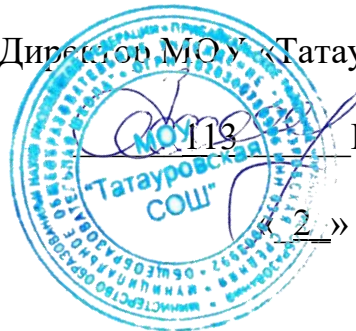


Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Татауровская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 30 » августа 2024 г.,  
протокол № 46

Утверждаю:

Директор МОУ «Татауровская СОШ»



В.А. Зарифулин

« 2 » сентября 2024г.

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

Возраст учащихся: 7 - 11 лет  
Срок реализации: 4 года

Автор - составитель:  
Уланова Екатерина Сергеевна,  
учитель физической культуры.

п. Татаурово,  
2024г.

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
  - 1.3. Содержание программы
  
2. Комплекс организационно педагогических условий
  - 2.1. Календарный учебный график
  - 2.2. Условия реализации программы
  - 2.3. Формы аттестации
  - 2.4. Оценочные материалы
  - 2.5. Методические материалы
  - 2.6. Список литературы

# **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (общий**

## **1.1.Пояснительная записка**

### **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МОУ «Татауровской СОШ»

### **Актуальность:**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

### **Обучение включает в себя следующие основные разделы:**

- 1.Основы знаний. Тестирование
- 2.Классическая аэробика
- 3.Ритмическая гимнастика с предметами.
- 4.Пилатес мэт
- 5.Фитбол – гимнастика
- 6.Интервальный тренинг
- 7.Степ-аэробика
- 8.Музыкально - ритмические игры.
- 9.Контрольные испытания.

### **Вид программы:**

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Адресат программы:** Программа предназначена для обучающихся 7-11 лет, желающих вести здоровый образ жизни.

**Срок и объем освоения программы:**

«Базовый уровень» - 4 года, 136 педагогических часов, из них:

**Форма обучения:** очная,

**Особенности организации образовательной деятельности:** разновозрастные

**Режим занятий:**

<b>Предмет</b>	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвинутый уровень</b>
	___ часов в неделю; ___ часов в год.	_1_ часов в неделю; _34_ часов в год.	___ часов в неделю; ___ часов в год.

## 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

**Цель:** создание условий для развития физических, творческих, художественно-эстетических качеств ребенка посредством уроков танцевальной аэробики и фитнеса.

### **Задачи:**

1. Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес-уроках, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма.
3. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.
4. формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.
5. развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни
6. укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;

Задачи учителя заключаются в следующем:

- развитие мышечно-двигательных ощущений;
- совершенствование зрительного и кинестетического контроля выполнения движений;
- совершенствование взаимосвязи между зрительными ощущениями и выполнением движений;
- развитие физических качеств: гибкости, быстроты, силовой выносливости, силы, ловкости;
- оздоровление организма;
- улучшение психоэмоционального состояния учащихся.

### Образовательные

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике,
- обогащать двигательный опыт детей.

### Развивающие

- развитие физических качеств (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

### Воспитательные

- содействие формированию коммуникативных умений(лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

### **Ожидаемые результаты:**

Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников. К концу года

Учащийся должен знать, что:

- на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;

- заходя в класс, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончанию – прощаться с педагогом и другими учащимися;
- ребята знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.

Учащиеся должны научиться:

- Чётко выполнять элементы строевой подготовки;
- Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- Правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- Различать характер музыки, темп, ритм;

### 1.3. Содержание программы

#### «Детский фитнес»

(1 год обучения)

#### Учебный план

Таблица 1.3.1

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Всего часов	теория	практика
1	Основы знаний. Тестирование	1	1	
2	Классическая аэробика	5	1	4
3	Ритмическая гимнастика с предметами.	6	2	4
4	Пилатес мэт (Pilates)	7	1	6
5	Фитбол – гимнастика (Fitball)	5	1	4
6	Интервальный тренинг.	4	1	3
7	Музыкально - ритмические игры.	5	1	4
8	Контрольные испытания.	1		1
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>

### Содержание учебного плана первый год обучения

#### **Тема 1. Вводное (1 часа)**

Общие правила техники безопасности на уроке фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?

*Практическое:*

-определение структуры урока (поклон, разминка, основная часть, игра, релаксация, оценка).

#### **Тема 2. Классическая аэробика (5 часов)**

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление.

*Практические:* Программа для новичков без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Low impact или Lo (одной ноги всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч)

*Разновидности шагов:* марш (March), приставной шаг в сторону (Step touch), открытый шаг (Open step), скрестный шаг (Grip wine ), ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side). Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

*Ориентационные упражнения:* вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу. *Шаги базовой аэробики:* марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперед-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе. Шаги и их комбинации выполняются на

месте с изменением темпа. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку.

*Вербальные команды:*

- счет; направление.

*Практический:*

Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук.

Танцы: элементы русского танца «Хоровод», танец «Яблочко».

### **Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами (6 часов)**

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

*Практическое:*

Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Прыжки на фитболе.

### **Тема 4. Пилатес мэт (Pilates)- (7 часов)**

Обучение правильному дыханию.

Упражнение на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног. Упражнение на растяжку. Парная гимнастика.

Комплекс.

### **Тема 5. Фитбол-гимнастика(Fitball)-(5 часов)**

История фитбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения. Базовые упражнения. Упражнения сидя на мяче. Комплекс.

- March - марш (шаги на месте)

- Step-touch - приставной шаг

- Knee-up - колено вверх

### **Тема 6. Интервальный тренинг- (4 часа)**

Продолжительность нагрузки – от 1 минуты для начинающих до 12 минут. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)

*Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:* сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

*Упражнения для ног и пояса нижних конечностей:* приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

*Упражнения на баланс*

Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола, скакалки.

*Упражнения силового блока:*

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу.

*Кардионагрузка:* быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения.

### **Тема 7. Музыкально - ритмические игры-(5 часов)**

Игры и правила.

*Практическое:*

Имитационные игры: Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: Танцевальные игры.

### **Тема 8. Контрольные испытания-(1 час)**

Выступление классом на соревнованиях по фитнесу.

**(2 год обучения)**  
**Учебный план**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Всего часов	теория	практика
1	Основы знаний. Тестирование	1	1	
2	Классическая аэробика	7	2	5
3	Ритмическая гимнастика с предметами.	4	1	3
4	Пилатес мэт (Pilates)	8	2	6
5	Фитбол – гимнастика (Fitball)	5	1	4
6	Интервальный тренинг.	4	1	3
7	Музыкально - ритмические игры.	4	1	3
8	Контрольные испытания.	1		1
	<b>Всего:</b>	34	9	25

**Содержание учебного плана**  
**второй год обучения**

**Тема 1. Вводное (1 час).**

Общие правила техники безопасности на уроке. Здоровье и его составляющие.

*Практическое:*

- определение режима и работы урока;

**Тема 2. Классическая аэробика- (7 часов)**

Программа для новичков без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Low impact или Lo (одной ноги всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч)

*Разновидности бега (jog):* бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.

*Подскоки (skips):* подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе (Jumping djek). Соединение подскоков ноги врозь - ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок их разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь - ноги вместе.

Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?

*Практическое:*

Изучение первой, второй, третьей и четвертой позиций ног, элементов танца: «Сударушка», «Полька».

*Вербальные команды:*

- счет;

- счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1.

- направление.

**Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами (4 часов)**

Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений, обручем, скакалкой, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике. Гимнастика как вид спорта.

*Практическое:*

Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Вращение обруча, прыжки через обруч и в обруч. Эстафеты с фитболом.



#### **Тема 4 . Пилатес мэт(Pilates)-(8часов)**

Обучение правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног. Упражнение на растяжку. Парная гимнастика. Комплекс№.

#### **Тема 5 . Фитбол-гимнастика(Fitball)- (5часов).**

Базовые упражнения.

- March - марш (шаги на месте)

- Step-touch - приставной шаг

- Кнее-up - колено вверх

- Lunge - выпад

Упражнения сидя на мяче. Комплекс

#### **Тема 6 . Интервальный тренинг-(4часа).**

Продолжительность нагрузки – от 1 минуты для начинающих до 12 минут. Построение урока (разминка, интервальный блок, заминка).

*Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:* сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

*Упражнения на пресс:* для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.

*Упражнения силового блока:*

*Упражнения для ног и пояса нижних конечностей:* приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу.

*Упражнения на пресс:* для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.

*Кардионагрузка:* быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения.

*Упражнения на баланс:*

Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола, скакалки.

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;

2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.

Практическое: прыжки через скакалку на время.

#### **Тема 7. Музыкально - ритмические игры-(4 час.)**

Чему учимся, играя? Дружба и игра. Русские народные игры.

*Практическое:*

Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

#### **Тема 8. Контрольные испытания-1(час)**

Выступление классом на соревнованиях по фитнесу.

**(3 год обучения)**

### **Учебный план**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Всего часов	теория	практика
1	Основы знаний. Тестирование	1	1	
2	Классическая аэробика	6	1	5
3	Ритмическая гимнастика с предметами.	4	1	3
4	Пилатес мэт (Pilates)	8	2	6
5	Фитбол – гимнастика (Fitball)	6	2	4
6	Интервальный тренинг.	4	1	3
7	Степ-аэробика(Step)	2		2
8	Музыкально - ритмические игры.	2		2

9	Контрольные испытания.	1		1
	<b>Всего:</b>	34	8	26

## Содержание учебного плана

### третий год обучения

#### **Тема 1. Вводное (1 часа).**

Общие правила техники безопасности на уроке. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.

*Практическое:*

- определение режима и работы уроков.

#### **Тема 2. Классическая аэробика - (6 часа)**

Программа для новичков без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Low impact или Lo (одной ноги всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч), для тех, кто уже освоил - режим движений High impact или Hi (аэробика высокой нагрузки с безопорной фазой, а руки поднимаются выше уровня плеч, включаются элементы бега и прыжков).

*Разновидности шагов:*

*Подъем колена* (knee-up). Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Подъем колена с кругом рукой. Соединения из бега, подскоков и подъема колена.

*Захлест* (leg curl). Поочередное и многократное выполнение захлеста.

*Выпад* (lunch). Выпады вперед. Выпады в сторону. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами.

*Мах* (kick). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями.

Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

Разновидности бега (jog): бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.

*Подскоки* (skips): подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе (Jumping djek). Соединение подскоков ноги врозь - ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок их разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь - ноги вместе.

*Вербальные команды:*

- счет (пальцами – счет);

- счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1.

- направление;

- лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу);

- название шага.

Танцевальная аэробика и её стили. Рисунок в составлении комплексов аэробики. Нагрузка и ЧСС. Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.

*Практическое:* Пятая позиция ног. Местный фольклор хоровод: «Вохомские узоры». Элементы русского танца: «Кадриль».

#### **Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами- (4 часа)**

История гимнастики. Групповые виды гимнастики.

*Практическое:*

*Комплекс упражнений с гимнастической палкой*, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. *Упражнения с*

гантелями. Прыжки через скакалку в парах, тройках. Упражнения с резиновыми экспандерами. Подбрасывание и ловля обруча. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе.

#### **Тема 4 . Пилатес мэт (Pilates)-(8часов)**

Обучение правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног. Упражнение на «скручивание». Техника выполнения раскачивания. Упражнение на растяжку. Парная гимнастика.

#### **Тема 5 . Футбол-гимнастика (Fitball)- (6часов)**

Базовые упражнения: упражнения сидя на мяче.

- March - марш (шаги на месте)
- Step-touch - приставной шаг
- Knee-up - колено вверх
- Lunge - выпад
- Kick - выброс ноги вперед
- Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе. - V-step.

Упражнения сидя на мяче: упражнения на баланс, статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.

Растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.

Комплекс.

#### **Тема 6 . Интервальный тренинг-(4часов)**

Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг. Прыжковые упражнения. Стретчинг. Упражнения на баланс. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)

Упражнения силового блока:

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.

Упражнения с гантелями.

Упражнения с использованием гимнастической скамьи.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения, упражнения на тренажерах.

Пример основных принципов построения интервальных тренировок.

Стретчинг и расслабление:

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут.
2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.

Элементы динамической силы:

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для ног и пояса нижних конечностей
- упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы)
- упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть)

Элементы статической силы:

«Пресс»- подъем туловища, в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.

*Элементы гибкости (и вариации).* Полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.

*Контроль знаний:* понятие «аэробика», «базовые движения», «музыкальный квадрат». Знание команд и жестов. Назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка)

силовой тренинг Упражнения силового характера, прыжки, упражнения на развитие гибкости и баланс:

*Упражнения на баланс:* равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола, скакалки.

#### **Тема 7. Степ-аэробика (Step)-2(часа)**

Высота степов 15-30см. Чередование аэробной и силовой нагрузки. Базовые шаги. Комплекс.

#### **Тема 8. Музыкально - ритмические игры-2(часа)**

*Практическое:*

Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

**Контрольные испытания-1(час)** Выступление классом на соревнованиях по фитнесу.

*Практическая часть:*

Самостоятельное составление и демонстрация аэробных, силовых комплексов с учетом индивидуальных особенностей;

соблюдение принципов оздоровительной тренировки, составлять и демонстрировать комплекс упражнений с шейпинга.

Итоговое тестирование.

**(4 год обучения)**

### **Учебный план**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Всего часов	теория	практика
1	Основы знаний. Тестирование	1	1	
2	Классическая аэробика	6	1	5
3	Ритмическая гимнастика с предметами.	4	1	3
4	Пилатес мэт (Pilates)	8	2	6
5	Фитбол – гимнастика (Fitball)	6	2	4
6	Интервальный тренинг.	4	1	3
7	Степ-аэробика(Step)	2		2
8	Музыкально - ритмические игры.	2		2
9	Контрольные испытания.	1		1
	<b>Всего:</b>	34	8	26

### **Содержание учебного плана четвертый год обучения**

#### **Тема 1. Вводное (1 часа).**

Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий. Самодиагностика.

*Практическое:*

Экспресс тесты развития силы, быстроты, выносливости, координации, равновесия.

#### **Тема 2. Классическая аэробика- (6 часа)**

Комплексы аэробики и способы их составления.

*Практическое:* Программа для новичков: без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Low impact или Lo (одной ноги всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч), для тех, кто уже освоил - режим движений High impact или Hi (аэробика высокой нагрузки с безопорной фазой, а руки поднимаются выше уровня плеч, включаются элементы бега и прыжков).

- *Разновидности шагов:*

*Выпад (lunch).* Выпады вперед. Выпады в сторону. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами.

*Мах (kick).* Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями

Составление комплексов аэробики в микрогруппах, парах, индивидуально.

Усложнение координация движений. Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений.

*Вербальные команды:*

- счет;
- счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1.
- направление;
- лидирующая нога;
- название шага.

*Визуальные команды:*

- жесты;
- рука на ноге определяет ведущую ногу;
- пальцами - счет.

Комплексы аэробики

*Практическое:*

Пятая позиция ног, вальсовый шаг в парах. Танцевальные шаги; танец «фигурный вальс».

Танцы разных народов: танцевальные шаги; танец в стиле: «Хип-хоп».

### **Тема 3 . Ритмическая гимнастика с предметами- (4 часа)**

Презентации различных видов фитнеса, гимнастики.

*Практическое:*

Самостоятельное составление комплекса упражнений с палкой, скакалкой, мячом, обручем.

Упражнения с мячом, комплекс с обручем. Включающие элементы акробатики: переворот, перекаты, кувырок. Комплекс упражнений на фитболе.

### **Тема 4 . Пилатес мэт (Pilates)-(8часов)**

Обучение правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног.

Упражнение на «скручивание». Упражнение на растяжку. Парная гимнастика. Комплекс.

### **Тема 5 . Футбол-гимнастика(Fitball)-(6часов)**

*Базовые упражнения:*

- March - марш (шаги на месте)
- Step-touch - приставной шаг
- Knee-up - колено вверх
- Lunge - выпад
- Kick - выброс ноги вперед
- Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе.
- V-step

*Упражнения сидя на мяче:* упражнения на баланс, статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.

Комплекс.

### **Тема 6 . Интервальный тренинг-(4часов)**

Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг. Прыжковые упражнения. Стретчинг. Упражнения на баланс. Построение урока (разминка, интервальный блок, заминка)

*Практическая часть:*

*Упражнения силового блока:*

*Упражнения для ног и пояса нижних конечностей:* приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу; *Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:* сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади. *Упражнения на пресс:* для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы

*Упражнения для мышц спины и ягодиц.*

*Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.*

*Кардионагрузка:* быстрая ходьба, бег, прыжки.

*Упражнения на баланс:*

Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола, скакалки.

*Стретчинг и расслабление:*

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;

2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.

*Упражнения с гантелями.*

*Растяжка* мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.

*Элементы динамической силы:*

- упражнения для рук и плечевого пояса

- упражнения для ног и пояса нижних конечностей

- упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы)

- упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть)

*Элементы статической силы:*

«Пресс»- подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.

*Элементы гибкости:* полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.

*Контроль знаний:* понятие «аэробика», «базовые движения», «музыкальный квадрат». Знание команд и жестов. Назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

*Силовой тренинг:* упражнения силового характера, прыжки, упражнения на развитие гибкости и баланс.

### **Тема 7. Степ-аэробика(Step)-(2часа)**

Высота степов 15-20см. Чередование аэробной и силовой нагрузки. Комплекс.

### **Тема 8. Музыкально - ритмические игры-(2часа)**

Вальс. Характеры в русском танце. Пластика. Пантомима.

*Практическое:*

Повторение разученных ранее игр. Имитационные игры. Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности.

### **Тема 9. Контрольные испытания-(1час)**

Выступление классом на соревнованиях по фитнесу.

## 2.Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

(заполнить с учетом срока реализации ДООП)

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	135
Продолжительность каникул	с 30.05.2022г. по 31.08.2022 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 14.09.2020 по 31.05.2021 г.

### 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	-Скамейка гимнастическая жесткая -Мат гимнастический прямой -Мостик гимнастический подпружиненный -Бревно гимнастическое напольное (3 м) -Перекладина гимнастическая пристенная -Консоль пристенная для канатов и шестов (3 крюка) -Канат для лазания -Шест для лазания -Перекладина навесная универсальная -Брусья навесные -Доска наклонная навесная -Тренажер навесной для пресса -Тренажер навесной для спины -Комплекс для групповых занятий (с подвижным стеллажом)
Информационное обеспечение	Аудио, видео. Интернет ресурсы
Кадровое обеспечение	Учитель физической культуры

### 2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Контрольные вопросы
- Участие в танцевальных конкурсах

### 2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	Контрольные вопросы

Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
--	--

## 2.5. Методические материалы

### Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Репродуктивный
- Частично-поисковый
- Игровой

### Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Беседа
- Мастер-класс
- Мини-чемпионат

### Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Здоровьесберегающая технология

### Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции

## 2.6. Список литературы

- 1.Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
- 2.Бурбо Люси «тренируем мышцы груди и рук за 10 минут»/ Бурбо Люси. Ростов н\д; «Феникс», 2005. – 224с. :ил. – (Фитнес – тренер). 2005г.186с.
- 3.Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы.
- 4.Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методическое пособие и программа [Текст] / - М: Владос, 2002. – 208 с.
- 5.Кеннеди Р., Гринвуд-Робинсон М. Фитнесс-тренинг: Пер. с англ. М.: Медиа-спорт, 2000. - 392 с.
- 6.Лисицкая Т. С., Сиднева Л.В. Гибкость в фитнес-программах. -Троицк: Тривант лтд, 2000. 32 с .
- 7.Лифиц И.В. «Ритмика». Стр.5-25.;
- 8.Полякова Т.А. «Раннее музыкально-ритмическое развитие детей» стр. 4-37.;
- 9.Полякова Т.А. «Раннее музыкально-ритмическое развитие детей» стр. 4-20.
10. Савинкова О. В., Полякова Т. А. «Нашим детям» стр. 5-35.;
- 11.Франино Г.Ф, Лифиц И. В. «Методическое пособие по ритмике» стр. 7-20.;