

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СТАРОМАЙНСКИЙ РАЙОН»
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТАРОМАЙНСКИЙ ЦЕНТР
ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАРОМАЙНСКИЙ РАЙОН» УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №
от «__»_____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБО ДО ЦТиС
В. А. Голлоева
«__»_____ 2024 г.

Приказ № _____ от «__» _____ 2024 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»
(Стартовый уровень)**

Срок реализации: с 10.09.2024 года по 31.05.2025 года

Всего: 144 часа

Возраст учащихся: 7 - 15 лет

Рассмотрена на заседании
методического совета
МБО ДО ЦТиС
от «__»_____ 2024 г.
протокол № _____

Программу разработала
заместитель директора по УВР
Долгало Надежда Ивановна

Программу реализует педагог
дополнительного образования
Архипова Г.И.

р. п. Старая Майна, 2024 год

Содержание:

№	Наименование раздела	стр
1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	7
1.3	Содержание программы	8
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	17
2.1	Календарный учебный график	17
2.2	Условия реализации программы	27
2.3	Формы аттестации и оценочные материалы	29
2.4	Методические материалы	31
2.5	Список литературы	34
	Приложения	36

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Детский фитнес» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности** и предназначена для обучения детей 7 – 15 летнего возраста в учреждении дополнительного образования.

Фитнес (от англ. *Fitness* – «соответствие») – появился в нашей стране в 90-е годы 20-го века. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности и здоровый образ жизни.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура. Это занятия под специально подобранную музыку, которые могут быть организованы в учреждениях дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» разработана в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего

профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Локальные акты ОО:

□ Устав Муниципальной бюджетной организации дополнительного образования Старомайнский Центр творчества и спорта муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области (Постановление Администрации МО «Старомайнский район» Ульяновской области от 25.09.2018г № 507);

□ Лицензия на осуществление образовательной деятельности, выданная Службой по контролю и надзору в сфере образования Ульяновской области - от 24.10.2018 № 3341;

□ Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;

□ Положение о порядке аттестации обучающихся.

Уровень освоение программы: стартовый.

Данная программа **физкультурно-спортивной направленности** является модифицированной образовательной программой по степени авторства Образовательная программа «Детский фитнес» обобщает и систематизирует теоретические сведения и практический опыт, позволяющие рационально строить учебно-тренировочный процесс, получать положительные результаты физического развития детско-юношеского организма и формировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков, достигать высоких результатов.

Актуальность программы. Одна из основных тенденций развития современного общества – это сохранение и укрепление здоровья человека. Поэтому важная задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья и успешности личности.

Для выполнения данного требования необходима популяризация здорового образа жизни и различных видов спорта. Занятия в объединении «Детский фитнес» являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения. Фитнес является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия фитнесом нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

Новизна программы заключается в применении оздоровительных фитнес-технологий, которые при условии использования принципов «ненасильственного» физического воспитания развивают детей физически

одновременно с развитием их умственных способностей. Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Совершенно очевидно, что фитнес — это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. **Отличительными особенностями** детского фитнеса являются: рациональное сочетание в фитнес-тренировке разных видов двигательной деятельности, интересная для детей форма проведения тренировок без принуждения, с пониманием индивидуальных талантов и способностей детей. Важным аспектом тренировок является то, что психика ребенка не травмируется, и он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, нет погони за результатом, ведь фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, а значит, ребенок занимается с удовольствием. Отличительной особенностью программы является то, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на социальную адаптацию обучающихся в обществе, на развитие физических и моральных качеств ребенка. Совершенно очевидно, что фитнес — это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Пожалуй, впервые за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнеса - настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие. Фитнес – не дань моде, он способствует гармоничному развитию души и тела.

Педагогическая целесообразность программы связана с тем, что фитнес, как спортивная дисциплина не заложен в общеобразовательной программе школы. Вместе с тем, данная программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма. На занятиях особое значение предается повышению уровня двигательной активности обучающихся, увеличению функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией. При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания обучающемуся «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения «Детский фитнес» обучающийся будет более целенаправленно самореализовываться в условиях взрослой жизни. В ходе реализации программы происходит формирование и систематизация знаний, развитие творческих способностей, воспитание творческой личности.

Адресат программы. Программа «Детский фитнес» рассчитана на

обучающихся 7 - 15 летнего возраста на добровольной основе, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Предметом обучения для данной разновозрастной группы является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Содержание программного материала предусматривает дифференцированный подход к обучению учащихся, различных по возрасту, физическим данным, уровню подготовки, индивидуальным особенностям учащихся и физиологическим возможностям ребёнка. В процессе реализации данной программы использовался инновационный подход к обучению и воспитанию.

В возрасте 7 лет у учащихся наблюдаются определенные особенности, среди которых можно назвать активность, непосредственность, фантазию, быструю утомляемость, несамостоятельность, эмоциональность и восприимчивость, подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные в эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих учащихся.

Возрастные особенности учащихся 8-9 лет.

Учащиеся данного возраста отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Учащиеся весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Они хотят ощущать, что у них есть определенные обязанности, ответственность и доверие. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. В этом возрасте учащиеся очень общительны, они активно ищут контакты, и находят их, любят коллективную деятельность, хотя стремление к самореализации выражено у этих ребят также весьма ярко.

Возрастные особенности учащихся 10-11 лет. В этом возрасте у учащихся резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением. В этом возрасте ребята склонны к творчеству, где можно проверить волевые качества: усидчивость,

настойчивость, выдержку. Поэтому в работе с этим возрастом педагогу так важно иметь авторитет среди детей, быть для них примером во всём.

Возрастные особенности учащихся 12-13 лет. В 12-13-летнем возрасте происходит скачок в психическом и физическом развитии ребёнка. У них появляется способность принимать самостоятельные решения на основе конкретной информации от органов чувств и абстрактной вербальной – от взрослых. Внимание у детей этого возраста вполне устойчивое и произвольное. Они могут контролировать своё поведение в зависимости от собственных установок и обстановки.

Возрастные особенности учащихся 14-15 лет. У этой категории детей складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Проявляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Дети этого возраста испытывают внутреннее беспокойство. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем она им более нравится.

Центральная нервная система у детей данного возраста характеризуется большой пластичностью, подвижностью т.е. способностью к быстрому формированию условно-рефлекторных связей. Этим обеспечивается быстрое усвоение новых движений. Физические упражнения способствуют гармоничному развитию организма детей, подростков; они улучшают здоровье и повышают их работоспособность.

Объём программы.

Для освоения программы «Детский фитнес» необходимо 144 часа учебных занятий. Выполнение нормативного объёма учебного времени достигается сложением времени учебных, учебно-тренировочных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

Форма обучения - очная.

Форма проведения занятий. Программа «Детский фитнес» представляет собой систему комплексных спортивных занятий для детей 7 -15 лет, которая включает в себя элементы современных оздоровительных технологий:

- Степ-аэробика (ходьба, прыжки, упражнения на гибкость);
- Танцевальная аэробика (упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение);
- Игровой стретчинг (статичная нетравматичная растяжка мышц тела и суставно-связочного аппарата, позволяющая предотвратить нарушения осанки);
- Элементы силового тренинга и суставной гимнастики.

Данная программа реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, зачетов на сдачу контрольных упражнений, проведение тестирования. Проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом. На занятиях по реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения:

- коллективная,
- работа с группой,
- работа в парах,
- индивидуальная (в рамках учебного занятия).

Выполнение задач, поставленных перед образовательной программой «Детский фитнес» предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, сдача контрольных нормативов; и проведения контрольных тестов. В программе представлены контрольные тесты для обучающихся по физической и специальной подготовленности.

Срок освоения. Программа рассчитана на 1 год обучения. 36 учебных недель.

Режим занятий. Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 2 академических часа с перерывом между ними продолжительностью 10 минут. Продолжительность занятий соответствует требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; согласно возрасту обучающихся.

Цель и задачи программы.

Цель – содействие гармоничному развитию обучающегося посредством повышения устойчивости детского организма к физическим нагрузкам.

Приоритетные образовательные задачи:

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);

Развивающие:

- Развивать дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему, все мышечные группы;
- Совершенствовать физические способности: координацию, силу, выносливость, ловкость, гибкость, скорость;
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, мышление, речь, умственные способности;
- Развивать пространственную ориентацию, ориентацию в собственном теле;

Воспитательные:

- Воспитывать раскрепощенность и творчество в движении, умение выражать эмоции;

- Повышать иммунные возможности организма;
Повышать интерес к физкультурным занятиям.

Планируемые результаты.

Обучающиеся:

- Будут знать фитнес-упражнения, уметь их выполнять;
- Знать некоторые комплексы упражнений, последовательность их выполнения;
- Знать структуру занятий (разминка, основная часть, заключительная часть – упражнения на растяжку и расслабление мышц с элементами дыхательных упражнений);
- Уметь выполнять силовые упражнения, танцевальные движения отдельно и в связке под музыку.

Предметные результаты:

знание основ техники фитнес-направлений;

знание основ здорового образа жизни и представления о своём теле;

сформированность знаний, умений и навыков в области технологии сохранения, поддержания и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта

Личностные результаты:

проявление навыков здорового образа жизни;

проявление чувства ответственности, волевых усилий, эмоциональное отношения к достижениям, уважение к окружающим

Метапредметные результаты: развитие потребности самостоятельно заниматься физической культурой.

Сформированность коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи)

1.2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Начало учебного года – 10 сентября 2024 года

Конец учебного года – 31 мая 2025 года.

Продолжительность учебного периода – 36 недель.

№ Занятий	Название раздела, темы	Количество часов				Формы контроля
		всего	теория	прак-тика	конт-роль	
1-2	Введение в программу.	4	2		2	

1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях. История развития фитнеса. Ознакомление с программой. Спортивный инвентарь, его назначение и виды.	2	2			Беседа
2	Входная диагностика. Сдача контрольных нормативов.	2			2	Тестирование
3-26	Общефизическая подготовка	48		48		
3-6	Общеразвивающие упражнения.	8		8	-	Педагогическое наблюдение
7-10	Гимнастические упражнения	8		8		Педагогическое наблюдение
11-14	Элементы хореографии	8		8		Педагогическое наблюдение
15-18	Элементы стретчинга	8		8		Педагогическое наблюдение
19-22	Элементы степ-аэробики	8		8		Педагогическое наблюдение
23-26	Элементы ритмики	8		8		Педагогическое наблюдение
27-46	Специальные физические подготовка	40	2	38		Педагогическое наблюдение
27-30	Классическая аэробика	8		8		Педагогическое наблюдение
31-34	Фитбол-гимнастика	8		8		Педагогическое наблюдение
35-37	Корректирующая гимнастика	6	1	5		Педагогическое наблюдение
38-40	Пальчиковая гимнастика	6		6		Педагогическое наблюдение
41-43	Дыхательная гимнастика	6		6		Педагогическое наблюдение
44-46	Элементы йоги	6	1	5		Педагогическое наблюдение
47-70	Комплексы ритмических, танцевальных связок с включением элементов хореографии, гимнастики и степ-	48		48		Педагогическое наблюдение
47-52	Комплекс танцевальной аэробики	12		12		Педагогическое наблюдение
53-58	Музыкально танцевальные упражнения	12		12		Педагогическое наблюдение
59-64	Комплекс ритмической аэробики	12		12		Педагогическое наблюдение

65-70	Комплекс упражнений в форме танцевальных связок под музыку с	12		12		Педагогическое наблюдение
71-72	Итоговые занятия	4		2	2	Педагогическое наблюдение
71	Итоговый мониторинг. Тестирование. Сдача нормативов.				2	Тестирование. Сдача
72	Подведение итогов. Игры с элементами упражнений фитнеса.			2		Педагогическое наблюдение
	Всего	144	4	136	4	

Содержание программного материала

Раздел 1. Введение в программу.

(Занятия № 1-2)

Занятие 1. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление с программой.

Теория. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с программой. Правила поведения в зале. Техника безопасности при работе на тренажерах и с инвентарем. Правила дорожного движения. Режим работы объединения. Ознакомление с программным содержанием.

Практика. Знакомство с детьми в игровой форме для создания положительной атмосферы содружества и коллективного творчества.

Занятие 2. Практика. Входная диагностика. Контроль. Тестирование на физическую и техническую подготовленность учащихся.

Занятие 3. Практика: учить выполнению разминки сначала на счет, затем под музыку. Комплекс 1. Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках, в полуприседе. Упр. «Подуем на листочки», Игра «Тик-так»

Занятие 4. Практика: Обучение выполнению разминки сначала на счет, затем под музыку. Комплекс 1. закрепить выполнение разминки под музыку Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках, в полуприседе. Упр. «Подуем на листочки», Игра «Тик-так»

Занятие 5. Практика: занятие 3 - учить выполнению разминки сначала на счет, затем под музыку. Комплекс 1. закрепить выполнение разминки под музыку.

Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне. Бег мелким и широким шагом, в рассыпную. Упр. «Замок», Игра «Плавает – не плавает».

Занятие 6. Практика Закрепить выполнение разминки под музыку Комплекс 1.

Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне. Бег мелким и широким шагом, в рассыпную. Упр. «Замок», Игра «Плавает – не

плавает».

Занятие 7. Практика: закрепить Комплекс 1 разминки под музыку, - добавление новых упражнений.

Ходьба обычная, в глубоком приседе, в повороте туловища. Бег змейкой. Ходьба с перекатыванием малого мяча из руки в руку над головой. Игра «Шуршащая сказка». Упражнение «Дует ветер».

Занятие 8. Практика: закрепить Комплекс 1 разминки под музыку, - добавление новых упражнений. Ходьба обычная, в глубоком приседе, в повороте туловища. Бег змейкой. Ходьба с перекатыванием малого мяча из руки в руку над головой. Игра «Шуршащая сказка». Упражнение «Дует ветер».

Занятие 9. Практика: закрепить Комплекс 1 разминки под музыку, добавление и разучивание новых упражнений 3.8 – повторение Комплекса 1, закрепление новых упр., игры.

Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Прыжки в длину с места. Прыжки из обруча в обруч по кругу. Игра «Найди свое место». Упр. «Штангист».

Занятие 10. Практика: Повторение Комплекса 1, закрепление новых упр., игры. Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Прыжки в длину с места. Прыжки из обруча в обруч по кругу. Игра «Найди свое место». Упр. «Штангист».

Занятие 11 Практика: закрепить Комплекс 1 разминки под музыку, моделировать упр. на выносливость, гибкость, выполнять упр. на растяжку и развитие дыхания.

Занятие 12. Практика: закрепить Комплекс 1 разминки под музыку, моделировать упр. на выносливость, гибкость, выполнять упр. на растяжку и развитие дыхания.

Разминка Комплекс 1 под музыку. Ходьба парами обычная, бег парами, с захлестыванием голени, семенящим шагом. Упр. с обручем «Веселые ножки». Стретчинг, релаксация. Игра «Покажи фигуру».

Занятие 13. Практика: закрепить Комплекс 1 разминки под музыку, упр. на выносливость и мышечную силу.

силу, разучивание упр. на гибкость, упр. на дыхание.

Занятие 14. Практика: закрепить Комплекс 1 разминки под музыку, упр. на выносливость и мышечную силу, разучивание упр. на гибкость, упр. на дыхание. Разминка Комплекс 1 под музыку. Ходьба обычная, в глубоком приседе, с поворотом туловища назад. Бег «змейкой». С преодолением препятствий (кубы). Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком. Игровое упражнение «Цирковая лошадка», стретчинг «Домик».

Занятие 15. Практика: закрепить разминку Комплекс 1, выполнять упр. на выносливость, гибкость, дыхание, разучивать STEP-шаги (базовые шаги степ-аэробики).

Занятие 16. Практика: - закрепить разминку Комплекс 1, выполнять упр. на выносливость, гибкость, дыхание, разучивать STEP-шаги (базовые шаги степ-аэробики). Комплекс 1, Ходьба с отмахкой рук, широким шагом с поворотами туловища, пружинистый шаг, приставной шаг. Бег с высоким захлестом голени, в поднятением рук вверх и в стороны. Упр. «Кик», разучивание степ-шага March, упр. на дыхание и стретчинг «Шар лопнул».

Занятие 17. Практика - закрепить разминку Комплекс 1, выполнять упр. на выносливость, гибкость, дыхание, разучивать STEP-шаги (базовые шаги степ-аэробики).

Занятие 18. Практика - закрепить разминку Комплекс 1, выполнять упр. на выносливость, гибкость, дыхание, разучивать STEP-шаги (базовые шаги степ-аэробики),

бег по кругу, прыжки на месте с подниманием и опусканием рук, с разведением рук в стороны на счет. Повторение шагов MARCH. См. занятие №7. Разучивание BASIC-STEP. Упр. «Арабеск» (6 раз), упр.-игра на дыхание и стретчинг «Шар лопнул».

Занятие 19. Практика: Отработка Комплекса 1, упр. на гибкость, дыхание, выносливость, разучивание STEP-шагов.

Занятие 20. Практика: Отработка Комплекса 1, упр. на гибкость, дыхание, выносливость, разучивание STEP-шагов. Ходьба с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу. Бег обычный, медленный, в чередовании с прыжками с ноги на ногу. STEP – шаги (MARCH, BASIC-STEP) под музыку, на счет. Чередование степ-шагов. Стретчинг и дыхание: Упр. со скакалками «Спрячемся». Игра «Горячий и холодный мячик».

Занятия 21. Практика: отработка Комплекса 1, упр. на развитие выносливости, дыхания, силы мышц, гибкости, разучивание степ-шагов.

Занятие 22. Практика: закрепление упр. на развитие выносливости, дыхания, силы мышц, гибкости, разучивание степ-шагов.

Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте, прыжки в стороны, вперед и назад. STEP – шаги. Комплекс 1. Повторение MARCH, BASIC-STEP под музыку, на счет. Чередование степ-шагов. Упр. «Зайчишки». Игра «Закружил ветер листья в танце».

Занятие 23. Практика: отработка Комплекса 1, упр. на силу мышц, гибкость, выносливость, дыхание. Отработка степ-шагов в связке под музыку.

Занятие 24. Практика: Закрепление упр. на силу мышц, гибкость, выносливость, дыхание. Отработка степ-шагов в связке под музыку. Разучивание Step touch.

Ходьба по кругу с наклонами туловища вперед-назад, вправо-влево, руки перед собой. Комплекс 1. Упр. «Боковой подъем». Под музыку отработка степов: MARCH, BASIC-STEP. Разучивание Step touch. Стретчинг «Матрешка».

Занятие 25. Практика: закрепление Комплекса 1, упр. на силу мышц, выносливость, гибкость, повторение степ-шагов, дыхательные упр.

Занятие 26. Практика: закрепление Комплекса 1, упр. на силу мышц, выносливость, гибкость, повторение степ-шагов, дыхательные упр. Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте и в стороны, вперед-назад. Упр. «Дровосек». Отработка степ-шагов в связке под музыку. MARCH, BASIC-STEP, Step touch(см.з.22). Игра «Самолеты». Стартовый мониторинг.

Занятие 27. Практика: Отработка степ-шагов, разучивание степ-шага *Knee up*, разучивание разминки Комплекса 2, упражнения на гибкость, ловкость, силу мышц, дыхание и выносливость.

Занятие 28. Практика: Отработка степ-шагов, разучивание степ-шага *Knee up*, разучивание разминки Комплекса 2, упражнения на гибкость, ловкость, силу мышц, дыхание и выносливость. Разучивание нового упр. «Хоп».

Разминка Комплекс 2. Бег по кругу в правую, левую стороны, по диагонали, с ускорением, замедлением. Повторение усвоенных ранее степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, *Step touch* под музыку, разучивание степ-шага *Knee up*: упр. «Хоп». Игра «Свернувшаяся змея».

Занятие 29. Практика: Отработка степ-шагов, разучивание степ-шага *Open step*, упражнения на гибкость, ловкость, силу мышц, дыхание и выносливость,

Занятие 30. Практика: Отработка степ-шагов, разучивание степ-шага *Open step*, упражнения на гибкость, ловкость, силу мышц, дыхание и выносливость Комплекс 2, бег змейкой по кругу, прыжки с подниманием коленей (прискоки), Повторение усвоенных ранее степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, *Step touch*, *Knee up*, разучивание степ-шага *Open step*. Упр. «Самолет», игра «Зоопарк».

Занятие 31. Практика: отработка степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, *Step touch*, *Knee up*, *Open step*, разучивание степ-шага *Leg curl*, Разучивание нового упр., игры.

Комплекс 2, бег со сменой направления и скорости по сигналу, ходьба на носках и на пятках по кругу. Подпрыгивание с подниманием колена. Повторение усвоенных ранее степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, *Step touch*, *Knee up*, *Open step*. разучивание степ-шага *Leg curl*. Упр. «Ласточка». Игра «Чей кружок быстрее соберется».

Занятие 32. Практика: отработка степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, *Step touch*, *Knee up*, *Open step*, разучивание степ-шага *Leg curl*, Разучивание нового упр., игры. Комплекс 2, бег со сменой направления и скорости по сигналу, ходьба на носках и на пятках по кругу. Подпрыгивание с подниманием колена. Повторение усвоенных ранее степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, *Step touch*, *Knee up*, *Open step*. разучивание степ-шага *Leg curl*. Упр. «Ласточка». Игра «Чей кружок быстрее соберется».

Занятие 33. Практика: разучивание и отработка элементов степ-аэробики посредством выполнения степ-шагов с ритмической связке под музыку. Упр. на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Игра.

Занятие 34. Практика: Комплекс 2, ходьба в различными движениями рук (поднимание, круговые движения, вытягивание вперед), бег медленный непрерывный в течение 1 минуты. Поочередное выполнение степ-шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Создание ритмической связки посредством выполнения инструкций педагога. Упр. «Велосипед». Игра «Бычки».

Занятие 35 Практика: Отработка разминки Комплекс 2, упр. на ловкость, силу, выносливость, гибкость, дыхание, разучивание ритмической связки из степ-шагов по инструкции педагога. Разучивание упр., игры.

Занятие 36. Практика: Комплекс 2, упр. Ходьба по кругу с наклонами туловища вперед-назад, вправо-влево, руки перед собой. Поочередное выполнение степ-шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Создание ритмической связки посредством выполнения инструкций педагога. Упр. стретчинга «Качаемся на качелях». Игра «Птички в клетке»

Занятие 37. Практика: Отработка разминки Комплекс 2, упр. на ловкость, силу, выносливость, гибкость, дыхание, разучивание ритмической связки из степ-шагов по инструкции педагога. Отработка упр., игры.

Занятие 38. Практика: Комплекс 2, Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Отработка ритмической связки степ-шагов под музыку и на счет, упр. стретчинга «Веселый жеребенок», игра «Колечко».

Занятие 39. Практика: Отработка разминки Комплекс 2, упр. на ловкость, силу, выносливость, гибкость, дыхание, разучивание ритмической связки из степ-шагов по инструкции педагога.

Занятие 40. Практика: Комплекс 2, бег по кругу с отбиванием мячей от пола в течение минуты, прыжки с вытягиванием рук вперед с мячом в течение минуты. Создание ритмической связки из степ-шагов посредством выполнения инструкций педагога. Упр. «Подтяни обруч», Игра «У кого мяч?»

Занятие 41. Практика: обучение базовым элементам аэробики. Упражнения, игры, Комплекс 2. Ходьба с отмашкой рук, галоп боковой, ходьба «Муравьишки».

Занятие 42. Практика: обучение базовым элементам аэробики. Упражнения, игры, Комплекс 2. Упр. аэробики, Упр. «Вторая поза воина»(5 с). Игра «Не урони мяч».

Занятие 43. Практика: обучение базовым элементам аэробики, разучивание основных танцевальных движений Упражнения, игра. Комплекс 2.

Ходьба обычная, парами. Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте и в стороны, вперед-назад.

Занятие 44. Практика: продолжать обучение базовым элементам аэробики, разучивание основных танцевальных движений Комплекс 2. Упражнения аэробики, упр. с обручами и игра с обручами «Прогуляемся по дорожке»

Занятие 45 Практика: продолжать обучение базовым элементам аэробики по направлению, разучивание основных движений. Комплекс 2. Упражнения, игры. Ходьба обычная, в глубоком приседе, с поворотом туловища назад. Бег «змейкой». С преодолением препятствий (кубы).

Занятие 46. Практика: продолжать обучение базовым элементам аэробики по направлению, разучивание основных движений. Комплекс 2. Упражнения аэробики, упр. «Солдатык». Игра «Мешочек».

Занятие 47. Практика: продолжать обучение базовым элементам аэробики, разучивание движений под музыку в связке. Упражнения, игры. Комплекс 2. Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, ходьба парами.

Занятие 48. Практика: продолжать обучение базовым элементам аэробики, разучивание движений под музыку в связке.

Комплекс 2, упр. аэробики, упр. «Твист», игра «Лучше мы улиткой станем, понесем свой домик сами.»

Занятие 49. Практика: обучение базовым элементам силового тренинга и гимнастики, разучивание основных движений. Упражнения, игры. Комплекс 3. Маршировка и построение в колонны. Галоп по кругу с остановкой по сигналу. Ходьба обычная парами.

Занятие 50. Практика: обучение базовым элементам силового тренинга и гимнастики, разучивание основных движений. Комплекс 3. Упр. силового тренинга и гимнастики с мешочком на голове. Упр. «Мостик», игра «Кто скорее добежит до флажка».

Занятие 51. Практика: продолжать обучение базовым элементам силового тренинга и гимнастики, разучивание основных движений. Упражнения, игры. Комплекс 3. Маршировка по кругу, галоп боковой с захлестыванием голени, ходьба парами.

Занятие 52. Практика: продолжать обучение базовым элементам силового тренинга и гимнастики, разучивание основных движений. Упражнения, игры. Комплекс 3. Упр. силового тренинга и гимнастики; выполнение лёжа в медленном темпе. Упр. «Цапля машет крыльями». Игра «Филин и пташки»

Занятие 53. Практика: учить ритмической связке из базовых элементов танцевальной аэробики, сочетая и чередуя их под счет, затем под музыку. Комплекс 3, упр. на растяжку, дыхание, силу, гибкость, выносливость.

Ходьба в различными движениями рук (поднимание, круговые движения, вытягивание вперед), бег медленный непрерывный в течение 1 минуты.

Занятие 54. Практика: учить ритмической связке из базовых элементов танцевальной аэробики, сочетая и чередуя их под счет, затем под музыку. Комплекс 3, чередование базовых шагов и элементов танцевальной аэробики на счет и под музыку. Упр. «Самолет», игра «Зоопарк».

Занятие 55. Практика: учить ритмической связке из базовых элементов танцевальной аэробики, сочетая и чередуя их под счет, затем под музыку. Комплекс 3. Упражнения, игры.

Занятие 56. Практика: учить ритмической связке из базовых элементов танцевальной аэробики, сочетая и чередуя их под счет, затем под музыку. Упражнения, игры. Комплекс 3, бег в разных направлениях, бег с подпрыгиванием и поднятием колена на счет. Чередование базовых шагов и элементов танцевальной аэробики на счет и под музыку. Упр. с обручем «Веселые ножки». Стретчинг, релаксация. Игра «Покажи фигуру»

Занятие 57. Практика: Отработка Комплекса 3, упр. на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхание, растяжку; учить новые ритмические связки из танцевальных элементов танцевальной аэробики. Игры, упражнения.

Занятие 58. Практика: Отработка Комплекса 3, упр. на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхание, растяжку; учить новые ритмические связки из танцевальных элементов танцевальной аэробики. Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Отработка ритмической связки под музыку и на счет, упр. стретчинга «Веселый жеребенок», игра «Колечко».

Занятие 59 Практика: Отработка Комплекса 3, упр. на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхание; закреплять ритмические связки, учить новые ритмические связки из танцевальных элементов. Упражнения, игры. Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, ходьба парами.

Занятие 60 Практика: Отработка Комплекса 3, Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, ходьба парами. Комплекс 3, повтор отработанных ритмических связок. Отработка новых ритм. связок, упр. аэробики, упр. «Твист», игра «Лучше мы улиткой станем, понесем свой домик сами.»

Занятие 61 Практика: Отработка Комплекса 3, упр на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхания; закреплять ритмические связки, учить новые ритмические связки из танцевальных элементов. Игры. Ходьба с отмашкой рук, галоп боковой, ходьба «Муравьишки».

Занятие 62 Практика: Комплекс 3. Закрепление, отработка ритмических связок танцевальной аэробики и разучивание новых ритм. связок. Упр. аэробики, Упр. «Вторая поза воина» (5 с). Игра «Не урони мяч».

Занятие 63 Практика: Отработка Комплекса 3, упр. на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхание; закреплять ритмические связки, учить новые ритмические связки из танцевальных элементов. Игры.

Занятие 64 Практика: Отработка Комплекса 3, упр. на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхание; закреплять ритмические связки, учить новые ритмические связки из танцевальных элементов. Ходьба по кругу с наклонами туловища вперед-назад, вправо-влево, руки перед собой. Поочередное выполнение степ-шагов сначала на счет, затем на счет под

музыку. Создание ритмической связки посредством выполнения инструкций педагога. Упр. стретчинга «Качаемся на качелях». Игра «Птички в клетке»

Занятие 65 Практика: отработка ритмических связок танцевальной аэробики на счет инструктора и под музыку. Составление танца из ритмических связок. Повторение пройденных упражнений на выносливость, растяжку, дыхание, силу, степ-шагов и др. Игры.

Занятие 66 Практика: отработка ритмических связок танцевальной аэробики на счет инструктора и под музыку. Составление танца из ритмических связок. Повторение пройденных упражнений на выносливость, растяжку, дыхание, силу, степ-шагов и др. Игры.

Занятие 67 Практика: отработка ритмических связок танцевальной аэробики на счет инструктора и под музыку. Составление танца из ритмических связок. Повторение пройденных упражнений на выносливость, растяжку, дыхание, силу, степ-шагов и др. Игры.

Занятие 68 Практика: отработка ритмических связок танцевальной аэробики на счет инструктора и под музыку. Составление танца из ритмических связок. Повторение пройденных упражнений на выносливость, растяжку, дыхание, силу, степ-шагов и др. Игры.

Занятие 69 Практика: отработка ритмических связок танцевальной аэробики на счет инструктора и под музыку. Составление танца из ритмических связок. Повторение пройденных упражнений на выносливость, растяжку, дыхание, силу, степ-шагов и др. Игры.

Занятие 70 Практика: отработка ритмических связок танцевальной аэробики на счет инструктора и под музыку. Составление танца из ритмических связок. Повторение пройденных упражнений на выносливость, растяжку, дыхание, силу, степ-шагов и др. Игры.

Занятие 71 Практика Итоговый мониторинг. Тестирование. Сдача нормативов.

Занятие 72 Теория: Подведение итогов.

Практика Игры с элементами упражнений фитнеса.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Место проведения: Спортивный зал, спортивная площадка (Общеобразовательная организация) по адресу: Ульяновская область, Старомайнский район, с....., ул..... д.

Время проведения занятий:

№ занятия	Месяц	Учебная неделя	Дата пров. з	Форма занятия	Кол-во часов	Название раздела, Темы	Место проведения	Формы контроля
------------------	--------------	-----------------------	---------------------	----------------------	---------------------	-------------------------------	-------------------------	-----------------------

1				Беседа	2	Инструктаж по технике безопасности. Спортивный инвентарь, его назначение и виды.		Собеседование, опрос
2				Сдача контр. нормат	2	Входная диагностика. Сдача контрольных нормативов.		Тестирование
3				Фронтальная	2	Обучение выполнению разминки сначала на счет, затем под музыку. Комплекс 1. Упр. «Подуем на листочки», Игра «Тик-так		Педагог. наблюдение
4				Групповая	2	Закрепление выполнения разминки под музыку Комплекс 1. Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках, в полуприседе. Упр. «Подуем на листочки», Игра «Тик-так»		Педагог. наблюдение
5				Групповая	2	Обучение выполнению разминки сначала на счет, затем под музыку. Комплекс 1. Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне. Бег мелким и широким шагом, в рассыпную. Упр. «Замок», Игра «Плавает – не плавает».		Педагог. наблюдение
6				Фронтальная	2	Закрепление выполнения разминки под музыку Комплекс 1. Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне. Бег мелким и широким шагом, в рассыпную. Упр. «Замок», Игра «Плавает – не плавает».		Педагог. наблюдение
7				Фронтальная	2	Закрепление комплекса 1 разминки под музыку. Ходьба обычная, в глубоком приседе, в повороте туловища. Бег змейкой. Ходьба с перекачиванием малого мяча из руки в руку над головой. Игра «Шуршащая сказка». Упражнение «Дует ветер».		Педагог. наблюдение
8				Фронтальная	2	Закрепление комплекса 1 разминки под музыку с добавлением новых упражнений. Ходьба обычная, в глубоком приседе, в повороте туловища. Бег змейкой. Ходьба с перекачиванием малого мяча из руки в руку над головой. Игра «Шуршащая сказка». Упражнение «Дует ветер».		Педагог. наблюдение
9				Фронтальная	2	Закрепить комплекс 1 разминки под музыку, добавление и разучивание новых упражнений Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего.		Педагог. наблюдение

						Прыжки в длину с места. Прыжки из обруча в обруч по кругу. Игра «Найди свое место». Упр. «Штангист».		
10				Фронтальная	2	Повторение комплекса 1, закрепление новых упр., игры. Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Прыжки в длину с места. Прыжки из обруча в обруч по кругу. Игра «Найди свое место». Упр. «Штангист».		Педагог. наблюдение
11				Фронтальная	2	Закрепить комплекс 1 разминки под музыку, моделировать упр. на выносливость, гибкость, выполнять упр. на растяжку и развитие дыхания.		Педагог. наблюдение
12				Фронтальная.	2	Повторение комплекса 1 разминки под музыку, моделировать упр. на выносливость, гибкость, выполнять упр. на растяжку и развитие дыхания. Ходьба парами обычная, бег парами, с захлестом голени, семенящим шагом. Упр. с обручем «Веселые ножки». Стретчинг, релаксация. Игра «Покажи фигуру».		Педагог. наблюдение
13				Фронтальная.	2	Закрепление комплекса 1 разминки под музыку, упр. на выносливость и мышечн. силу, разучивание упр. на гибкость, упр. на дыхание.		Педагог. наблюдение
14				Групповая	2	Повторение комплекса 1 разминки под музыку, упр. на выносливость и мышечн. силу, разучивание упр. на гибкость, упр. на дыхание. Ходьба обычная, в глубоком приседе, с поворотом туловища назад. Бег «змейкой». С преодолением препятствий (кубы). Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» стретчинг «Домик».		Педагог. наблюдение
15				Фронтальная.	2	Комплекс 1, выполнять упр. на выносливость, гибкость, дыхание, разучивать СТЕП-шаги (базовые шаги степ-аэробики).		Педагог. наблюдение
16				Фронтальная.	2	Комплекс 1, выполнять упр. на выносливость, гибкость, дыхание, разучивать СТЕП-шаги (базовые шаги степ-аэробики). Ходьба с		Педагогическое наблюдение

						отмашкой рук, широким шагом с поворотами туловища, пружинистый шаг, приставной шаг. Бег с высоким захлестом голени, в поднятием рук вверх и в стороны. Упр. «Кик», разучивание степ-шага March, упр. на дыхание и стретчинг «Шар лопнул»		
17				Фронтальная.	2	Комплекс 1, выполнять упр. на выносливость, гибкость, дыхание, разучивать STEP-шаги (базовые шаги степ-аэробики). Повторение шагов MARCH. Разучивание BASIC-STEP. Упр. «Арабеск» (6 раз), упр.-игра на дыхание и стретчинг «Шар лопнул»		Педагогическое наблюдение
18				Фронтальная.	2	Комплекс 1, выполнять упр. на выносливость, гибкость, дыхание, разучивать STEP-шаги (базовые шаги степ-аэробики). Бег по кругу, прыжки на месте с подниманием и опусканием рук, с разведением рук в стороны на счет. Повторение шагов MARCH. Разучивание BASIC-STEP. Упр. «Арабеск» (6 раз), упр.-игра на дыхание и стретчинг «Шар лопнул»		Педагогическое наблюдение
19				Фронтальная.	2	Отработка комплекса 1, упр. на гибкость, дыхание, выносливость, разучивание STEP-шагов.		Педагогическое наблюдение
20				Фронтальная.	2	Закрепление комплекса 1, упр. на гибкость, дыхание, выносливость, разучивание STEP-шагов. Ходьба с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу. Бег обычный, медленный, в чередовании с прыжками с ноги на ногу. STEP – шаги (MARCH, BASIC-STEP) под музыку, на счет. Чередование степ-шагов. Стретчинг и дыхание: Упр. со скакалками «Спрячемся». Игра «Горячий и холодный мячик».		Педагогическое наблюдение
21				Фронтальная.	2	Отработка комплекса 1, упр. на развитие выносливости, дыхания, силы мышц, гибкости, разучивание степ-шагов.		Педагогическое наблюдение
22				Фронтальная.	2	Закрепление комплекса 1, упр. на развитие выносливости, дыхания, силы мышц, гибкости, разучивание степ-шагов. Бег по кругу, по		Педагогическое наблюдение

						диагонали в разных направлениях, прыжки на месте, прыжки в стороны, вперед и назад. STEP – шаги. Повторение MARCH, BASIC-STEP под музыку, на счет. Чередование степ-шагов. Упр. «Зайчишки». Игра «Закружил ветер листья в танце».		
23				Фронтальная.	2	Комплекс 1, упр. на силу мышц, гибкость, выносливость, дыхание. Отработка степ-шагов в связке под музыку. Разучивание Step touch. Ходьба по кругу с наклонами туловища вперед-назад, вправо-влево, руки перед собой. Упр. «Боковой подъем». Под музыку отработка степов: MARCH, BASIC-STEP. Разучивание Step touch. Стретчинг «Матрешка».		Педагогическое наблюдение
24				Фронтальная.	2	Комплекс 1, закрепление упр. на силу мышц, гибкость, выносливость, дыхание. Отработка степ-шагов в связке под музыку. Разучивание Step touch. Ходьба по кругу с наклонами туловища вперед-назад, вправо-влево, руки перед собой. Упр. «Боковой подъем». Под музыку отработка степов: MARCH, BASIC-STEP. Разучивание Step touch. Стретчинг «Матрешка».		Педагогическое наблюдение
25				Фронтальная.	2	Закрепление комплекса 1, упр. на силу мышц, выносливость, гибкость, повторение степ-шагов, дыхательные упр.		Педагогическое наблюдение
26				Фронтальная.	2	Закрепление комплекса 1, упр. на силу мышц, выносливость, гибкость, повторение степ-шагов, дыхательные упр. Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте и в стороны, вперед-назад. Упр. «Дровосек». Отработка степ-шагов в связке под музыку. MARCH, BASIC-STEP, Step touch(см.з.22). Игра «Самолеты». Стартовый мониторинг.		Педагогическое наблюдение
27				Фронтальная.	2	Отработка степ-шагов, разучивание степ-шага <i>Knee up</i> , разучивание разминки Комплекса 2, упражнения на гибкость, ловкость, силу мышц, дыхание и выносливость. .Повторение усвоенных ранее степ-		Педагогическое наблюдение

						шагов MARCH, BASIC-STEP, <i>Step touch</i> под музыку, разучивание степ-шага <i>Knee up</i> : упр. «Хоп». Игра «Свернувшаяся змея».		
28				Фронтальная.	2	Отработка степ-шагов, разучивание степ-шага <i>Knee up</i> , разучивание разминки Комплекса 2, упражнения на гибкость, ловкость, силу мышц, дыхание и выносливость. разучиванием нового упр. «Хоп». Бег по кругу в правую, левую стороны, по диагонали, с ускорением, замедлением. Повторение усвоенных ранее степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, <i>Step touch</i> под музыку, разучивание степ-шага <i>Knee up</i> : упр. «Хоп». Игра «Свернувшаяся змея».		Педагогическое наблюдение
29				Комбинированное	2	Разучивание степ-шага <i>Open step</i> , упражнения на гибкость, ловкость, силу мышц, дыхание и выносливость,		Педагогическое наблюдение
30				Фронтальная.	2	Комплекс 2, бег змейкой по кругу, прыжки с подниманием коленей (прискоки), Повторение усвоенных ранее степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, <i>Step touch</i> , <i>Knee up</i> , разучивание степ-шага <i>Open step</i> . Упр. «Самолет», игра «Зоопарк».		Педагогическое наблюдение
31				Фронтальная.	2	Отработка степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, <i>Step touch</i> , <i>Knee up</i> , <i>Open step</i> , разучивание степ-шага <i>Leg curl</i> , Разучивание нового упр., игры.		Педагогическое наблюдение
32				Фронтальная.	2	Комплекс 2, бег со сменой направления и скорости по сигналу, ходьба на носках и на пятках по кругу. Подпрыгивание с подниманием колена. Повторение усвоенных ранее степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, <i>Step touch</i> , <i>Knee up</i> , <i>Open step</i> . разучивание степ-шага <i>Leg curl</i> . Упр. «Ласточка» Игра «Чей кружок быстрее соберется».		Педагогическое наблюдение
33				Фронтальная.	2	Разучивание и отработка элементов степ-аэробики посредством выполнения степ-шагов с ритмической связке под музыку. Упр. на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Игра.		Педагогическое наблюдение
34				Фронтальная.	2	Комплекс 2, ходьба в различными движениями рук (поднимание, круговые движения, вытягивание		Педагогическое

				Игровая		вперед), бег медленный непрерывный в течение 1 минуты. Поочередное выполнение степ-шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Создание ритмической связки посредством выполнения инструкций педагога. Упр. «Велосипед». Игра «Бычки».		наблюдение
35				Фронтальная.	2	Комплекс 2, упр. на ловкость, силу, выносливость, гибкость, дыхание, разучивание ритмической связки из степ-шагов по инструкции педагога. Разучивание упр. игры.		Педагогическое наблюдение
36				Фронтальная.	2	Комплекс 2, Ходьба по кругу с наклонами туловища вперед-назад, вправо-влево, руки перед собой. Поочередное выполнение степ-шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Создание ритмической связки посредством выполнения инструкций педагога. Упр. стретчинга «Качаемся на качелях». Игра «Птички в клетке»		Педагогическое наблюдение
37				Фронтальная.	2	Отработка разминки Комплекс 2, упр. на ловкость, силу, выносливость, гибкость, дыхание, разучивание ритмической связки из степ-шагов по инструкции педагога. Отработка упр., игры.		Педагогическое наблюдение
38				Фронтальная.	2	Комплекс 2, Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Отработка ритмической связки степ-шагов под музыку и на счет, упр. стретчинга «Веселый жеребенок», игра «Колечко».		Педагогическое наблюдение
39				Фронтальная.	2	Комплекс 2, упр. на ловкость, силу, выносливость, гибкость, дыхание, разучивание ритмической связки из степ-шагов по инструкции педагога.		Педагогическое наблюдение
40				Фронтальная.	2	Комплекс 2, бег по кругу с отбиванием мячей от пола в течение минуты, прыжки с вытягиванием рук вперед с мячом в течение минуты. Создание ритмической связки из степ-шагов посредством выполнения инструкций педагога. Упр. «Подтяни обруч», Игра «У кого мяч?»		Педагогическое наблюдение
41				Фронтальная.	2	Обучение базовым элементам аэробики. Упражнения, игры,		Педагогическое

						Ходьба с отмахкой рук, галоп боковой, ходьба «Муравьишки».		наблюдение
42				Фронтальная.	2	Обучение базовым элементам аэробики. Упражнения, игры, Комплекс 2. Ходьба с отмахкой рук, галоп боковой, ходьба «Муравьишки». Упр. аэробики, Упр. «Вторая поза воина»(5 с). Игра «Не урони мяч».		Педагогическое наблюдение
43				Фронтальная.	2	Обучение базовым элементам аэробики, разучивание основных танцевальных движений Упражнения, игра. Комплекс 2. Ходьба обычная, парами. Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте и в стороны, вперед-назад		Педагогическое наблюдение
44				Фронтальная.	2	Комплекс 2. Упражнения аэробики, упр. с обручами и игра с обручами «Прогуляемся по дорожке»		Педагогическое наблюдение
45				Фронтальная.	2	Обучение базовым элементам аэробики по направлению, разучивание основных движений. Комплекс 2. Упражнения, игры. Ходьба обычная, в глубоком приседе, с поворотом туловища назад. Бег «змейкой». С преодолением препятствий (кубы).		Педагогическое наблюдение
46				Фронтальная.	2	Комплекс 2. Упражнения аэробики, упр. «Солдатык». Игра «Мешочек».		Педагогическое наблюдение
47				Фронтальная.	2	Обучение базовым элементам аэробики, разучивание движений под музыку в связке. Упражнения, игры. Комплекс 2. Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, ходьба парами		Педагогическое наблюдение
48				Комбинированное	2	Комплекс 2. упр. аэробики, упр. «Твист», игра «Лучше мы улиткой станем, понесем свой домик сами.»		Педагогическое наблюдение
49				Комбинированное	2	Обучение базовым элементам силового тренинга и гимнастики, разучивание основных движений. Упражнения, игры. Комплекс 3. Маршировка и построение в колонны. Галоп по кругу с остановкой по сигналу. Ходьба обычная парами.		Педагогическое наблюдение
50				Комбинированное	2	Комплекс 3. Упр. силового тренинга и гимнастики с мешочком на голове. Упр. «Мостик», игра «Кто скорее		Педагогическое наблюдение

						добежит до флажка».		ие
51				Комбинированное	2	Обучение базовым элементам силового тренинга и гимнастики, разучивание основных движений. Упражнения, игры. Комплекс 3. Маршировка по кругу, галоп боковой с захлестом голени, ходьба парами.		Педагогическое наблюдение
52				Комбинированное	2	Комплекс 3. Упр. силового тренинга и гимнастики; выполнение лёжа в медленном темпе. Упр. «Цапля машет крыльями». Игра «Филин и пташки»		Педагогическое наблюдение
53				Комбинированное	2	Обучение ритмической связке из базовых элементов танцевальной аэробики, сочетая и чередуя их под счет, затем под музыку. Комплекс 3, упр. на растяжку, дыхание, силу, гибкость, выносливость. Ходьба в различными движениями рук (поднимание, круговые движения, вытягивание вперед), бег медленный непрерывный в течение 1 минуты.		Педагогическое наблюдение
54				Комбинированное	2	Комплекс 3., Чередование базовых шагов и элементов танц. эробики на счет и под музыку. Упр. «Самолет», игра «Зоопарк».		Педагогическое наблюдение
55				Комбинированное	2	Обучение ритмической связке из базовых элементов танцевальной аэробики, сочетая и чередуя их под счет, затем под музыку. Комплекс 3. Упражнения, игры.		Педагогическое наблюдение
56				Комбинированное	2	Комплекс 3. бег в разных направлениях, бег с подпрыгиванием и поднятием колена на счет. Чередование базовых шагов и элементов танцевальной аэробики на счет и под музыку. Упр. с обручем «Веселые ножки». Стретчинг, релаксация. Игра «Покажи фигуру».		Педагогическое наблюдение
57				Комбинированное	2	Комплекс 3, упр. выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхание, растяжку; учить новые ритмические связки из танцевальных элементов танцевальной аэробики. Игры, упражнения.		Педагогическое наблюдение
58				Комбинированное	2	Комплекс 3, Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего.		Педагогическое наблюдение

						Отработка ритмической связки под музыку и на счет, упр. стретчинга «Веселый жеребенок», игра «Колечко».		
59				Комбинированное	2	Комплекс 3, упр. на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхание; закреплять ритмические связки, учить новые ритмические связки из танцевальных элементов. Упражнения, игры. Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, ходьба парами.		Педагогическое наблюдение
60				Комбинированное	2	Комплекс 3, повтор отработанных ритмических связок. Отработка новых ритм. связок, упр. аэробики, упр. «Твист», игра «Лучше мы улиткой станем, понесем свой домик сами.»		Педагогическое наблюдение
61				Комбинированное	2	Отработка комплекса 3, упр на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхания; закреплять ритмические связки, учить новые ритмические связки из танцевальных элементов. Игры. Ходьба с отмахкой рук, галоп боковой, ходьба «Муравьишки».		Педагогическое наблюдение
62				Комбинированное	2	Комплекс 3. Закрепление, отработка ритмических связок танцевальной аэробики и разучивание новых ритм. связок. Упр. аэробики, Упр. «Вторая поза воина»(5 с). Игра «Не урони мяч».		Педагогическое наблюдение
63				Комбинированное	2	Отработка Комплекса 3, упр.на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхание; закреплять ритмические связки, учить новые ритмические связки из танцевальных элементов. Игра «Птички в клетке»		Педагогическое наблюдение
64				Комбинированное	2	Комплекс 3, Ходьба по кругу с наклонами туловища вперед-назад, вправо-влево, руки перед собой. Поочередное выполнение шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Упр. стретчинга «Качаемся на качелях». Игра «Птички в клетке»		Педагогическое наблюдение
65				Комбинированное	2	Отработка ритмических связок танцевальной аэробики на счет инструктора и под музыку. Составление танца из ритмических		Педагогическое наблюдение

						связок. Повторение пройденных упражнений на выносливость, растяжку, дыхание, силу, степ-шагов и др. Игры.		
66				Комбинированное	2	Отработка ритмических связок танцевальной аэробики на счет под музыку. Составление танца из ритмических связок. Повторение пройденных упражнений на выносливость, растяжку, дыхание, силу, степ-шагов и др. Игры.		Педагогическое наблюдение
67				Комбинированное	2	Отработка ритмических связок танцевальной аэробики на счет инструктора и под музыку. Составление танца из ритмических связок. Повторение пройденных упражнений на выносливость, растяжку, дыхание, силу, степ-шагов и др. Игры		Педагогическое наблюдение
68				Комбинированное	2	Отработка ритмических связок танцевальной аэробики на счет инструктора и под музыку. Составление танца из ритмических связок. Повторение пройденных упражнений на выносливость, растяжку, дыхание, силу, степ-шагов и др. Игры.		Педагогическое наблюдение
69				Комбинированное	2	Отработка ритмических связок танцевальной аэробики на счет инструктора и под музыку. Составление танца из ритмических связок. Повторение пройденных упражнений на выносливость, растяжку, дыхание, силу, степ-шагов и др. Игры.		Педагогическое наблюдение
70				Комбинированное	2	Отработка ритмических связок танцевальной аэробики на счет инструктора и под музыку. Составление танца из ритмических связок. Повторение пройденных упражнений на выносливость, растяжку, дыхание, силу, степ-шагов и др. Игры		Педагогическое наблюдение
71				Сдача контрольных нормативов	2	Итоговый мониторинг Сдача контрольных нормативов. Тестирование.		Тестирование
72				Сдача контр. нормат	2	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.		Тестирование

2.2 Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: тренер -преподаватель, педагог дополнительного образования, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

Педагог, реализующий программу «Детский фитнес» должен знать:

- Теоретико-методические аспекты фитнес-занятий с детьми, в том числе осуществление контроля за физическим состоянием занимающихся;
- Методику обучения упражнений;
- Музыкальную грамоту (правильное использование музыкального сопровождения);
- Методику диагностики физического развития и двигательной подготовленности детей.

Педагог умеет:

- Владеть системой движений, представленных в программе фитнес направлений;
- Обеспечить необходимые педагогические условия для успешного развития детей;
- Подбирать упражнения и регулировать нагрузку в зависимости от функционального состояния и предшествующей работы занимающихся, чередовать напряжение и расслабление психомышечной системы во время занятий;
- Осуществлять грамотное планирование учебно-тренировочного процесса;
- Владеть приемами педагогического контроля и оказанием первой медицинской помощи;
- Анализировать полученные результаты двигательной подготовленности;
- Проводить пропаганду знаний среди родителей по основам здорового образа жизни детей;
- Следить за новейшими достижениями и разработками в области физкультурной индустрии, читать журналы и сборники статей, смотреть телевизионные и видеопрограммы, посещать семинары и конференции

Методическое обеспечение:

Учебно-методическое обеспечение – это наличие учебных пособий, дидактического материала, программ, методик для развития физических качеств обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес». имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части, краткое описание содержания тем и

учебного материала, методические рекомендации по проведению занятий. Для практической работы в программу включены Приложения.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по общей физической подготовке.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения занятий.
- Рекомендации по организации учебно-тренировочного занятия.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений.
- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение:

Основной учебно-тренировочной базой для проведения занятий является спортивный зал, спортивная площадка образовательной организации. Помещение для проведения занятий (музыкальный зал, спортивный зал, групповая комната);

раздаточный материал (ленточки, флажки, обручи и т. д.);

индивидуальные коврики;

магнитофон с комплектом аудиозаписей;

мультимедийное оборудование;

спортивное оборудование (гимнастические скамейки, гимнастическое бревно, мат, мячи (разного диаметра,) степ- платформа, скакалки

спортивный инвентарь:

- мешочки с песком;
 - гантели;
 - веревки;
 - флажки;
 - платочки;
 - футбольные и пластизолевые мячи («Фигурный», «Массажный»)
 - гимнастические коврики;
 - канат;
 - обручи;
 - ребристые дорожки, дорожки со следами, массажные коврики, ориентиры;
- музыкальная аппаратура;
Фонотека: музыка для занятий.

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

Диагностическая методика образовательной программы

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков обучающихся объединения «Детский фитнес» в течении всего периода обучения. Диагностика строится с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, их физических возможностей и проходит в виде мониторинга динамики формирования физических качеств обучающихся 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 ноября).

Итоговый мониторинг – это заключительная диагностика уровня сформированности и развития физических качеств детей по результатам проведенных занятий в конце периода обучения (последнее занятие мая). Предполагается составление сравнительной диаграммы уровня физического развития детей. Результаты диагностики физических качеств детей заносятся в таблицу.

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Владение основными приёмами дыхательной гимнастики	Владение основными приёмами выполнения игрового стретчинга	Сформированность навыков правильного и ритмичного выполнения основных видов упражнений	Сформированность навыков владения элементами степ-аэробики	Ритмичность выполнения упражнений под музыку	Сформированность выполнения ритмических танцевальных связок под музыку
1							
2							
3							
4							

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 (помощи) взрослого. 3 балла.

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого. 2 балла.

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности. 1 балл.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Оценочные материалы.

Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу

Ф.И. ребенка	Равновесие		Гибкость		Знание базовых шагов		Быстрота		Строевые упражнения		Уровень усвоения программы	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Диагностические методики

1. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

пол	11-13	14-15	16-17
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

2. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	11-15 лет	16 -17лет
мальчики	высокий	7 см	6см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

3. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

4. Быстрота

	пол	11-13	14-15	16-17
10м с хода (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м с со старта	мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:

Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок;

Средний уровень – соответствие трем показателям (3 теста)

Ниже среднего – выполнено 2 теста.

2.4. Методические материалы.

Реализация программы «Детский фитнес» выстраивается на основе изученных методических разработок по детскому фитнесу, составленных по принципу «от простого к сложному» с применением технологий Е.В. Сулим, Е.И. Подольской, О.В. Давидова и др.

Планирование занятий выстраивается с учетом возрастных, психофизических особенностей детей, а также с учетом индивидуальных физических возможностей детей и может изменяться инструктором, ведущим занятия, в зависимости от вышеперечисленных факторов.

Годовые занятия разделены на три периода для эффективного разучивания упражнений, а также танцевальных комплексов, релаксационных комплексов, стретчинг-комплексов и для выработки у детей четких и слаженных действий на занятиях, развития двигательной памяти.

Первый период: сентябрь, октябрь, ноябрь. В основе первого периода обучения – обучение простым упражнениям, комплексу разминки, элементам хореографии и стретчинга, элементам степ-аэробики, гимнастическим упражнениям, выполнению танцевальных упражнений, их усложнение за счет увеличения количества повторений, усложненного варианта выполнения

Второй период: декабрь, январь, февраль. Во втором периоде – обучение выполнению ритмических связок, упражнений в форме танцевальных связок под музыку с включением элементов хореографии, гимнастики и степ-аэробики с учетом возможностей детей и уровня усвоения ими программных задач.

Третий период: март, апрель, май. В третьем периоде – обучение выполнению ритмических связок, упражнений в форме танцевальных связок под музыку с включением элементов хореографии, гимнастики и степ-аэробики с учетом возможностей детей и уровня усвоения ими программных задач.

Методы работы с детьми: - игровой (игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика)

- метод упражнения (многократные повторения упражнений под музыку);
- метод наглядно-слухового показа;
- метод звуковых и пространственных ориентиров

Для повышения интереса занимающихся к занятиям более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- метод круговой тренировки.

Главным из них является **метод повтора упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки технических и практических приемов.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;

- поточная

Особенности организации образовательного процесса. Основной формой организации учебного процесса является учебно-тренировочное занятие, направленное на отработку технических и практических приемов.

Образовательный материал разделен на 3 этапа.

1 этап - информационно - познавательный. Подростки изучают основы физической культуры, спортивных дисциплин и начинают познавать новую для них информацию.

2 этап – операционно - деятельностный. Здесь формируются умения и навыки учащихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: составление комплекса физических упражнений, распределение физической нагрузки в соответствии с физиологией организма. Подготовка спортивного оборудования к занятиям.

3 этап - итоговый. Результатом его является участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях по направлению деятельности, сдача нормативов «Готов к труду и обороне».

Принципы реализации программы.

Ведущим принципом программы выступает принцип комплексности, выражающийся в единстве подходов к физическому развитию детей. Дополнительными принципами выступают: принцип развивающего обучения, принцип учета зон ближайшего развития, принцип интеграции образовательных областей в организации процесса физического развития.

В основу программы легли определенные педагогические принципы:

-**принцип субъективности познающего сознания.** Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования;

-**принцип дополненности.** Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности;

-**принцип открытости учебной и воспитательной информации.** Мир знаний открывается перед учащимися благодаря работе его сознания, как главной личной ценности;

-**принцип уважения** к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему, является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности;

-**принцип сознательности и активности** учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков;

-**принцип дифференцированного и индивидуального** подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

-принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

Строить подготовку обучающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом -выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Структура фитнес-занятий включает в себя вводную часть– разминку (Комплекс) под музыку, которая подготавливает организм к выполнению основной части занятия и более сложным упражнениям. Продолжительность 15 -20 минут. Элементы степ-аэробики, упражнения на силу мышц, ловкость и выносливость обычно включены в данную часть.

Основная часть предполагает обучение упражнениям на развитие ритма, мышечной организованности, силовой аэробики, танцевальной аэробики (элементов зумбы, сальсы и других танцевальных направлений), отдельно и в связке, а также обучение целому танцевальному комплексу под музыку. Структура данной части зависит от направленности и цели занятия, от возможностей детей. Продолжительность составляет 50-60 минут.

Заключительная часть. Может включать упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики совместно с дыхательными и релаксационными, в т.ч. упражнениями на растяжку. Данная часть имеет продолжительность 10-15 минут.

2.5. Список литературы для педагога:

1. Афонькина Ю.А. Мониторинг качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования: подготовительная группа. - Волгоград, Учитель, 2012.
2. Афонькина Ю.А. Мониторинг качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования: старшая группа. - Волгоград, Учитель, 2014.
3. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики. – Волгоград: Изд-во Волгогр. Гос. Ун-та, 2004.
4. Литвинова О.М. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей. – Волгоград, Учитель, 2016.
5. Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия. – Волгоград, Учитель, 2013 г.
6. Сулим Е.В. Детский Фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017.

Список литературы для детей и родителей

1. Muzofon.com [Электронный ресурс]: детская музыка фитнес – Режим доступа: <http://muzofon.com>

2. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста[Текст] / А.И. Буренина. – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220 с.
3. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста [Электронный ресурс] : учебное пособие по музыкально-ритмическому воспитанию детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Россия, б.г. – 4 электрон. опт. диска (CD-R).
4. Картушина, М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада[Текст] / М.Ю. Картушина. – М. : Творческий центр«Сфера», 2004. – 384 с.
5. Кудрявцев, В.Т., Егоров, Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст)[Текст]: программно-методическое пособие / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: Линка-пресс, 2000. – 293 с.
6. Левицкий, В., Шиврина, И., Колосова, С. Детский фитнес[Текст] методическое пособие / В. Левицкий, И. Шиврина, С. Колосова. – Москва : Академия Фитнеса, 2006. – 160 с.
7. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада [Текст] : конспекты занятий / Л.И. Пензулаева. – М. : Мозаика-Синтез, 2011. – 112 с.
8. Сулим Е.В. «Детский фитнес.Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет». Серия «Растим детей здоровыми». Издательство – Сфера, 2015г.
9. Спутник руководителя физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст] : методическое пособие для руководителей физического воспитания в дошкольных учреждениях / под ред. С.О. Филипповой. – СПб : Детство-Пресс, 2005. – 416 с.
- 10.Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей[Текст]: учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб: Детство-Пресс, 2007. – 352 с

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Комплексы упражнений.

Разминка.

Комплекс 1 для первого периода.

Под музыку.

Упражнение 1 (8 раз)

И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-повернуть голову вправо(влево); 2-вернуться в и. п.; 3-поднять руки вверх; 4-вернуться в и. п.

Упражнение 2 (8 раз)

И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки вперед. 1-2 – руки назад, правую ногу вперед на носок; 3-4 – вернуться в и. п.

То же с другой ноги.

Упражнение 3 (8 раз)

И. п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Руки в стороны, прогнуться, вернуться в и. п.

Упражнение 4 (8 раз)

И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1-2 – сесть на пятки руки вперед, 3-4 – вернуться в и. п.

Упражнение 5 (10 с 3 раза)

Прыжки на двух ногах, ноги врозь, руки в стороны.

Разминка.

Комплекс 2 для второго периода.

Под музыку.

В парах.

Упражнение 1 (8 раз)

И. п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, пальцы сцеплены «в замок». 1-2 - поднять прямые руки вверх; 3-4 – вернуться в и. п.

Упражнение 2 (8 раз)

И. п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки. 1-2 – наклониться в сторону с подниманием рук в стороны, 3 – вернуться в и. п.

Упражнение 3 (8 раз)

И. п.: стоя на коленях лицом друг к другу, держась за руки. 1 – правую ногу в сторону, 2 – вернуться в и. п., 3 – левую ногу в сторону, 4 – вернуться в и.п.

Упражнение 4 (8 раз)

И. п.: прямо, ноги вместе, лицом к друг другу. Присесть, руки отвести назад, вернуться в и. п.

Упражнение 5 (10 раз)

И. п.: стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. 1 – руки вытянуть вперед, 2 – хлопнуть о руки партнера обеими руками, 3- 4 –

Вернуться в и. п.

Разминка.

Комплекс 3 для третьего периода.

Под музыку.

С мячом

Упражнение 1 (8 раз)

И. п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом за спиной. 1- руки в стороны, 2 – вернуться в и. п.

Упражнение 2 (6 раз)

И. п.: стоя, ноги вместе, мяч в правой руке. 1- правую (левую) ногу поднять вверх, переложить мяч под ногой в правую(левую) руку, 2 – вернуться в и. п.

Упражнение 3 (6 раз)

И. п.: лежа на спине, мяч в правой(левой) руке. 1-2- наклон право, руки поднять над головой, переложить мяч в левую(правую) руку. 3-4- вернуться в и. п.

Упражнение 4 (6 раз)

И. п. сидя, ноги вместе, мяч в руках наверху. 1 – поставить ступню на мяч, катать его, не отпуская. 2 – вернуться в и. п. То же с другой ноги.

Упражнение 5 (8 раз)

И. п.: стоя, ноги вместе, мяч на полу. 1 – поставить ступню на мяч, катать его, не отпуская, 2 – вернуться в и. п

Примечание. Педагог может изменять, дополнять календарно-тематическое планирование по своему усмотрению, учитывая уровень усвоения данной программы детьми.

Приложение №2

В табл. 1 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	

Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

Приложение 3

. Методические рекомендации по проведению утренней Фитнес – зарядки.

Фитнес-зарядка является важным средством оздоровления и развития. У регулярно занимающихся Фитнес-зарядкой детей быстрее исчезает чувство сонливости, возникает бодрость, наступает эмоциональный подъем, возрастает выносливость и улучшается настроение. Очевидно, что необходимость после пробуждения приступить к выполнению упражнений дисциплинирует ребенка, вырабатывает силу воли и правильную привычку встать утром и выполнить оздоровительный комплекс.

Цель фитнес-зарядки – «пробудить» организм, настроить его на продуктивный день, воздействовать на мышечную систему, активизировать сердечно-сосудистую систему, систематизировать дыхание и настроить другие системы организма на правильный функционал.

Фитнес-зарядка непродолжительна и занимает по времени 5-12 минут. Физическая нагрузка при этом невысокая.

Комплекс утренней Фитнес – зарядки:

Мышцы груди. и.п.(исходное положение) Ноги на ширине плеч, свернутое полотенце («Жгут») за спиной, ровно между лопатками. Глубокий вдох – медленно потянуть полотенце вверх. Выдох – и возвращение в И.П. 10 раз.

Плечи. и.п. Ноги на ширине плеч. Вытянуть вперед прямые руки, полотенце примерно на уровне шеи. Вдох и на выдохе поднять руки над головой. Вдох – и на выдохе вернуться в и.п. 10 раз.

Корпус. и.п. Ноги на ширине плеч, полотенце «Жгут» за плечами. Вдохнуть и на выдохе наклониться влево, при этом бедра должны оставаться неподвижными. Вдох – вернуться в и.п. На выдохе наклониться вправо и на выдохе вернуться в и. п. 10 раз.

Корпус, живот, спина. и.п. Стоя. Скрестить ноги, вдохнуть - поднять руки. Выдох – поворот корпуса вправо. 5 раз в каждую сторону.

Бедра, ягодицы. Встать спиной к кровати, руки держать перед собой. На выдохе – присесть на кровать. 15 раз.

Колени. и.п. Ноги на ширине плеч, прямые руки подняты вверх. Сделать шаг вперед левой ногой. Вдох – поднять левую ногу и резко опустить руки, согнув в локтях. Выдох – вернуться в и.п. По 10 раз с каждой ноги. Релаксация, дыхание. Ходьба на месте. При этом поднимать колени на вдохе, на выдохе опускать руки. 30 секунд, 2 подхода.

Приложение 4

Методические рекомендации по проведению упражнений на растяжку.

Растяжка – это увеличение гибкости тела. Гибкость – одно из физических качеств нашего тела, а комплекс растяжки – это средство достижения гибкости. Гибкость и растяжка – синоним понятия «подвижность».

Мышцы крепятся к костям скелета с помощью сухожилий, а отдельные кости скелета соединяются с помощью связок. Мышцы, сухожилия и связки сами по себе являются эластичными, могут растягиваться и сжиматься, чем обеспечивается подвижность скелета. Но эти структуры можно сделать более гибкими, что достигается специальными упражнениями. Главная задача упражнений на растяжку, помимо увеличения подвижности, – это снижение излишнего напряжения, отдых для мышц и структур скелета.

Важно! Перед выполнением упражнений на растяжку необходимо разогреть тело, выполнив комплекс разминки. Упражнения выполняются плавно, без резких движений, не копируя кого-то, не доводя растягивание до возникновения болевых ощущений. Дыхание должно быть спокойным, ровным. Не стоит растягивать тело после травм суставов, связок, мышц, при серьезных заболеваниях суставно-мышечного и костного аппарата, при повышенном АД, беременности. Рекомендовано перед началом выполнения регулярных упражнений на растяжку проконсультироваться у врача (терапевт, хирург) на предмет наличия противопоказаний к данному виду гимнастики.

Упражнения.

Растяжка мышц шеи.

1. Стоя. Наклонить голову влево, левой рукой осторожно потянуть голову вниз, затем то же самое, наклон головы вправо, правая рука тянет голову вниз. Удерживать данное положение в течение комфортного для себя времени.
2. Стоя. Наклон головы вперед, обеими руками осторожно тянуть голову вниз. То же самое при наклоне головы назад. Удерживать данное положение в течение комфортного для себя времени

Растяжка мышц плеч, спины, груди.

1. Ноги на ширине плеч, поднять правую руку вверх. Тянуть руку над головой близко к уху. Захватить правый локоть левой рукой и осторожно потянуть за руку к уху. Стоять в таком положении в течение комфортного для себя времени.

2. Ноги на ширине плеч. Обе руки выставить за спину, так, чтобы локти были согнуты под углом 90 градусов. Ухватить руку другой рукой настолько близко к локтю, насколько это возможно (без болевых ощущений и осторожно!) и потянуть через спину к противоположному плечу. Удерживать данное положение в течение комфортного для себя времени, затем выполнить упражнение другой рукой.

Растяжка мышц ног.

1. Сесть на пол. Ноги широко расставить. Наклонять туловище как можно ниже вперед, руки на коленях, после чего делать пружинящие наклоны вверх-вниз. Выполнять в течение комфортного для себя времени.

2. Сесть на пол. Ноги широко расставить. Наклониться к правой ноге как можно ниже. Руками держаться за ноги ниже колена. Делать пружинящие наклоны вверх-вниз 10 раз. Вернуться в и. п. и повторить с другой ноги.

Выпады с растяжкой.

1. Стоя, корпус прямой. Выдвинуть левую ногу вперед, правую назад, как можно дальше. Согнуть левую ногу в колене, медленно опускаясь вниз. Спина прямая. Расслабить корпус, вес при правильном выполнении распределится вниз, усиливая давление ноги. Стоять неподвижно, сколько это возможно (до 1 минуты). Кисти рук лучше соединить в «замок» за спиной. Повторить упражнение с другой ноги.

2. Сделать выпад в правую сторону, носок левой ноги в это время смотрит вперед. Вся стопа стоит на полу, левая нога прямая. Растягиваться (опускаться), чувствуя напряжение. То же самое проделать в левую сторону. Выполнять упражнение в течение комфортного для себя времени.