино». Выполняется на основе шага «double step-touch» (двойной приставной шаг).

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу ставим накрест сзади от первой
3. первой ногой еще один шаг в сторону
4. вторую ногу подставляем к первой ноге

### **Repeat**

Это не какой-то конкретный шаг, а команда, призывающая повторить один шаг несколько раз. Так, например, фраза «Repeat 2 knee» означает, что надо два раза сделать шаг «knee» в одну сторону два раза. В раскладке на счет это будет выглядеть следующим образом:

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу сгибаем в колене
3. вторую ногу возвращаем в исходное положение
4. вторую ногу сгибаем в колене

\* – эти шаги имеют так называемые «обратные шаги». Все шаги отмеченные звездочкой в раскладке на движения представляют собой сначала шаг одной ногой, а потом какой либо действие другой ногой. Так, например, «step-kiсk» это «шаг-пинок». В случае обратных шагов эти действия меняются местами. Т.е. сначала делается «пинок», а потом «шаг». Называются обратные шаги соответственно: «kick-step, curl-step, и т.д.». Обратные шаги используются тренерами нечасто, но тем не менее, забывать об их существовании не стоит. Количество счетов, на которое выполняется обратный шаг точно такое же, как у прямого шага.

*Принципы организации обучения*

Данная программа в своем содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности*,* который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса ,и региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения
* реализацию принципа достаточности сообразности, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся .
* соблюдению дидактических правил - от известного к неизвестному и от простого к сложному,которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;
* расширение межпредметных связей*,* ориентирующих педагога во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнеса в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно – оздоровительной деятельности.

Содержание программы структурировано согласно здоровьесберегающим технологиям, как системы мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка

**2.6. Календарный учебный график 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Дата | Часы | Цель и содержание |
| 1 | 06.09. | 2 | Введение в образовательную программу.Инструктаж по технике безопасности. Ознакомить детей с основными видами фитнеса. Рассказать о видах аэробики, о правильности выполнения упражнений, о том как влияют упражнения на организм, об опасности при нарушениях и неправильных действиях.Антропометрия осмотр осанки и стоп детей.  |
| 2 | 08.09. | 2 | Общеразвивающие упражнения для рук . Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. Ходьба с перекатыванием малого мяча из руки в руку над головой.Подвижная игра «Найди свое место», «Горячий и холодный мяч», «Австралийские салки» |
| 3 | 13.09. | 2 | Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра: “Великаны, карлики” |
| 4 | 15.09. | 2 | Контрольное занятие. Мониторинг успеваемости |
| 5 | 20.09. | 2 | Базовые шаги аэробики. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой Разучивание шагов (MARCH, BASIC-STEP) на счет под музыку. Чередование шагов. Стретчинг и дыхательная гимнастика. |
| 6 | 22.09. | 2 | Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Знакомство с мячом. Прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;- игры с фитболом: «Догони мяч», «Докати мяч» |
| 7 | 27.09. | 2 | Отработка шагов аэробики в связке под музыку. Закрепление занятия 5. Разучивание шага Steptouсh, Double Step TouchТехника выполнения упражнений  на развитие гибкости.. Подвижные игры. Игра «Покажи фигуру», Найди свое место» |
| 8 | 29.09. | 2 | ОРУ со скакалкой. Подвижные игры: "Перебежки" "Рыбаки и рыбки" , "Я знаю 10 имен девочек", " Часики". |
| 9 | 04.10 | 2 | Отработка шагов MARCH, BASIC-STEP, Steptouсh под музыку, разучивание шага Kneeup.Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости "Домик".Игра «Свернувшаяся змея». Игра «Горячий и холодный мячик |
| 10 | 06.10. | 2 | Ознакомление, разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики. Обучение балансировке на мяче, прыжки на мяче, передача фитбола друг другу, броски фитбола. Игры с фитболом: «Попади мячом в цель». |
| 11 | 11.10. | 2 | ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры: "Падающая  |
| 12 | 13.10. | 2 | Отработка под музыку шагов MARCH, BASIC-STEP, Step touсh, Knee up.Упражнение на дыхание и стретчинг «Шар лопнул». |
| 13 | 18.10. | 2 | ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры: "Падающая палка", "Достань городок", "Землемеры ". Эстафета. |
| 14 | 20.10. | 2 | Занятия на фитболах. Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Обучение сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации. Подвижные игры с фитболом. |
| 15 | 25.10. | 2 | Повторение усвоенных ранее шагов MARCH, BASIC-STEP, Steptouсh, Kneeup, разучивание шага Openstep.Стретчинг «Матрешка». Дыхательная гимнастика. Игровой самомассаж. |
| 16 | 27.10. | 2 | ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам через длинную скакалку. Пробегание через качающуюся скакалку, прыжки через качающуюся скакалку.Подвижные игры: ""Рыбаки и рыбки" , "Алфавит", "Прыжок за прыжком" |
| 17 | 31.10. | 2 | ОРУ для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины. Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра "Собери клад". |
| 18 | 01.11. | 2 | Обучение базовым шагам используемых в фитбол-аэробике. Обучение гимнастическим упражнениям, используемых в занятиях фитбол-аэробикой. Подвижные игры с фитболом. "Дракон кусает свой хвост", " Волейбол лежа", "Классики". |
| 19 | 03.11. | 2 |  Повторение усвоенных ранее степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, Steptouсh, Kneeup, Openstep . Разучивание шага Legcurl. Упр. «Ласточка» . Игра «Чей кружок быстрее соберется» |
| 20 | 08.11. | 2 | ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры: "Падающая палка", "Достань городок", "Землемеры ". Эстафета. Стретчинг и дыхание: Упр. со скакалками «Спрячемся». Игра «Горячий и холодный мячик». |
| 21 | 10.11. | 2 | Раучивание связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике. Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой. Подвижные игры с фитболом "Мяч в воздухе", "Штандер". |
| 22 | 15.11. | 2 | Повторение шагов аэробики посредством выполнения шагов в ритмической связке под музыку. Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг.  |
| 23 | 17.11. | 2 | ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам через длинную скакалку. Прыжки через качающуюся скакалку( боком, спиной, парами), пробегание под вращающейся скакалкой.Подвижные игры: "Узник" , "Алфавит", "Прыжок за прыжком" |
| 24 | 22.11. | 2 | Разучивание связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике. Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой. Подвижные игры с фитболом: "Пятнашки в беге", "Третий лишний". |
| 25 | 24.11. | 2 | Повторение усвоенных ранее шагов аэробики MARCH, BASIC-STEP, Steptouсh, Kneeup, Openstep, Legcurl. Отработка под музыку степ шагов. Разучивание шага V-Step. Создание ритмической связки.Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Игра "Горячий холодный мяч". |
| 26 | 29.11. | 2 | ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры: "Землемеры ". Эстафета. Стретчинг и дыхательная гимнастика |
| 27 | 01.12. | 2 | Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой. Выполнения упражненийв равновесии.Обучение базовым шагам аэробики используемых в фитбол-аэробике. Подвижные игры с фитболом: "Запрещенное движение","Волейбол сидя". |
| 28 | 06.12. | 2 | Повторение усвоенных ранее шагов аэробики MARCH, BASIC-STEP, Steptouсh, Kneeup, Openstep, Legcurl, V-Step Поочередное выполнение шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Разучивание шага Mambo. Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Подвижные игры "Молекулы", "Путанка" |
| 29  | 08.12. | 2 | ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам через длинную скакалку. В бегание под вращающуюся скакалку прыжки (боком, спиной, парами), выбегание.Подвижные игры: "Узник" , "Алфавит", "Прыжок за прыжком" |
| 30 | 13.12. | 2 | Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой. Выполнения упражненийв равновесии.Обучение базовым шагам аэробики используемых в фитбол-аэробике. Упр. стретчинга «Качаемся на качелях».Подвижные игры с фитболом: "Быстрая гусеница","Пятнашки сидя". |
| 31 | 15.12. | 2 | Повторение усвоенных ранее шагов аэробики MARCH, BASIC-STEP, Steptouсh, Kneeup, Openstep, Legcurl, V-Step,Mambo Поочередное выполнение шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Разучивание шага *Pivot Turn* Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Подвижные игры "Большие танцы", "Поровозик" |
| 32 | 20.12. | 2 | Контрольное занятие. Сдача нормативов. |
| 33 | 22.12. | 2 | Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой. Выполнения упражненийв равновесии.Стретчинг, игровой самомоссаж. Подвижные игры с фитболом: "Охотники и утки", "Третий лишний".  |
| 34 | 27.12. | 2 | Повторение усвоенных ранее шагов аэробики MARCH, BASIC-STEP, Steptouсh, Kneeup, Openstep, Legcurl, V-Step,Mambo, **Straddle** Поочередное выполнение шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Разучивание шагаgrapewine.Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Игра «Покажи фигуру».  |
| 35 | 29.12. | 2 | ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам через длинную скакалку. Прыжки через качающуюся скакалку( боком, спиной, парами), пробегание под вращающейся скакалкой.Подвижные игры: "Узник" , "Алфавит", "Прыжок за прыжком" |
| 36 | 10.01. | 2 | Контрольное занятие. Промежуточный мониторинг успеваемости  |
| 37 | 12.01. | 2 | Обучение базовым элементам силового тренинга в гимнастики, разучивание основных движений с мячом.Мини эстафета: саночки, снайпер, лесенка, барон Мюнхгаузен |
| 38 | 17.01. | 2 | Обучение ритмической связке из базовых элементов танцевальной аэробики, сочетая и чередуя их под счет, затем под музыку. Упр. с обручем «Веселые ножки». Стретчинг, Игра «Покажи фигуру» |
| 39 | 19.01. | 2 | Обучение базовым шагам используемых в фитбол-аэробике. Выполнение упражнений в расслаблении мышц на фитболе, Игра «Колечко», "Третий лишний". |
| 40 | 24.01. | 2 | Повторение ранее пройденных шагов аэробики, разучивание новых шагов **Straddle,** *Cross* под музыку в связке. Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Игра «Филин и пташки |
| 41 | 26.01. | 2 | ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам через длинную скакалку. Прыжки через качающуюся скакалку( боком, спиной, парами), пробегание под вращающейся скакалкой.Подвижные игры: "Узник" , "Алфавит", "Прыжок за прыжком" |
| 42 | 31.01. | 2 | Обучение ритмической связке из базовых элементов аэробики, сочетая и чередуя их под счет,затем под музыку. Стретчинг, "Дыхательная гимнастика", Игра. с обручем «Веселые ножки».Игра «Покажи фигуру» |
| 43 | 02.02. | 2 | Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой. Выполнения упражненийв равновесии.Подвижные игры с фитболом "Запрещенное движение","Волейбол сидя". |
| 44 | 07.02. | 2 | Общеразвивающие упражнения для рук . Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. Ходьба с перекатыванием малого мяча из руки в руку над головой.Подвижная игра «Найди свое место», «Горячий и холодный мяч», «Австралийские салки» |
| 45 | 09.02. | 2 | Повторение ранее пройденных шагов аэробики, разучивание новых шагов JumpingJack, *Chasse*( *Gallop*под музыку в связке. Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Подвижные игры «Воздушная кукуруза», «Построим мосты» |
| 46 | 14.02. | 2 | Обучение базовым шагам используемых в фитбол-аэробике. Выполнение упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Подвижные игры с фитболом "Пятнашки в беге", "Третий лишний". |
| 47 | 16.02. | 2 | ОРУ с гимнастическими палками. Стретчинг и дыхательная гимнастика. Подвижные игры: «У кого мяч?», «Не урони мяч». |
| 48 | 21.02. | 2 | Повторение ранее пройденных шагов аэробики, разучивание новых шагов *Slide, Cha-Cha-Cha*под музыку в связке. Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Подвижные игры "Мяч соседу", "Найди свое место". |
| 49 | 28.02. | 2 | Общеразвивающие упражнения для ног с мячом. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра: “Великаны, карлики” |
| 50 | 02.03. | 2 | Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике. Подвижные игры с фитболом "Мяч в воздухе", "Штандер". |
| 51 | 07.03. | 2 | Изучение ритмической связке из базовых элементов танцевальной аэробики, сочетая и чередуя их под счет, затем под музыку, упр. на растяжку, дыхание, силу, гибкость, выносливость. Игра «Зоопарк».  |
| 52 | 09.03. | 2 | ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам через длинную скакалку. Пробегание через качающуюся скакалку, прыжки через качающуюся скакалку.Подвижные игры: ""Рыбаки и рыбки" , "Алфавит", "Прыжок за прыжком" |
| 53 | 14.03. | 2 | Партерная гимнастика на улучшение осанки. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры «Не урони мяч», "Австралийские салки" |
| 54 | 16.03. | 2 | Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой. Выполнения упражненийв равновесии.Подвижные игры с фитболом "Запрещенное движение","Волейбол сидя". |
| 55 | 21.03. | 2 | Повторение ранее пройденных шагов аэробики, разучивание новых шагов с приставкой степ*Step*Knee*Step*Gurlпод музыку в связке. Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Подвижные игры "Мяч соседу", "Найди свое место". |
| 56 | 23.03. | 2 | ОРУ с гимнастическими палками. Стретчинг и дыхательная гимнастика. Подвижные игры: "Городки", «Птички в клетке». |
| 57 | 28.03. | 2 | Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой. Подвижные игры с фитболом "Штандер". |
| 58 | 30.03. | 2 | Общеразвивающие упражнения для ног с мячом. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра: “Великаны, карлики” |
| 59 | 04.04. | 2 | ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам через длинную скакалку. Пробегание через качающуюся скакалку, прыжки через качающуюся скакалку.Подвижные игры:"Узник" , "Алфавит", "Классики" |
| 60 | 06.04. | 2 | Обучение ритмической связке из базовых элементов аэробики, сочетая и чередуя их под счет,затем под музыку. Стретчинг, "Дыхательная гимнастика", Игра. с обручем «Веселые ножки».Игра «Покажи фигуру» |
| 61 | 11.04. | 2 | Разучивание танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры с фитболом. "Горячий мяч", "Запрещенное движение"," паучок-эстафета" |
| 62 | 13.04. | 2 | Общеразвивающие упражнения с мячом. Освоение гимнастических упражнений, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра: “Великаны, карлики” |
| 63 | 18.04. | 2 | Повторение ранее пройденных шагов аэробики, разучивание новых шагов с приставкой степ*StepSide*, *StepKisk*под музыку в связке. Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Подвижные игры "Мяч соседу", "Найди свое место". |
| 64 | 20.04. | 2 | ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам через длинную скакалку. Пробегание через качающуюся скакалку, прыжки через качающуюся скакалку.Подвижные игры:"Узник" , " Гавайская вечеринка" |
| 65 | 25.04. | 2 | Разучивание танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры с фитболом "Запрещенное движение","Волейбол сидя". |
| 66 | 27.04. | 2 | Повторение ранее пройденных шагов аэробики, разучивание новых шагов *StepBask , репит,* под музыку в связке. Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Подвижные игры «Воздушная кукуруза», «Построим мосты» |
| 67 | 04.05. | 2 | Общеразвивающие упражнения с мячом. Освоение гимнастических упражнений, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра: “Великаны, карлики” |
| 68 | 11.05. | 2 | Обучение ритмической связке из базовых элементов аэробики, сочетая и чередуя их под счет затем под музыку. Чередование базовых шагов и элементов танцевальной аэробики на счет и под музыку. Упр. с обручем «Веселые ножки». Стретчинг, Игра «Покажи фигуру».  |
| 69 | 16.05. | 2 | Партерная гимнастика на улучшение осанки. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры «Не урони мяч», "Австралийские салки" |
| 70 | 18.05. | 2 | Контрольное занятие. Сдача нормативов. |
| 71 | 23.05. | 2 | ОРУ с гимнастическими палками. Стретчинг и дыхательная гимнастика. Подвижные игры: "Городки", «Птички в клетке». |
| 72 | 25.05. | 2 | Обучение ритмической связке из базовых элементов аэробики, сочетая и чередуя их под счет затем под музыку. Чередование базовых шагов и элементов танцевальной аэробики на счет и под музыку. Подвижные игры "Большие танцы", "Поровозик" |
|  | **Итог**  | **144** |  |

**2.7. Календарный учебный график 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Дата | Часы | Цель и содержание |
| 1 | 02.09. | 1 | Введение в образовательную программу.Инструктаж по технике безопасности. Ознакомить детей с основными видами фитнеса. Рассказать о видах аэробики, о правильности выполнения упражнений, о том как влияют упражнения на организм, об опасности при нарушениях и неправильных действиях.Антропометрия осмотр осанки и стоп детей.  |
| 2 | 05.09. | 1 | Общеразвивающие упражнения для рук . Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. Ходьба с перекатыванием малого мяча из руки в руку над головой.Подвижная игра «Найди свое место», «Горячий и холодный мяч», «Австралийские салки» |
| 3 | 07.09. | 2 | Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра: “Великаны, карлики” |
| 4 | 09.09. | 1 | ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры: "Падающая палка", "Достань городок", "Землемеры ". |
| 5 | 12.09. | 1 | Базовые шаги аэробики. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой Разучивание шагов (MARCH, BASIC-STEP) на счет под музыку. Чередование шагов. Стретчинг и дыхательная гимнастика. |
| 6 | 14.09. | 2 | Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Знакомство с мячом. Прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;- игры с фитболом: «Догони мяч», «Докати мяч» |
| 7 | 16.09. | 1 | Отработка шагов аэробики в связке под музыку. Закрепление занятия 5. Разучивание шага Steptouсh, Double Step TouchТехника выполнения упражнений  на развитие гибкости.. Подвижные игры. Игра «Покажи фигуру», Найди свое место» |
| 8 | 19.09. | 1 | ОРУ со скакалкой. Подвижные игры: "Перебежки" "Рыбаки и рыбки" , "Я знаю 10 имен девочек", " Часики". |
| 9 | 21.09. | 2 | Отработка шагов MARCH, BASIC-STEP, Steptouсh под музыку, разучивание шага Kneeup.Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости "Домик".Игра «Свернувшаяся змея». Игра «Горячий и холодный мячик |
| 10 | 23.09. | 1 | Ознакомление, разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики. Обучение балансировке на мяче, прыжки на мяче, передача фитбола друг другу, броски фитбола. Игры с фитболом: «Попади мячом в цель». |
| 11 | 26.09. | 1 | Контрольное занятие. Мониторинг успеваемости |
| 12 | 28.09. | 2 | Отработка под музыку шагов MARCH, BASIC-STEP, Step touсh, Knee up.Упражнение на дыхание и стретчинг «Шар лопнул». |
| 13 | 30.09. | 1 | ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры: "Падающая палка", "Достань городок", "Землемеры ". Эстафета. |
| 14 | 03.10 | 1 | Занятия на фитболах. Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Обучение сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации. Подвижные игры с фитболом. |
| 15 | 05.10. | 2 | Повторение усвоенных ранее шагов MARCH, BASIC-STEP, Steptouсh, Kneeup, разучивание шага Openstep.Стретчинг «Матрешка». Дыхательная гимнастика. Игровой самомассаж. |
| 16 | 07.10. | 1 | ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам через длинную скакалку. Пробегание через качающуюся скакалку, прыжки через качающуюся скакалку.Подвижные игры: ""Рыбаки и рыбки" , "Алфавит", "Прыжок за прыжком" |
| 17 | 10.10. | 1 | ОРУ для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины. Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра "Собери клад". |
| 18 | 12.10. | 2 | Обучение базовым шагам используемых в фитбол-аэробике. Обучение гимнастическим упражнениям, используемых в занятиях фитбол-аэробикой. Подвижные игры с фитболом. "Дракон кусает свой хвост", " Волейбол лежа", "Классики". |
| 19 | 14.10. | 1 |  Повторение усвоенных ранее степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, Steptouсh, Kneeup, Openstep . Разучивание шага Legcurl. Упр. «Ласточка» . Игра «Чей кружок быстрее соберется» |
| 20 | 17.10. | 1 | ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры: "Падающая палка", "Достань городок", "Землемеры ". Эстафета. Стретчинг и дыхание: Упр. со скакалками «Спрячемся». Игра «Горячий и холодный мячик». |
| 21 | 19.10. | 2 | Раучивание связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике. Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой. Подвижные игры с фитболом "Мяч в воздухе", "Штандер". |
| 22 | 21.10. | 1 | Повторение шагов аэробики посредством выполнения шагов в ритмической связке под музыку. Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг.  |
| 23 | 24.10. | 1 | ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам через длинную скакалку. Прыжки через качающуюся скакалку( боком, спиной, парами), пробегание под вращающейся скакалкой.Подвижные игры: "Узник" , "Алфавит", "Прыжок за прыжком" |
| 24 | 26.10. | 2 | Разучивание связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике. Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой. Подвижные игры с фитболом: "Пятнашки в беге", "Третий лишний". |
| 25 | 28.10. | 1 | Повторение усвоенных ранее шагов аэробики MARCH, BASIC-STEP, Steptouсh, Kneeup, Openstep, Legcurl. Отработка под музыку степ шагов. Разучивание шага V-Step. Создание ритмической связки.Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Игра "Горячий холодный мяч". |
| 26 | 31.10. | 1 | ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры: "Землемеры ". Эстафета. Стретчинг и дыхательная гимнастика |
| 27 | 02.11. | 2 | Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой. Выполнения упражненийв равновесии.Обучение базовым шагам аэробики используемых в фитбол-аэробике. Подвижные игры с фитболом: "Запрещенное движение","Волейбол сидя". |
| 28 | 07.11. | 2 | Повторение усвоенных ранее шагов аэробики MARCH, BASIC-STEP, Steptouсh, Kneeup, Openstep, Legcurl, V-Step Поочередное выполнение шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Разучивание шага Mambo. Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Подвижные игры "Молекулы", "Путанка" |
| 29  | 09.11. | 2 | ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам через длинную скакалку. В бегание под вращающуюся скакалку прыжки (боком, спиной, парами), выбегание.Подвижные игры: "Узник" , "Алфавит", "Прыжок за прыжком" |
| 30 | 11.11. | 1 | Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой. Выполнения упражненийв равновесии.Обучение базовым шагам аэробики используемых в фитбол-аэробике. Упр. стретчинга «Качаемся на качелях».Подвижные игры с фитболом: "Быстрая гусеница","Пятнашки сидя". |
| 31 | 14.11. | 1 | Повторение усвоенных ранее шагов аэробики MARCH, BASIC-STEP, Steptouсh, Kneeup, Openstep, Legcurl, V-Step,Mambo Поочередное выполнение шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Разучивание шага *Pivot Turn* Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Подвижные игры "Большие танцы", "Поровозик" |
| 32 | 16.11. | 2 | ОРУ с гимнастическими палками. Стретчинг и дыхательная гимнастика. Подвижные игры: «У кого мяч?», «Не урони мяч».  |
| 33 | 18.11. | 1 | Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой. Выполнения упражненийв равновесии.Стретчинг, игровой самомоссаж. Подвижные игры с фитболом: "Охотники и утки", "Третий лишний".  |
| 34 | 21.11. | 1 | Повторение усвоенных ранее шагов аэробики MARCH, BASIC-STEP, Steptouсh, Kneeup, Openstep, Legcurl, V-Step,Mambo, **Straddle** Поочередное выполнение шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Разучивание шага grapewine.Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Игра «Покажи фигуру».  |
| 35 | 23.11. | 2 | ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам через длинную скакалку. Прыжки через качающуюся скакалку( боком, спиной, парами), пробегание под вращающейся скакалкой.Подвижные игры: "Узник" , "Алфавит", "Прыжок за прыжком" |
| 36 | 25.11. | 1 | Контрольное занятие. Промежуточный мониторинг успеваемости  |
| 37 | 28.11. | 1 | Обучение базовым элементам силового тренинга в гимнастики, разучивание основных движений с мячом.Мини эстафета: саночки, снайпер, лесенка, барон Мюнхгаузен |
| 38 | 30.11. | 2 | Обучение ритмической связке из базовых элементов танцевальной аэробики, сочетая и чередуя их под счет, затем под музыку. Упр. с обручем «Веселые ножки». Стретчинг, Игра «Покажи фигуру» |
| 39 | 02.12. | 1 | Обучение базовым шагам используемых в фитбол-аэробике. Выполнение упражнений в расслаблении мышц на фитболе, Игра «Колечко», "Третий лишний". |
| 40 | 05.12. | 1 | Повторение ранее пройденных шагов аэробики, разучивание новых шагов **Straddle,** *Cross* под музыку в связке. Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Игра «Филин и пташки |
| 41 | 07.12. | 2 | ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам через длинную скакалку. Прыжки через качающуюся скакалку( боком, спиной, парами), пробегание под вращающейся скакалкой.Подвижные игры: "Узник" , "Алфавит", "Прыжок за прыжком" |
| 42 | 09.12. | 1 | Обучение ритмической связке из базовых элементов аэробики, сочетая и чередуя их под счет,затем под музыку. Стретчинг, "Дыхательная гимнастика", Игра. с обручем «Веселые ножки».Игра «Покажи фигуру» |
| 43 | 12.12. | 1 | Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой. Выполнения упражненийв равновесии.Подвижные игры с фитболом "Запрещенное движение ","Волейбол сидя". |
| 44 | 14.12. | 2 | Общеразвивающие упражнения для рук . Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. Ходьба с перекатыванием малого мяча из руки в руку над головой.Подвижная игра «Найди свое место», «Горячий и холодный мяч», «Австралийские салки» |
| 45 | 16.12. | 1 | Повторение ранее пройденных шагов аэробики, разучивание новых шагов Jumping Jack, *Chasse*( *Gallop*под музыку в связке. Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Подвижные игры «Воздушная кукуруза», «Построим мосты» |
| 46 | 19.12. | 1 | Обучение базовым шагам используемых в фитбол-аэробике. Выполнение упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Подвижные игры с фитболом "Пятнашки в беге", "Третий лишний". |
| 47 | 21.12. | 2 | ОРУ с гимнастическими палками. Стретчинг и дыхательная гимнастика. Подвижные игры: «У кого мяч?», «Не урони мяч». |
| 48 | 23.12. | 1 | Контрольное занятие. Сдача нормативов. |
| 49 | 26.12. | 1 | Общеразвивающие упражнения для ног с мячом. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра: “Великаны, карлики” |
| 50 | 28.12. | 2 | Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике. Подвижные игры с фитболом "Мяч в воздухе", "Штандер". |
| 51 | 30.12. | 1 | Изучение ритмической связке из базовых элементов танцевальной аэробики, сочетая и чередуя их под счет, затем под музыку, упр. на растяжку, дыхание, силу, гибкость, выносливость. Игра «Зоопарк».  |
| 52 | 09.01. | 1 | ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам через длинную скакалку. Пробегание через качающуюся скакалку, прыжки через качающуюся скакалку.Подвижные игры: ""Рыбаки и рыбки" , "Алфавит", "Прыжок за прыжком" |
| 53 | 11.01. | 2 | Партерная гимнастика на улучшение осанки. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры «Не урони мяч», "Австралийские салки" |
| 54 | 13.01. | 1 | Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой. Выполнения упражненийв равновесии.Подвижные игры с фитболом "Запрещенное движение" ,"Волейбол сидя". |
| 55 | 16.01. | 1 | Повторение ранее пройденных шагов аэробики, разучивание новых шагов с приставкой степ*Step*Knee*Step*Gurlпод музыку в связке. Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Подвижные игры "Мяч соседу", "Найди свое место". |
| 56 | 18.01. | 2 | ОРУ с гимнастическими палками. Стретчинг и дыхательная гимнастика. Подвижные игры: "Городки", «Птички в клетке». |
| 57 | 20.01. | 1 | Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой. Подвижные игры с фитболом "Штандер". |
| 58 | 23.01. | 1 | Общеразвивающие упражнения для ног с мячом. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра: “Великаны, карлики” |
| 59 | 25.01. | 2 | ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам через длинную скакалку. Пробегание через качающуюся скакалку, прыжки через качающуюся скакалку.Подвижные игры: "Узник" , "Алфавит", "Классики" |
| 60 | 27.05. | 1 | Обучение ритмической связке из базовых элементов аэробики, сочетая и чередуя их под счет,затем под музыку. Стретчинг, "Дыхательная гимнастика", Игра. с обручем «Веселые ножки».Игра «Покажи фигуру» |
| 61 | 30.01. | 1 | Разучивание танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры с фитболом. "Горячий мяч", "Запрещенное движение"," паучок-эстафета" |
| 62 | 01.02. | 2 | Общеразвивающие упражнения с мячом. Освоение гимнастических упражнений, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра: “Великаны, карлики” |
| 63 | 03.02. | 1 | Повторение ранее пройденных шагов аэробики, разучивание новых шагов с приставкой степ*StepSide*, *StepKisk*под музыку в связке. Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Подвижные игры "Мяч соседу", "Найди свое место". |
| 64 | 06.02. | 1 | ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам через длинную скакалку. Пробегание через качающуюся скакалку, прыжки через качающуюся скакалку.Подвижные игры: "Узник" , " Гавайская вечеринка" |
| 65 | 08.02. | 2 | Разучивание танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры с фитболом "Запрещенное движение", "Волейбол сидя". |
| 66 | 10.02. | 1 | Повторение ранее пройденных шагов аэробики, разучивание новых шагов *StepBask , репит,* под музыку в связке. Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Подвижные игры «Воздушная кукуруза», «Построим мосты» |
| 67 | 13.02. | 1 | Общеразвивающие упражнения с мячом. Освоение гимнастических упражнений, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра: “Великаны, карлики” |
| 68 | 15.02. | 2 | Обучение ритмической связке из базовых элементов аэробики, сочетая и чередуя их под счет затем под музыку. Чередование базовых шагов и элементов танцевальной аэробики на счет и под музыку. Упр. с обручем «Веселые ножки». Стретчинг, Игра «Покажи фигуру».  |
| 69 | 16.02. | 1 | Партерная гимнастика на улучшение осанки. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры «Не урони мяч», "Австралийские салки" |
| 70 | 20.02. | 1 | Повторение гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой. Выполнения упражненийв равновесии.Подвижные игры с фитболом "Запрещенное движение" ,"Волейбол сидя". |
| 71 | 22.02. | 2 | ОРУ с гимнастическими палками. Стретчинг и дыхательная гимнастика. Подвижные игры: "Городки", «Птички в клетке». |
| 72 | 24.02. | 1 | Обучение ритмической связке из базовых элементов аэробики, сочетая и чередуя их под счет затем под музыку. Чередование базовых шагов и элементов танцевальной аэробики на счет и под музыку. Подвижные игры "Большие танцы", "Поровозик" |
| 73 | 27.02. | 1 | ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам через длинную скакалку. Пробегание через качающуюся скакалку, прыжки через качающуюся скакалку.Подвижные игры: ""Рыбаки и рыбки" , "Алфавит", "Прыжок за прыжком" |
| 74 | 01.03. | 2 | Обучение базовым шагам используемых в фитбол-аэробике. Выполнение упражнений в расслаблении мышц на фитболе, Игра «Колечко», "Третий лишний". |
| 75 | 03.03. | 1 | Общеразвивающие упражнения с мячом. Освоение упражнений в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра: “Великаны, карлики” |
| 76 | 06.03. | 1 | Обучение ритмической связке из базовых элементов аэробики, сочетая и чередуя их под счет затем под музыку. Чередование базовых шагов и элементов танцевальной аэробики на счет и под музыку. Подвижные игры «Птичка в гнездышке», «Гуси — лебеди».  |
| 77 | 10.03. | 1 | ОРУ с гимнастическими палками. Стретчинг и дыхательная гимнастика. Подвижные игры: " Кто бросит дальше мешочек", Попади мешочком в круг, "Через ручеек" |
| 78 | 13.03. | 1 | Комбинации из изученных элементов фитбол-аэробики. Подвижные игры с фитболом" Перекати-поле", "Охотники и утки". |
| 79 | 15.03. | 2 | Повторение ранее пройденных шагов аэробики, разучивание движений под музыку в связке. Упр. на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Игра «Филин и пташки» |
| 80 | 17.03. | 1 | ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам через длинную скакалку. Пробегание через качающуюся скакалку, прыжки через качающуюся скакалку.Подвижные игры :"Узник" , " Гавайская вечеринка" |
| 81 | 20.03. | 1 | Партерная гимнастика на улучшение осанки. Упражнения на развитие гибкости и профилактики плоскостопия. Подвижные игры «Не урони мяч», "Австралийские салки" |
| 82 | 22.03. | 2 | Обучение ритмической связке из базовых элементов аэробики, сочетая и чередуя их под счет затем под музыку. Чередование базовых шагов и элементов танцевальной аэробики на счет и под музыку. Подвижные игры "Мяч соседу", "Найди свое место" |
| 83 | 24.03. | 1 | ОРУ с гимнастическими палками. Стретчинг и дыхательная гимнастика. Подвижные игры: "Городки", «Птички в клетке». |
| 84 | 27.03. | 1 | Выполнение танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры с фитболом "Запрещенное движение","Волейбол сидя". |
| 85 | 29.03. | 2 | Обучение ритмической связке из базовых элементов аэробики, сочетая и чередуя их под счет затем под музыку. Чередование базовых шагов и элементов танцевальной аэробики на счет и под музыку. Упр. с обручем «Веселые ножки». Стретчинг, дыхательная гимнастика, Игра «Покажи фигуру». |
| 86 | 31.03. | 1 | Общеразвивающие упражнения с мячом. Освоение гимнастических упражнений в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра: “Великаны, карлики”,“Ель, елка, елочка |
| 87 | 03.04. | 1 | Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой. Упражнения на баланс и координацию. Подвижные игры с фитболом "Штандер", "Волейбол лежа". |
| 88 | 05.04. | 2 | Закрепление пройденных шагов аэробики. Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Подвижные игры "Мяч соседу", "Найди свое место". |
| 89 | 07.04. | 1 | ОРУ с гимнастическими палками. Стретчинг и дыхательная гимнастика. Подвижные игры: "Городки", «Птички в клетке». |
| 90 | 10.04. | 1 | ОРУ со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку. Пробегание через качающуюся скакалку, прыжки через качающуюся скакалку. Подвижные игры |
| 91 | 12.04. | 2 | Выполнение танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры с фитболом "Города","Пятнашки сидя" |
| 92 | 14.04. | 1 | ОРУ со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку. Пробегание через качающуюся скакалку, прыжки через качающуюся скакалку. Подвижные игры |
| 93 | 17.04. | 1 | Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости, профилактики плоскостопия. Подвижные игры"Третий лишний", "Горячий и холодный мяч". |
| 94 | 19.04. | 2 | Подвижные игры |
| 95 | 21.04. | 1 | Спортивная эстафета |
| 96 | 24.04. | 1 | ОРУ с гимнастическими палками. Стретчинг и дыхательная гимнастика. Подвижные игры: " Кто бросит дальше мешочек", Попади мешочком в круг, "Через ручеек" |
| 97 | 26.04. | 2 | Комбинации из изученных элементов фитбол-аэробики. Подвижные игры с фитболом" Перекати-поле", "Охотники и утки". |
| 98 | 28.04. | 1 | Повторение ранее пройденных шагов аэробики, разучивание движений под музыку в связке. Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Игра «Филин и пташки» |
| 99 | 05.05. | 1 | ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам через длинную скакалку. Пробегание через качающуюся скакалку, прыжки через качающуюся скакалку.Подвижные игры:"Узник" , " Гавайская вечеринка" |
| 100 | 08.05. | 1 | ОРУ с гимнастическими палками. Стретчинг и дыхательная гимнастика. Подвижные игры: " Кто бросит дальше мешочек", Попади мешочком в круг, "Через ручеек" |
| 101 | 12.05. | 1 | Комбинации из изученных элементов фитбол-аэробики. Подвижные игры с фитболом" Перекати-поле", "Охотники и утки". |
| 102 | 15.05. | 1 | Повторение ранее пройденных шагов аэробики, разучивание движений под музыку в связке. Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Игра «Филин и пташки» |
| 103 | 17.05. | 2 | ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам через длинную скакалку. Пробегание через качающуюся скакалку, прыжки через качающуюся скакалку.Подвижные игры:"Узник" , " Гавайская вечеринка" |
| 104 | 19.05. | 1 | ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам через длинную скакалку. Пробегание через качающуюся скакалку, прыжки через качающуюся скакалку. Подвижные игры:"Узник" , " Гавайская вечеринка" |
| 105 | 22.05. | 1 | Повторение ранее пройденных шагов аэробики, разучивание движений под музыку в связке. Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Игра «Филин и пташки» |
| 106 | 24.05. | 2 | Контрольное занятие. Сдача нормативов. |
| 107 | 26.05. | 1 | Партерная гимнастика на улучшение осанки. Упражнения на развитие гибкости и профилактики плоскостопия. Подвижные игры «Не урони мяч», "Австралийские салки" |
| 108 | 29.05. | 1 | Обучение ритмической связке из базовых элементов аэробики, сочетая и чередуя их под счет затем под музыку. Чередование базовых шагов и элементов танцевальной аэробики на счет и под музыку. Подвижные игры "Мяч соседу", "Найди свое место" |
|  | **Итог**  | **144** |  |

**2.8. План воспитательной работы секции Детский фитнес**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы плана | Содержание работы  | Ответственные  |
|  Сентябрь |
| Работа с родителями  | 1.Родительское собрание(организационные моменты)2.Индивидуальные беседы с родителями3.Знакомство родителей и учащихся с объединением ,запись в группы.   | Руководитель |
| Гражданско-патриотическое воспитание | Изучение государственных символов Российской Федерации (флаг ,герб ,гимн) | Руководитель |
| Безопасность жизнедеятельности | 1. Беседа с учащимися «Правила поведения в МОУ ДО ЦВР ЮНОСТЬ
2. Инструктаж по технике безопасности на занятиях

3. Инструктаж по технике безопасности ПДД | Руководитель |
| Воспитательное мероприятие  | Праздник «Путешествие в мир фитнеса» | Руководитель |
| Октябрь |
| Безопасность жизнедеятельности | Инструктаж по технике безопасности «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту» | Руководитель |
| Работа с родителями | Индивидуальные беседы с родителями | Руководитель |
| Воспитательное мероприятие | Праздник спортивных игр | Руководитель |
| Ноябрь |
| Воспитательное мероприятие | «День матери» | Руководитель |
| Безопасность жизнедеятельности | Беседа » Правила поведения при угрозе террористического акта » | Руководитель |
| Декабрь |
| Воспитательное мероприятие | «Новогодний марафон» | Руководитель |
| Безопасность жизнедеятельности | 1.Беседа «Правила техники безопасности при проведении новогодних мероприятий»2. Инструктаж по технике безопасности на дороге в условиях гололёда. | Руководитель |
| Работа с родителями | 1.Родительское собрание (подведение итогов достижений учащихся за первое полугодие )2.Индивидуальные беседы с родителями | Руководитель |
| Январь  |
| Воспитательное мероприятие | Праздник «Зимняя олимпиада» | Руководитель |
| Работа с родителями | 1.Индивидуальные беседы с родителями2.Заседание родительского комитета | РуководительРодительский комитет |
| Февраль |
| Гражданско-патриотическое воспитание | Участие в акции «Посылка солдату» | Руководитель |
| Воспитательное мероприятие | Праздник « Аты баты» | Руководитель |
| Март |
| Гражданско-патриотическое воспитание | Участие в акции в рамках Всемирного дня борьбы с туберкулёзом «Белая ромашка» | Руководитель |
| Воспитательное мероприятие | 8-е Марта | Руководитель |
| Работа с родителями | Индивидуальные беседы с родителями | Руководитель |
| Апрель |
| Гражданско-патриотическое воспитание | « Весенняя неделя добра» | Руководитель |
| Воспитательное мероприятие | Праздник «День здоровья» | Руководитель |
| Безопасность жизнедеятельности | Инструктаж по технике безопасности « Правила поведения в чрезвычайных ситуациях» | Руководитель |
| Работа с родителями | Индивидуальные беседы с родителями | Руководитель |
| Май  |
| Гражданско-патриотическое воспитание | « Письмо солдату» | Руководитель |
| Воспитательное мероприятие | Праздник «От игры к спорту» |  |
| Работа с родителями | 1.Мониторинг удовлетворённости родителей работой секции « Детский фитнес » и МОУ ДО ЦВР «ЮНОСТЬ»2. Итоговое родительское собрание  | Руководитель |

**Список источников**

* 1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
	2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
	3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г
	4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
	5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
	6. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003 г.
	7. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
	8. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002 г.
	9. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005 г.
	10. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2000 г. – 448с.
	11. Похабов, Д.Д. Практические занятия по дисциплине «Физическая культура: Гимнастика»: Учеб. пособие / Д.Д. Похабов. - Красноярск, СФУ, 2007. – 83с.
	12. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994
	13. Сулим Е.В. "Детский фитнес" М.:ТЦ Сфера, 2015 г.
	14. Юсупова, Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2015. - 100 с.

***Электронные ресурсы:***

http://fitn.ru/index.php - Портал по правилам ЗОЖ.

http://fizkultura-na5.ru/ - Портал по физической культуре.

http://www.sport.minstm.gov.ru - Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ.

http://www.lesgaft.spb.ru – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф.Лесгафта.

http://www.fsdusshor.ru – ГОУДОД Федеральная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва.

http://www.intellekt.lokos.net - ГОУДОД «Центр образования одаренных школьников «Интеллект».

http://www.fig-gymnastics.com - Международная Федерация гимнастики (FIG).

http://www.bolshoisport.ru – Спортивные новости, обзоры, аналитика, интервью, фото.

http://www.gzt.ru - Спортивные новости.

http://info@startspb.ru – Евроспорт.

http://www.sportgymrus.ru – Федерация спортивной гимнастики России.

http://www.sportgymn.net.ru – Спортивная гимнастика – видео.

http://www.sportgymnastic.borda.ru – Форум по спортивной гимнастике и аэробике.

http://www.sport-aerob.ru/sh\_aerobics/

http://sportzal.com/post/770/

http://www.fitballshop.ru/article/17.0.htm

www.fig-gymnastics.com (ru\_AER CoP 2017-2020.pdf)