

Рекомендовано:  
Методическим советом  
Протокол № 9  
от «17» октября 2020 года



Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества»  
Ханты - Мансийский автономный округ – Югра

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа  
«Детский фитнес»

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 7-10 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Составитель:** Казеко Мария Александровна,  
педагог дополнительного образования

г. Пыть-Ях

2020г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### Раздел 1 программы «Комплекс основных характеристик образования»

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Актуальность.....	3
1.2 Новизна.....	3
1.3 Педагогическая целесообразность.....	3
1.4 Отличительная особенность программы.....	4
1.5 Организация образовательного процесса.....	4
1.6 Методы обучения.....	5
1.7 Формы обучения.....	5
1.8 Цель и задачи программы.....	5-6
2. Содержание программы.....	6
2.1 Учебный план 1 год обучения.....	6-7
2.2 Содержание учебного плана 1 года обучения.....	8-15
2.3 Календарно-тематическое планирование 1 года обучения.....	15
2.4 Планируемые результаты к концу 1 года обучения.....	19
2.4 Календарно учебный график.....	20

### Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Формы аттестации и оценочные материалы.....	20
2.2 Материально-техническое обеспечение.....	25
2.3 Учебно-методические материалы.....	26
2.4 Кадровое обеспечение.....	27
Литература.....	28

## **Раздел 1 программы «Комплекс основных характеристик образования»**

### **Пояснительная записка**

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» реализуется в рамках физкультурно-оздоровительной направленности для детей школьного возраста. Программа направлена на укрепление здоровья школьников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культуры через приобщение к детскому фитнесу.

Детский фитнес - это грамотно подобранная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с правовыми документами, регламентирующими программы дополнительного образования:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказ Министерства просвещения и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная постановлением Правительства РФ от 23.05.2015г. № 497;
- Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом РФ 27.05.2015г.;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации»;
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467)
- Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 06.03.2014 № 229 «Концепция развития дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре до 2020 года».

**1.1 Актуальность** программы заключается в том, что в настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и школьного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно–двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

В детском фитнесе нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. Кроме того, в некоторые спортивные секции, например, по спортивной или художественной гимнастике, берут далеко не всех детей. На занятиях же по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях - каждый ребенок в равной степени может проявить себя.

**1.2 Новизна** программы нацелена на достижение удовлетворения естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно- оздоровительной работы. Одним из таких направлений является детский фитнес.

В свете темпов развития современного фитнеса и недостаточного объема программ дополнительного физического образования школьников в формате современных фитнес-программ, настоящая программа обладает значительной новизной.

**1.3 Педагогическая целесообразность** выбранного направления заключается в укреплении опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений на степе и фитболах. Все комплексы упражнений на степе выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме.

Стретчинг помогает исправить проблемы с осанкой и походкой, а потому его элементы всегда включаются в программу лечебной физкультуры для детей с недугами опорно-двигательного аппарата. Если проблем с осанкой нет, то систематические занятия являются их отличной профилактикой.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

**1.4 Отличительной особенностью данной программы** является то, что она построена по принципу комплексных занятий с использованием современных оздоровительных технологий:

- фитбол-аэробика;
- степ-аэробика;
- стретчинг.

### **1.5 Организация образовательного процесса**

- **Направленность программы** – ф и з к у л ь т у р н о – с п о р т и в н а я
- **Профиль** – с п о р т и в н о – о з д о р о в и т е л ь н ы й
- **Уровень программы** - ознакомительный.
- **Адресат программы** - возраст обучающихся 7-10 лет
- **Объем и сроки реализации** – 145 часов в год, 1 год
- **Форма обучения** – очная.
- **Режим занятий:** 3 раза в неделю: 2 по 2 академических часа и 1 раз 1

академический час. Продолжительность занятия 40 минут, перемены 10 минут.

- **По форме организации** – фронтальный, групповые, индивидуальный.
- **Состав групп** – постоянный.
- **Количество обучающихся на занятии** – 10-15 человек.
- Программу реализует педагог дополнительного образования Казеко Мария Александровна.

**1.6. Виды занятия** определяются содержанием программы и предусматривают теоретическое и практическое обучение. Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий.

Каждое занятие является комплексным уроком, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. Включен также теоретический курс о фитнес-аэробике как виде спорта с использованием видеоматериалов различных соревнований.

### **1.7 Методы обучения:**

*Словесные методы:* рассказ, беседа, дискуссия;

*Голосовые сигналы:* счёт, подсказки;

*Наглядные методы:* демонстрация упражнений педагогом;

*Визуальные сигналы:* визуальный счёт, специальные сигналы программы (Табата), обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение;

*Практические методы:* элементы фитнес-аэробики, упражнения на развитие силы и гибкости, подвижные игры;

*Методы контроля и самоконтроля:* тесты на общую физическую подготовку:

1) Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;

2) Тест на гибкость (поясничная область). Наклон туловища в положении стоя, складка в положении сидя;

3) Sit up определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;

4) Push up – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

*Визуальный контроль:* наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении);

*Методы психолого-педагогической диагностики:* наблюдение, опрос (интервью, анкеты, личностные опросники).

### **1.8 Формы обучения:**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

- Фронтальная;
- Работа в парах, тройках, малых группах;
- Индивидуальная;
- Круговая тренировка по станциям; - Эстафеты;
- Подвижные игры.

### **1.9 Цель и задачи программы**

Цель: укрепление здоровья и повышение двигательной активности школьников через занятия детским фитнесом.

Задачи:

- Оптимизировать рост и развитие опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
- Развивать основные физические качества (силу, гибкость, выносливость, скорость, ловкость, координацию движений, баланс).
- Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
- Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
- Развивать творческие способности воспитанников.
- Повышать интерес к занятиям физической культурой.

## 2. Содержание программы

### 2.1 Учебный план на 1 год (5 часов в неделю)

№ п/п	Содержание и виды работ	Всего часов	В том числе часы		Формы	
			Теори и	Практики	организации занятий	аттестации/ контроля
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка 20 часов</b>					
1.1	ТБ, введение в образовательную программу	2	1	1	беседа	наблюдение, тестирование
1.2	Гигиена спортивных занятий	2	1	1	беседа	наблюдение, тестирование
1.3	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности	4	3	1	беседа	наблюдение, тестирование
1.4	Травмы и их профилактика	4	3	1	беседа	наблюдение, тестирование
1.5	Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся	4	3	1	беседа	наблюдение, тестирование
1.6	Влияние занятий фитнес-аэробикой на работу систем и функций организма	2	1	1	беседа	наблюдение, тестирование
1.7	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики	2	1	1	беседа	наблюдение, тестирование
<b>II.</b>	<b>Общая физическая подготовка 52 часа</b>					

2.1	Начальная диагностика	1	-	1	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
2.2	Элементы строевой подготовки	3	-	3	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
2.3	Общеразвивающие упражнения для рук	4	-	4	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
2.4	Общеразвивающие упражнения для ног	4	-	4	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
2.5	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины	4	-	4	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
2.6	Силовые упражнения для рук	4	-	4	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
2.7	Силовые упражнения для ног	4	-	4	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
2.8	Силовые упражнения для туловища, шеи и спины	4	-	4	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
2.9	Упражнения для формирования осанки	4	-	4	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
2.10	Упражнения на развитие гибкости	4	-	4	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
2.11	Упражнения на полу	4	-	4	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
2.12	Нормативы ОФП	4	-	4	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
<b>III.</b>	<b>Специальная физическая подготовка 84 часа</b>					
3.1	Базовые шаги и связки фитнес-аэробики	5	-	5	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
3.2	Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок	5	-	5	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов

3.3	Высококоординационные аэробные связки	5	-	5	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
3.4	Классическая аэробика	5	-	5	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
3.5	Базовые шаги и основные элементы степ-аэробики	5	-	5	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
3.6	Комплекс танцевальной аэробики	4	-	4	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
3.7	Основные шаги и связки в стиле фанденс	3	-	3	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
3.8	Основные шаги и связки в стиле хип-хоп	3	-	3	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
3.9	Основные шаги и связки в стиле латино	3	-	3	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
3.10	Основные шаги и связки в стиле восточных танцев	3	-	3	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
3.11	Фитбол-аэробика	5	-	5	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
3.12	Техника базовых шагов фитбол-аэробики	6	-	6	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
3.13	Партерные упражнения для развития силы мышц в фитболаэробике	3	-	3	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
3.14	Основы стретчинга на занятиях фитнес-аэробикой	3	-	3	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
3.15	Фитнес-аэробика в домашних условиях	3	-	3	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
<b>IV.</b>	<b>Оздоровление 24 часа</b>					
4.1	Средства восстановления в	3	-	3	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов

	оздоровительной тренировке					
4.2	Коррекционные упражнения на плоскостопие	3	-	3	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
4.3	Основы йоги	3	-	3	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
4.4	Стретчинг с элементами йоги	4	-	4	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
4.5	Основы рационального питания	4	-	4	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
4.6	Итоговые занятия	3	-	3	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
	<b>ИТОГО:</b>	<b>145</b>	13	132		

## 2.2 Содержание учебного плана

	Тема	Основное содержание занятия	Формы и методы работы	Виды деятельности	Виды контроля
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>				
1.1	ТБ, введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности на занятии в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	Беседа, фронтальный метод	Знать технику безопасности, первую помощь; уметь пояснять элементы аэробики	Текущий

1.2	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).	Беседа, фронтальный метод	Уметь выполнять перестроение	Самоконтроль
1.3	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности	Принципы индивидуального подбора, планирования и дозировки оздоровительных физических нагрузок.	Беседа, фронтальный метод	Уметь планировать процесс самостоятельных занятий и индивидуально подбирать упражнения	Текущий, самоконтроль
1.4	Травмы и их профилактика	Основные правила по профилактике спортивного травматизма.	Беседа, фронтальный метод	Знать причины получения травм и уметь их предотвращать.	Текущий, самоконтроль, взаимоконтроль
1.5	Введение в культуру фитнесаэробики. Тестирование обучающихся	Ритмизированная двигательная деятельность. Системы Дементи, Дельсарта, Далькроза, Л.Н. Алексеевой. Понятие «аэробика», система Кеннета Купера, аэробика Джейн Фонды. Развитие ритмической гимнастики России. Фитнес-движение.	Беседа, фронтальный метод	Знать историю развития фитнесаэробики.	Текущий

1.6	Влияние занятий фитнесаэробикой на работу систем и функций организма	Изменение двигательных показателей при занятиях фитнесаэробикой, а также развития физической силы, гибкости, контроля за весом тела, коррекции сердечнососудистых возможностей организма, позитивного физического и психического настроения.	Беседа, фронтальный метод	Основные тезисы по физиологии человека, занимающегося спортом, фитнесаэробикой в частности.	Текущий
1.7	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аквааэробика, и др. Их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: фанк, хипхоп, латино и др. Краткая характеристика	Фронтальный метод	Уметь выполнять перестроение и повороты	Взаимоконтроль
<b>П.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>				
2.1	Начальная диагностика	Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся.	Групповой метод	Развивать гибкость плечевого сустава	Взаимоконтроль
2.2	Элементы строевой подготовки	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	Групповой, фронтальный метод	Уметь выполнять перестроения.	Взаимоконтроль
2.3	Общеразвивающие упражнения для рук	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	Групповой, фронтальный метод	Развивать гибкость плечевого сустава.	Текущий

2.4	Общеразвивающие упражнения для ног.	Упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	Групповой, фронтальный метод	Развивать гибкость коленного, тазобедренного суставов.	Текущий
2.5	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	Упражнения для туловища, шеи и спины	Групповой, фронтальный метод	Укреплять мышцы туловища, шеи и спины.	Текущий
2.6	Силовые упражнения для рук	Выполнение силовых упражнений на развитие силовых качеств рук с использованием дополнительного оборудования (бодибары, эспандеры, гантели, гимнастические палки). Подвижные игры.	Групповой, фронтальный метод	Коррекция фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств.	Текущий, самоконтроль
2.7	Силовые упражнения для ног	Выполнение силовых упражнений на развитие силовых качеств ног с использованием дополнительного оборудования (степплатформы, скакалки). Подвижные игры.	Групповой, фронтальный метод	Коррекция фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств.	Текущий, самоконтроль
2.8	Силовые упражнения для туловища, шеи и спины	Выполнение силовых упражнений на развитие силовых качеств с использованием дополнительного оборудования (мячи, фитболы). Подвижные игры.	Групповой, фронтальный метод	Коррекция фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств.	Текущий, самоконтроль

2.9	Упражнения на формирование осанки	Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере	Групповой метод	Основные правила осанки.	Взаимоконтроль
2.10	Упражнения на развитие гибкости	Упражнения на развитие гибкости, исправление осанки, снятие стрессов. Подвижные игры.	Фронтальный метод	Растяжка.	Текущий
2.11	Упражнения на полу	Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа на полу (на коврике): упражнения для стоп, ног в положении лежа, для мышц живота в положении лежа на спине, для мышц спины в положении лежа на животе.	Групповой, фронтальный метод	Коррекция фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств.	Текущий, самоконтроль
2.12	Нормативы ОФП	Оценка уровня общей физической подготовки обучающихся: силовой подготовленности, развития гибкости, скоростно-силовой подготовленности, уровня общей выносливости	Групповой метод	Развивать ОФП.	Текущий
<b>III Специальная физическая подготовка</b>					
3.1	Базовые шаги и связки фитнесаэробики	Изучение базовых и альтернативных шагов и связок фитнес-аэробики.	Групповой, фронтальный метод	Изучение и выполнение необходимых базовых шагов. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Подвижные игры.	Текущий, самоконтроль

3.2	Техника выполнения сложных элементов и аэробных связей	Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами.	Фронтальный метод групповая работа	Закрепление базовых шагов. Изучение сложных упражнений на занятиях фитнесаэробикой.	Текущий, самоконтроль
3.3	Высококоординационные аэробные связи	Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высокой степени сложности.	Групповой и индивидуальный	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Концентрация внимания.	Текущий, самоконтроль
3.4	Классическая аэробика	Техника выполнения базовых шагов и связей аэробики	Групповой и индивидуальный	Уметь технически правильно выполнять базовые шаги	Текущий и взаимоконтроль
3.5	Базовые шаги и основные элементы степаэробики	Профилактика остеопороза и артрита, укрепление мышц ног с помощью степплатформы. Закрепление базовых и альтернативных шагов аэробики: степ-тач, таچ-фронт, V-степ, кёрл, таچсайт, открытый шаг.	Фронтальный метод групповая работа	Выполнение различных шагов в разных направлениях. Выполнение упражнений на укрепление основных групп мышц.	Текущий и взаимоконтроль
3.6	Комплекс танцевальной аэробики	Изучение танцевального комплекса фитнесаэробики.	Фронтальный метод, групповая работа	Использование танцевальных движений под музыку. Подвижные игры.	Текущий и самоконтроль
3.7	Основные шаги и связи в стиле фанденс	Знаковые движения этого стиля. Разучивание связей в стиле фанденс.	Групповой и индивидуальный	Уметь выполнять движения в стиле фанденс.	Текущий и взаимоконтроль
3.8	Основные шаги и связи в стиле хип-хоп	Знаковые движения этого стиля.	Групповой и индивидуальный	Уметь	Текущий и

		Разучивание связок в стиле хип-хоп.		выполнять движения в стиле хип-хоп.	Взаимо контроль
3.9	Основные шаги и связки в стиле латино	Знаковые движения этого стиля. Разучивание связок в стиле латино.	Групповой и индивидуальный	Уметь выполнять движения в стиле латино.	Текущий и взаимоконтроль
3.10	Основные шаги и связки в стиле восточных танцев	Знаковые движения этого стиля. Разучивание связок в стиле восточных танцев.	Групповой и индивидуальный	Уметь выполнять движения в стиле восточных танцев.	Текущий и взаимоконтроль
3.11	Фитболаэробика	Ознакомление, разучивание основных исходных положений фитболаэробики и дыхательной гимнастики.	Фронтальный метод	Упражнения с мячами большого и малого диаметра, выполнение упражнений в стойке и партере. Подвижные игры.	Текущий
3.12	Техника базовых шагов фитбол-аэробики	Повторение основных шагов фитбол-аэробики, переход к усложненным упражнениям в движении под музыкальное сопровождение.	Фронтальный метод	Упражнения с мячами большого и малого диаметра, выполнение упражнений в стойке. Подвижные игры.	Текущий
3.13	Партерные упражнения для развития силы мышц в фитболаэробике	Статодинамические упражнения (использующие мяч в качестве упругого сопротивления), упражнения на баланс и развитие силы крупных мышечных групп.	Фронтальный метод	Упражнения с мячами большого и малого диаметра, выполнение упражнений в партере. Подвижные игры.	Текущий
3.14	Основы стретчинга на занятиях фитнесаэробикой	Растягивание мышц задней поверхности голени, мышц передней и задней поверхности бедра.	Групповой и индивидуальный	Овладение техникой основных упражнений стретчинга.	Групповой и индивидуальный
3.15	Фитнес-аэробика в домашних	Разучивание комплекса	Индивидуальный метод	Уметь выполнять план занятия и на	Текущий,

	условиях	упражнений по фитнес-аэробике, адаптированного для регулярных занятий в домашних условиях (без предметов, либо с их альтернативной заменой).		практике осуществлять разминку, основную тренировку и растяжку самостоятельно но дома.	самоконтроль
<b>IV.</b>	<b>Оздоровление</b>				
4.1	Средства восстановления в оздоровительной тренировке	Дыхательные техники. Релаксация Джекобсона. Шавасана.	Групповой и индивидуальный	Повышать эффективность тренировки средствами восстановления организма.	Групповой и индивидуальный
4.2	Коррекционные упражнения на плоскостопие	Комплекс упражнений на укрепление мышц стопы и голени.	Индивидуальный метод	Использование ортоковриков. Подвижные игры.	Текущий и самоконтроль
4.3	Основы йоги	Ознакомление с основными асанами йоги на занятиях фитнес-аэробикой.	Индивидуальный метод	Выполнение основных асан детской йоги.	Текущий и самоконтроль
4.4	Стретчинг с элементами йоги	Овладение упражнениями для гибкости спины; для растягивания мышц живота, трицепса, бицепса, мышц шеи, передней и задней поверхности бедра, задней поверхности голени, боковой поверхности бедра и туловища, ягодичных мышц.	Индивидуальный метод	Овладение техникой усложненных упражнений стретчинга, шпагата.	Текущий и самоконтроль
4.5	Основы рационального питания	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой.	Индивидуальный метод	Выполнение анализа продуктов питания, соотнесение с нормами рационального питания, составление	Самоконтроль

				рекомендаций по режиму питания.	
4.6	Контрольные занятия	Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.	Индивидуальный метод		Итоговый контроль

### 2.3 Календарно-тематическое планирование

Занятие	Дата занятия		Кол-во часов	Тема занятий
	Планируемая	Факт		
1.			2	Ознакомить детей с основными видами в фитнесе. Инструктаж по технике безопасности.
2.			2	Разучить основные шаги в базовой аэробике.
3.			1	Разучить основные шаги в базовой аэробике.
4.			2	Разучить основные шаги в базовой аэробике. Корректирующие упражнения на осанку.
5.			2	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Дыхательные упражнения.
6.			1	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики.
7.			2	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Дыхательные упражнения.
8.			2	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Упражнения для мышц спины и живота.
9.			1	Упражнения для мышц спины и живота.
10.			2	Совершенствовать шаги базовой аэробики.
11.			2	Совершенствовать танцевальные шаги. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.
12.			1	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.
13.			2	Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.
14.			2	Совершенствовать танцевальные шаги с добавлением рук. Упражнения на гибкость.
15.			1	Упражнения на гибкость.
16.			2	Совершенствовать танцевальные шаги с добавлением рук. Упражнения на силу.
17.			2	Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.
18.			1	Корректирующие упражнения на осанку.
19.			2	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на гибкость.
20.			2	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Корректирующие упражнения на осанку.
21.			1	Корректирующие упражнения на осанку.

22.			2	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Дыхательные упражнения.
23.			2	Степ-аэробика. Упражнения на силу.
24.			1	Степ-аэробика. Упражнения на пресс.
25.			2	Степ-аэробика. Упражнения на силу.
26.			2	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку.
27.			1	Степ-аэробика. Упражнения на силу.
28.			2	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку.
29.			2	Степ-аэробика. Упражнения на гибкость.
30.			1	Степ-аэробика. Упражнения на гибкость.
31.			2	Степ-аэробика. Упражнения на ловкость.
32.			2	Степ-аэробика. Упражнения на пресс.
33.			1	Степ-аэробика. Упражнения на пресс.
34.			2	Степ-аэробика. Дыхательные упражнения.
35.			2	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами)
36.			1	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами)
37.			2	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче).
38.			2	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче).
39.			1	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.
40.			2	Фитбол . Упражнения, укрепляющие мышцы спины и упражнения на координацию.
41.			2	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины.
42.			1	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.
43.			2	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче)
44.			2	Фитбол Упражнения, укрепляющие мышцы спины.
45.			1	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.
46.			2	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины.
47.			2	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины.
48.			1	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.
49.			2	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу.
50.			2	Повторить танцевальные шаги. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.
51.			1	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.
52.			2	Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.
53.			2	Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.

54.			1	Разучить танцевальную комбинацию.
55.			2	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу с гантелями.
56.			2	Степ-аэробика. Упражнения со скакалками.
57.			1	Степ-аэробика. Упражнения со скакалками.
58.			2	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения, сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины.
59.			2	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках.
60.			1	Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках.
61.			2	Совершенствовать танцевальные шаги и связки. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.
62.			2	Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.
63.			1	Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.
64.			2	Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.
65.			2	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу с гантелями.
66.			1	Упражнения на силу с гантелями
67.			2	Степ-аэробика. Упражнения с эспандерами.
68.			2	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения, сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины.
69.			1	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.
70.			2	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу с гантелями.
71.			2	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках.
72.			1	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках.
73.			2	Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.
74.			2	Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.
75.			1	Упражнения на силу с гантелями.
76.			2	Степ-аэробика. Упражнения с эспандерами.
77.			2	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения, сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины.
78.			1	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.

79.			2	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках.
80.			2	Аэробика. Упражнения на силу и дыхательные упражнения.
81.			1	Аэробика. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.
82.			2	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу с гантелями.
83.			2	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках.
84.			1	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках.
85.			2	Аэробика. Упражнения на силу и дыхательные упражнения.
86.			2	Аэробика. Итоговое занятие
87.			1	Итоговое занятие
ИТОГО:			145 часов	

#### 2.4 Планируемые результаты к концу 1 года обучения:

##### **Знать:**

- Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики;
- Правила выполнения корректирующей гимнастики для осанки, профилактики плоскостопия;
- Гигиенические требования к занятиям;
- Правила поведения в спортзале, в школе, после школы;
- Правила приема воздушных и солнечных ванн;
- Правила поведения на воде;
- Гигиенические правила по уходу за телом;
- Правила питания;
- О причинах травматизма и правилах предупреждения.

##### **Уметь:**

- Выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики;
- Выполнять комплексы корректирующей гимнастики для профилактики плоскостопия;
- Оценивать свою осанку;
- Выполнять комплекс на формирование правильной осанки;
- Выполнять комплекс для укрепления мышц свода стопы;

- Выполнять комплекс базовой аэробики
- Выполнять дыхательные упражнения;

**Демонстрировать:**

- Уровень двигательных качеств.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

***Личностные результаты:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

***Метапредметные результаты:***

- обучающиеся научатся ориентироваться в понятиях «фитнес», «аэробика», «стретчинг», «степ» и пр., в видах аэробики, техниках, танцевальных жанрах;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; - осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

***Предметные результаты:*** Обучающиеся научатся:

- выполнять базовые элементы фитнес-аэробики отдельно и в связках;
- управлять движениями рук, ног, шеи в различных направлениях, различным темпом под музыкальное сопровождение и/или счет;
- справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (осанку, гибкость, выносливость, быстроту);
- систематически уделять время на самостоятельные занятия физической активностью в домашних условиях.

**2.5 Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес»**

	Дата	Количество	
--	------	------------	--

Год обучения	начала занятий	окончания занятий	учебных недель	учебных дней	учебных часов	Режим занятий
1 год	17 октября	31 мая	29	87	145	3 раза в неделю: 2 раза по 2 часа, 1 раз 1 час.

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 Форма аттестации:

#### Контрольно-оценочные средства

По мере освоения, а также завершения изучения программы, обучающиеся должны демонстрировать полученные знания и умения. В связи с этим, систематически проводится проверка нормативов:

Во-первых, обучающиеся на проведении контрольных занятий должны устно ответить на теоретические вопросы относительно элементов и техник выполнения упражнений фитнесаэробики. За каждый вопрос ребенок получает оценку по трехбалльной системе (ранжирование оценок приведено ниже). Затем оценки фиксируются в таблице. В итоге выводится средняя общая оценка, которая и является показателем успеваемости по теоретической подготовке дополнительной образовательной программы.

#### Диагностика теоретической подготовки обучающихся

ФИО обучающегося	Оценка за вопрос №1	Оценка за вопрос №2	Средняя оценка

Ранжирование оценок:

«Высокий» – высокий уровень, если обучающийся дал правильный ответ на теоретический вопрос;

«Средний» – средний уровень, если обучающийся дал ответ на теоретический вопрос с подсказки товарищей и/или педагога;

«Низкий» – низкий уровень, если обучающийся не может дать ответ на теоретический вопрос.

Во-вторых, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных нормативов ОФП и специальной физической подготовки в зависимости от полученного результата:

Физические способности	Физические упражнения	7-10 лет		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Скоростносиловые	Прыжок в длину с места	160 см	170 см	180 см
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (1 мин)	28 раз	34 раза	36 раз
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	12 см	14 см	20 см
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук (отжимания) в упоре на коленях	15 раз	20 раз	30 раз
Координационные	Выполнение базовых шагов и сложных связок фитнесаэробики	Оцениваются по технике владения двигательными действиями фитнесаэробики		

## 2.2 Материально – техническое обеспечение:

- Зал для проведения занятий; Ноутбук;
- Мультимедийный проектор;
- Секундомер, таймер;
- Скакалки;
- Гимнастические коврики;
- Фитболы, мячи;
- Степ-платформы;
- Гимнастические палки;
- Гантели, или пластиковые бутылки, наполненные песком или водой.

## 2.3 Учебно-методические материалы

### **Методические рекомендации:**

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, дети переходят к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

**Учебно-методическое обеспечение:** сборники упражнений, инструкции, учебные и контрольные задания, презентации, наглядный материал.

**Интернет-источники:** обучающие ролики на каналах в YouTube (как демонстрация техники выполнения упражнений, разучивания конкретных шагов и связок фитнес-аэробики).

### **2.4 Кадровое обеспечение**

- Заместитель директора по УВР – составляет расписание кружковой работе, осуществляет педагогический контроль за выполнением программного материала.
- Заместитель директора по МР – осуществляет контроль методики преподавания и программного обеспечения.
- Педагог дополнительного образования - осуществляет организацию и обучение программного материала, обеспечивает безопасные условия для проведения занятия, несет ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

### **Список литературы:**

#### **Литература для педагога:**

1. Заметки по возрастной психологии. ДТДЮ: Психологическая служба, Петрозаводск, 1999.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2015.

4. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, М.: Academia, 2002.
5. Максимова С.Г. Грамотная психодиагностика – и потребность, и необходимость.// Народное образование. – 2001.- №1. – С.116-111.
6. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. – 2002. - №1.- С.35-46.
7. Подласый И.П. Педагогический диагноз – средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. – 2003. -№5. – С.109-117.
8. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2013.
9. Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКМО», 2004.
10. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.