

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗЯБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО

Заседание ШМО учителей

МКОУ «Зябинская СОШ»

Протокол № _____

от «___» _____ 20__ г.

Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

Заседание ШМС

МКОУ «Зябинская СОШ»

Протокол № _____

от «___» _____ 20__ г.

Зам. директора по УР

_____ А.Н. Киселева

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № _____

от «___» _____ 20__ г.

Директор МКОУ

«Зябинская СОШ»

МО «Братский район»

_____ А.С.Магомедов

Дополнительная общеразвивающая программа

«Фитнес-аэробика»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования

Земскова Е.Н.

п. Зяба, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 год

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными стандартами, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Детский фитнес» для обучающихся 1- 4 классов (1 группа) и 5 – 10классов(2 группа).

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся.

Задачи:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Общая характеристика программы

Решая задачи физического воспитания, преподавателю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Детей необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Подвижные игры, ритмические и фитнес занятия оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы.

На формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Программа рассчитана на 144 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий дополнительного образования со школьниками.

Режим занятий: занятия, ограниченного временем (40 минут) в системе целого учебного дня 1 раза в неделю:

1 группа - 1 час

2 группа - 1 час

Место проведения: спортивный зал школы.

Особенности набора детей – учащиеся 1 – 10 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная.

Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Формы занятий – в форме урока-практикума

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Содержание курса отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности:

- основу программы составляют ритмические упражнения с элементами фитнеса и подвижные игры, представленные согласно их классификации;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- содержит блок теоретических знаний;

- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых движений; как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Результаты освоения программы:

К концу учебного года учащиеся группы должны

Обучающийся научиться:

- понимать роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;
- знать названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- знать правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- знать правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- определять терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий;

Обучающийся получит возможность:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- выражать в движении характер музыки и ее настроение;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

Содержание программы

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда

педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС, а также на практический опыт учителя.

Каждый раздел состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов ритмики, подвижных игр, просмотр видеофильмов и презентаций. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными играми, ритмико-гимнастическими упражнениями и элементами детского фитнеса.

Содержание курса.

Программа включает в себя **6 разделов**: вводное занятие; общая физическая подготовка; аэробика (классическая, с мячом, степ-аэробика, фитбол-аэробика); детская йога, роуп-скиппинг, подвижные игры.

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности). 4ч.

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря. Беседа «Здоровье школьника».

Раздел 2. Общая физическая подготовка. 4ч.

2.1. Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием.

Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

2.2. Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях (и. п.) с партнёром.

2.3. Упражнения для ног. На месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с партнёром.

2.4. Упражнения для туловища. На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с партнёром.

2.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ). На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с партнёром. Формирование

эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

2.6. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж. Упражнения в различных и. п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с предметами.

2.7. Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.

2.8. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

2.9. Упражнения на равновесие. На месте в различных и. п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

2.10. Упражнения на гибкость. Воспитание поворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа) с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

2.11. Упражнения на расслабление. Упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя) с партнёром.

Раздел 3. Аэробика.84ч.

3.1 Классическая аэробика. Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Восстановление.

3.2. Аэробика с мячом. Общие правила техники безопасности выполнения упражнений с предметами (мячи разного типа). Сочетание шагов базовой аэробики с владением мячом.

3.3. Степ-аэробика. Общие правила техники безопасности выполнения упражнений на степ-платформах. Ориентация в пространстве. Основные шаги степ-аэробики. Силовые и кардио нагрузки на организм.

3.4. Фитбол-аэробика. — Общие правила техники безопасности выполнения упражнений на фитболах ,правильно сидеть на фитболах;покачиваться и подпрыгивать на фитболах;выполнять упражнения в разных исходных положениях; укреплять различные группы мышц; формировать и закреплять навык правильной

осанки;тренировать способность удерживать равновесие;выполнять упражнение в паре со сверстниками.

Раздел 4. Детская йога.32ч. Общие правила техники безопасности на занятиях йогой.

Основы правильного дыхания. Восстановление. Основные асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой:

- «дерево» (для координации вестибулярного аппарата и нервной системы)
- «кузнечик» (преодолевает скованность позвоночника и его деформации, полезно для глубоко лежащих мышц живота и спины, развивает уверенность в себе)
- «кошечка» (развивает эластичность позвоночника и мышц тела)
- «лев» (усиливает приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязнённого дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла); и другие.

Изучение основных комплексов:

- «Движение» - позы бодрости и силы.
 - * Комплекс «Приветствие Солнцу» состоит из 10 основных асан: «гора», «небо», «земля», «ящерица», «собака мордой вниз», «собака мордой вверх», «прыжок».
- «Дыхание» - позы гибкости и спокойствия.
 - * Комплекс состоит из 14 основных асан: «лотос», «малыш», «бабочка», «черепашка», «волны», «сфинкс», «кобра», «поклон», «голубь», «крокодил», «алмазное дыхание», «кораблик», «улитка», «морская звезда».
- «Дружба» - практика для семьи и друзей.
 - * Комплекс состоит из 9 основных асан: «путаница», «лотосы и лианы», «семечко под землей», «голуби», «перевернутая черепашка», «горы и ветер», «пружинки», «море волнуется», «морские звезды».

Раздел 5. Роуп-скиппинг16ч. Прыжки через скакалку являются одной из любимых игр детей. Именно благодаря естественным формам движений со скакалкой (Rope Skipping – Роуп-скиппинг) является одной из самых популярных среди детей. Проведение занятий под музыку значительно повышает их интерес к занятиям, а различного рода композиции позволяют им участвовать в разных показательных выступлениях, конкурсах и соревнованиях. Основным содержанием Роуп-скиппинга являются различного рода скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально, в парах, группой, а также простейшие акробатические элементы.

Прыжки через скакалку следует осваивать в следующем порядке:

- Разучить подскоки, скачки и прочие элементы сначала без скакалки и без музыкального сопровождения.
- Выполнить разученные элементы под музыку, постепенно ускоряя темп.
- Разучить движения со скакалкой без музыки, затем под музыку.
- Освоить навыки синхронного выполнения движений в парах, группой.
- Разучить простейшие соединения без музыки, затем под музыку, добиваясь синхронности исполнения.
- Составлять и осваивать комбинации под определенную музыку.

Разнообразные подскоки, скачки, прыжки создают нагрузку для опорно-двигательного аппарата. С целью обеспечения безопасности уроков – избегания травм голеностопных, коленных суставов, а также предупреждения чрезмерной нагрузки на позвоночник – необходимо выполнять основные движения перекатом: во время фазы толчка с пятки на носок, приземления с подушечек пальцев на пятку. При этом пятка приближается к полу, но не касается его, туловище фиксируется мышцами живота, спины. Следует избегать прогиба в поясничной части позвоночника. Технически правильное владение скакалкой в значительной степени определяется темпом и ритмом ее вращения. Чтобы сохранить форму скакалки и избежать ее запутывания, необходимо поддерживать постоянное вращательное движение, которое достигается за счет активного движения руки, особенно кисти. Вращение скакалки должно быть достаточно быстрым; резкое снижение скорости приводит к изменению ее формы.

Изменение темпа вращения связано не только с действиями кистей, но и с тягой скакалки, когда меняется радиус ее вращения. Его уменьшение за счет движения только кистями при фиксированном положении рук приводит к увеличению скорости вращения предмета. Напротив, увеличение радиуса вращения за счет активного движения в плечевых суставах способствует снижению темпа движения.

Подскоки и прыжки с вращением скакалки вперед (Easy Jump – Изи Джамп). Это упражнение достаточно простое, естественное, оно не требует выполнения дополнительных упражнений. При освоении данного элемента применяется целостный метод обучения.

Подскоки на двух ногах с вращением скакалки вперед и промежуточным движением. В отличие от предыдущего движения, вращение скакалки осуществляется не кистью, а всей рукой с подниманием рук в стороны-кверху и опусканием по дуге в стороны-книзу во время каждого подскока. Следует обязательно освоить сочетание данного элемента с вращением скакалки вперед без промежуточных вращений по следующей схеме: 3 обычных элемента, 4-й промежуточный, 2 обычных, 3-й

промежуточный, 1 обычный и 1 промежуточный. По мере освоения данного базового элемента увеличивается темп выполнения подскоков, а, следовательно, и скорость вращения скакалки за счет уменьшения радиуса вращения и выполнения вращательных движений за счет кистей.

Разновидности подскоков на двух ногах.

«Слалом» – сочетание 1 обычного подскока и 1 промежуточного, который выполняется с небольшим продвижением вправо или влево. Более сложная форма «слалома» – скачки вправо – влево без промежуточного подскока. Выполнение этого элемента требует умения быстро вращать скакалку за счет круговых движений кистью, соблюдая ритм вращений и подскоков. Хорошим подготовительным упражнением может стать вращение скакалки, удерживая ручки одной рукой, а также в парах с партнером в различном темпе под музыку. При этом необходимо соблюдать принцип симметричного обучения – движение обязательно выполняется как правой, так и левой рукой. Одновременно осуществляется и подготовка к работе с длинной скакалкой – вращение скакалки в парах с подсчетом тренера и под музыку.

Твист (Twist) – сочетание 1 обычного подскока с вращением скакалки и 1 промежуточного с поворотом коленей в небольшом полуприседе вправо, влево. По мере освоения твист исполняется без промежуточного подскока.

Скачки с ноги на ногу. При прыжках через скакалку широко используются скачки с ноги на ногу. Простейшая форма – скачки с ноги на ногу с небольшим сгибанием ног назад, которые выполняются на месте, с продвижением вперед – назад, а также с вращением назад – вперед. В Rope Skipping также применяется ряд *специфических элементов с вращением скакалки под ногой (ногами)*, требующих хорошей координации движений.

Раздел 6. «Творческий модуль» 4ч.

Теория

Положение культурно-массовых мероприятий (праздник, фестиваль, конкурс, соревнования т.п.) Эмоционально-психологической настрой и критерии выразительности исполнения. Инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

Практика

Самостоятельная деятельность, участие в показательных выступлениях перед публикой на культурно-массовых мероприятиях и участие в спортивных мероприятиях в рамках традиций учреждений.

Раздел 7. Подвижные игры (интегрированы в каждый раздел).

Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств. Подвижные игры для совершенствования быстроты. Подвижные игры для развития силы. Подвижные игры для развития выносливости.

Подвижные игры представлены 3 темами: «Сюжетные игры», «Бессюжетные игры», «Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр». Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Порядок работы с играми: - Название игры - Знакомство с содержанием игры - Объяснение правил игры - Разучивание игры - Проведение игры.

1.1 Сюжетные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Море волнуется», «Волк во рву», «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», «Белые медведи», «Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки», «Салки», «Хвостики», «Коршун и наседка», «Колдунчики», «Кот идет», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц), «Кошки-мышки», «Птицы без гнезда», «Шишки, желуди, орехи». Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот») и условный (ловишки, пятнашки, перебежки).

1.2 Бессюжетные игры В бессюжетных играх все дети выполняют одинаковые движения. «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «Чья команда быстрее построится», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Увернись от мяча», «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Невод», «Третий лишний».

1.3 Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метания); **подвижные** игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами,

упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Тематическое планирование

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
п\п			
<i>ОФП</i>			
1		Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях фитнесом. Знакомство с разделами курса.	4
2-4		Общая физическая подготовка (ОФП). ОРУ под музыку.	4
		Ритм. Темп. Выносливость.	
		Подвижные игры на сплочение коллектива.	
<i>КЛАССИЧЕСКАЯ АЭРОБИКА</i>			
5		Знакомство с понятием аэробика. Разучивание основных шагов. «Марш, ви-степ, степ тач, тач-степ, мамбо». Составление комбинации из разученных шагов.	4
6		Разучивание основных шагов. «Опен степ, степ-опен, кросс-степ, степ-кик, кик-степ». Составление комбинации из разученных шагов.	4
7		Разучивание основных шагов. «Степ-нии, нии-степ, степ-курллег, курл-степ» Составление комбинации из разученных шагов.	4
8		Разучивание основных шагов. «Степ-лифт, лифт-степ, ландж, репит, шоссе, нии-ап». Составление комбинации из разученных шагов.	4
<i>АЭРОБИКА С МЯЧОМ</i>			
9		Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Разучивание основных шагов классической аэробики	4

		с мячом. Подвижные игры на основе баскетбола.	
10		Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Разучивание основных шагов классической аэробики с мячом. Подвижные игры на основе баскетбола.	4
11		Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Разучивание основных шагов классической аэробики с мячом. Подвижные игры на основе футбола.	4
12		Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Разучивание основных шагов классической аэробики с мячом. Подвижные игры на основе футбола.	4
<i>ДЕТСКАЯ ЙОГА</i>			
13		Техника безопасности на занятиях йогой. Знакомство с основными понятиями Хатха-йоги. Организовывать место для занятий физическими упражнениями. Выполнять индивидуально асаны хатха-йоги: «дерево»; «собака»; «кошечка»; «рыба».	4
14		Выполнять индивидуально асаны хатха-йоги: «гора», «небо», «земля», «ящерица», «собака мордой вниз», «собака мордой вверх», «прыжок».	4
15-17		Выполнять индивидуально комплекс «Приветствие Солнцу»	4
18-20		Выполнять индивидуально комплекс «Дыхание»	4
<i>СТЕП-АЭРОБИКА</i>			
21		Техника безопасности на занятиях степ-аэробикой.	4

		Знакомство с основателем направления степ-аэробика. Организовывать место для занятий физическими упражнениями.	
22-23		Разучивание базовых шагов аэробики на степ-платформе. «Марш, ви-степ, степ тач, тач-степ, мамбо». Составление комбинации из разученных шагов на 16.	8
24-25		Разучивание базовых шагов аэробики на степ-платформе. «Опен степ, степ-опен, кросс-степ, степ-кик, кик-степ». Составление комбинации из разученных шагов на 32.	8
26-27		Разучивание базовых шагов аэробики на степ-платформе. «Степ-нии, нии-степ, степ-курллег, курл-степ» на 32.	6
28		Разучивание комбинации базовых шагов на степ-платформе. «Чунга-чанга»	6
<i>ДЕТСКАЯ ЙОГА</i>			
29		Техника безопасности на занятиях йогой. Организовывать место для занятий физическими упражнениями. Выполнять индивидуально комплекс «Дыхание»	4
30-32		Выполнять индивидуально комплекс «Дыхание»	4
<i>СТЕП-АЭРОБИКА</i>			
33		Техника безопасности на занятиях степ-аэробикой. Знакомство с основателем направления степ-аэробика. Организовывать место для занятий физическими	4

		упражнениями. Совершенствование комбинации на 32 счета.	
34-36		Разучивание комбинации (номера) «Чунга-чанга»	4
37-39		Совершенствование навыков работы на степ-платформе.	4
		Разучивание номера «Чунга-чанга»	
ФИТБОЛ-АЭРОБИКА			
40		Техника безопасности на занятиях с фитболами. Знакомство с основателем упражнений на фитболе (особенности).	4
41-43		Выполнение упражнений и комбинаций из упражнений на фитболе. Ритм. Темп. Гибкость. Выносливость.	4
ДЕТСКАЯ ЙОГА			
44		Техника безопасности на занятиях йогой. Организовывать место для занятий физическими упражнениями. Выполнять индивидуально комплекс «Дыхание»	4
45-47		Выполнять индивидуально комплекс «Дружба»	4
РОУП-СКИППИНГ			
48		Техника безопасности выполнения упражнений со скакалкой. Знакомство с основателями направления фитнеса. Выносливость.	4
49-50		Подбор скакалки. Скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально	4
51-52		Скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально. Стретчинг	4
53-54		Движения со скакалкой без музыки, затем под музыку. Стретчинг	4

55-56		«Творческий модуль»	4
-------	--	---------------------	---

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы

«Фитнес-аэробика»

Учебный план 1 год обучения.

№	Название разделов	Теория	Практика	Всего	Форма промежуточной аттестации
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях фитнесом.	2	2	4	Опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП). ОРУ под музыку.	2	2	4	Опрос
3	Аэробика	36	48	84	
3.1	Знакомство с понятием аэробика. Разучивание основных шагов. «Марш, ви-степ, степ тач, тач-степ, мамбо». Составление комбинации из разученных шагов.	2	2	4	Практическое занятие Формирование умений и навыков
3.2	Разучивание основных шагов. «Опен степ, степ-опен, кросс-степ, степ-кик, кик-степ». Составление комбинации из разученных шагов.	2	2	4	Практическое занятие Формирование умений и навыков
3.3	Разучивание основных шагов.	2	2	4	

	«Степ-нии, нии-степ, степ-курллег, курл-степ» Составление комбинации из разученных шагов.				Практическое занятие Формирование умений и навыков
3.4	Разучивание основных шагов. «Степ-лифт, лифт-степ, ландж, репит, шоссе, нии-ап». Составление комбинации из разученных шагов.	2	2	4	Практическое занятие Формирование умений и навыков
3.5	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Разучивание основных шагов классической аэробики с мячом. Подвижные игры на основе баскетбола.	2	2	4	Практическое занятие Формирование умений и навыков
3.6	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Разучивание основных шагов классической аэробики с мячом. Подвижные игры на основе баскетбола	2	2	4	Практическое занятие Формирование умений и навыков
3.7	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Разучивание основных шагов классической аэробики с мячом.	2	2	4	Практическое занятие Формирование умений и навыков

	Подвижные игры на основе футбола.				
3.8	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Разучивание основных шагов классической аэробики с мячом. Подвижные игры на основе футбола.	2	2	4	Практическое занятие Формирование умений и навыков
3.9	Техника безопасности на занятиях степ-аэробикой. Знакомство с основателем направления степ-аэробика. Организовывать место для занятий физическими упражнениями.	2	2	4	Практическое занятие Формирование умений и навыков
3.10	Разучивание базовых шагов аэробики на степ-платформе. «Марш, ви-степ, степ тач, тач-степ, мамбо». Составление комбинации из разученных шагов на 16.	2	6	8	Практическое занятие Формирование умений и навыков
3.11	Разучивание базовых шагов аэробики на степ-платформе. «Опен степ, степ-опен, кросс-степ, степ-кик, кик-степ». Составление комбинации из	2	6	8	Практическое занятие Формирование умений и навыков

	разученных шагов на 32.				
3.12	Разучивание базовых шагов аэробики на степ-платформе. «Степ-нии, нии-степ, степ-курллег, курл-степ» на 32.	2	4	6	Практическое занятие Формирование умений и навыков
3.13	Разучивание комбинации базовых шагов на степ-платформе. «Чунга-чанга»	2	4	6	Практическое занятие Формирование умений и навыков
3.14	Техника безопасности на занятиях степ-аэробикой. Знакомство с основателем направления степ-аэробика. Организовывать место для занятий физическими упражнениями. Совершенствование комбинации на 32 счета.	2	2	4	Практическое занятие Формирование умений и навыков
3.15	Разучивание комбинации (номера) «Чунга-чанга»	2	2	4	Практическое занятие Формирование умений и навыков
3.16	Совершенствование навыков работы на степ-платформе. Разучивание номера «Чунга-чанга»	2	2	4	Практическое занятие Формирование умений и навыков
3.17	Техника безопасности на занятиях с фитболами. Знакомство с основателем упражнений на	2	2	4	Практическое занятие Формирование умений и навыков

	фитболе (особенности).				
3.18	Выполнение упражнений и комбинаций из упражнений на фитболе. Ритм. Темп. Гибкость. Выносливость.	2	2	4	Показательные выступления
4	Детская йога	12	20	32	
4.1	Техника безопасности на занятиях йогой. Знакомство с основными понятиями Хатха-йоги.	2	2	4	Практическое занятие Формирование умений и навыков
4.2	Выполнять индивидуально асаны хатха-йоги: «гора», «небо», «земля», «ящерица», «собака мордой вниз», «собака мордой вверх», «прыжок».	2	2	4	Практическое занятие Формирование умений и навыков
4.3	Выполнять индивидуально комплекс «Приветствие Солнцу»	2	2	4	Практическое занятие Формирование умений и навыков
4.4	Выполнять индивидуально комплекс «Дыхание»	2	2	4	Практическое занятие Формирование умений и навыков
4.5	Техника безопасности на занятиях йогой. Выполнять индивидуально комплекс «Дыхание»	2	2	4	Практическое занятие Формирование умений и навыков
4.6	Техника безопасности на	2	2	4	Практическое занятие

	занятиях йогой. Выполнять индивидуально комплекс «Дыхание»				Формирование умений и навыков
4.7	Выполнение комплекс «Дыхание»	-	4	4	Практическое занятие Формирование умений и навыков
4.8	Выполнение комплекс «Дружба»	-	4	4	Показательные выступления
5	Роуп-скриппинг	8	8	16	
5.1	Техника безопасности выполнения упражнений со скакалкой. Знакомство с основателями направления фитнеса.	2	2	4	Практическое занятие Формирование умений и навыков
5.2	Подбор скакалки. Скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой .	2	2	4	Практическое занятие Формирование умений и навыков
5.3	Скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально. Стретчинг	2	2	4	Практическое занятие Формирование умений и навыков
5.5	Движения со скакалкой без музыки, затем под музыку. Стретчинг	2	2	4	Практическое занятие Формирование умений и навыков
6	Творческий модуль	2	2	4	Самостоятельная деятельность, участие в показательных выступлениях перед публикой на культурно- массовых

					мероприятиях и участие в спортивных мероприятиях в рамках традиций учреждений.
--	--	--	--	--	--

Мониторинг проводится 1 раза в год (май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии

одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий (10 баллов) – 5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога

Средний (5 баллов) – 5 баллов – правильная техника выполнения элемента при напоминании педагога

Низкий (3 балла) – техника выполнения элемента в совместной с педагогом деятельности.

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса:

- малые и большие мячи, скакалки, степ-платформы, хопы, скамейки гимнастические, обручи, гантели 1 кг, диски CD с фонограммами, музыкальный центр.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баландин В. А. Развитие познавательных процессов детей 6-10 лет средствами физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. - № 1. - С. 24-26.
2. Бальсевич В. К. Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. - № 2. - С. 13-18.
3. Бальсевич В. К., Васильев Н. Д., Седов К. М. Активизация темпов физического развития детей 4-5-летнего возраста // Проблемы физического воспитания детей школьного и дошкольного возраста:
4. Бейлин В. Ф. Волшебная веревочка: (К методике проведения спортивных игр для младшего школьного возраста) // Физическая культура в школе. 2018. - № 3. - С. 47-49.
5. Благуш П. К теории тестирования двигательных способностей. М.: Физкультура и спорт, 2017г. - 106 с.
6. Веселая физкультура: Учебник для уч-ся 1 кл. четырехлетн. нач. школы.- М.: Просвещение, 2019г. 64 с.
7. Волчецкий Э. И. Главное чтобы стремились сами ребята: Организация работы с учащимися, имеющими низкий уровень физической подготовленности // Физическая культура в школе. - 2015г. - № 5. - С. 50-54.
8. Высочин Ю. В., Шапошникова В. И. Физическое развитие и здоровье детей // Физическая культура в школе. 2016г. - № 1. - С. 69-72.
9. Губа В. П., Никитушкин В.Г., Квашук П.В. Индивидуальные особенности юных спортсменов. Смоленск: Изд-во ТО инф.-ком. агенства, 2018г. - 219 с.
10. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск: Высшая школа, 1980. - 256 с.
11. Дешле С. Л. Развитие силовых способностей у учащихся 1-3 классов // Физическая культура в школе. 2019г. - № 4. - С. 21-23.
12. Долгов В. А., Лысенко В.В. К оценке физического состояния учащихся средних школ // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016г. - № 4. - С. 17-18.