

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА
Методическим советом
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
Протокол от 09 июня 2023г. №15

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
от 09 июня 2023г. № 373

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка с элементами фитнеса»
(базовый уровень)

Возраст учащихся: 6-14 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Составитель программы:
Кузнецова Татьяна Валерьевна
педагог дополнительного образования

г. Мончегорск
2023

Комплекс основных характеристик программы Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеобразовательной программы «**Общая физическая подготовка с элементами фитнеса**» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Устав ЦРТДиЮ «Полярис»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

Программа составлена в 2003 году, в 2023 году внесена корректировка в соответствии с современными требованиями и состоянием науки.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также на занятиях физической культурой;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и укрепление здоровья учащихся;
- формирование общей культуры учащихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый уровень.

Актуальность и педагогическая целесообразность. Программа способствует развитию детей и учит творческому применению полученных знаний, умений и

навыков, для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, на всех последующих жизненных этапах. Танец повышает эмоциональное и физическое здоровье человека, т.е. гармоничное единство тела, разума и души, помогает раскрыть внутренний мир человека, сформировать в детях уверенность в себе, упорство и трудолюбие, помогает оценить красоту музыки и движения. Выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств учащихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

Отличительные особенности программы в том, что программа адаптирована к учащимся, проживающим в условиях Крайнего Севера, уровень физической подготовленности определяется в соответствии с таблицами: показателей и оценки физической подготовленности учащихся в контрольных нормативах челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, поднимание туловища, разработанными специально для данной категории детей (приложения № 6,7,8).

программы

Адресат программы: учащиеся 6 -14 лет.

Количество учащихся в группе:

1-год обучения не менее 15 человек,

2-й год обучения не менее 12 человек,

3-й и 4-й год обучения не менее 10 человек,

5-й год обучения не менее 8 человек.

Набор учащихся в группы: свободный при наличии мест. В одной группе могут заниматься учащиеся разного возраста, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Форма реализации программы: очная.

Объем программы: 864 часа.

Ежегодная продолжительность обучения:

1-2 год обучения – по 108 часов,

3-5 год обучения – по 216 часов.

Срок освоения программы: 5 лет.

Режим занятий:

для детей 6-7 лет - 3 раза в неделю по 1 академическому часу,

от 8 лет и старше - 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы организации образовательного процесса: группа.

Виды занятий по программе основными формами учебно-воспитательного процесса являются практические и теоретические занятия, тестирование, участие в соревновательной деятельности.

В летний период для учащихся предусмотрены занятия по индивидуальным планам на лето.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для физического совершенствования учащихся через общую физическую подготовку, обучение элементам фитнес-аэробики по направлению хип-хоп.

Основные задачи:

Образовательные:

- обучить основам техники выполнения физических упражнений;
- обучить технике выполнения базовых движений фитнеса по направлению хип-хоп.

Развивающие:

- развивать двигательные качества: гибкость, быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности;
- развивать чувства ритма;
- формировать правильную осанку;
- развивать артистизм, эмоциональность и творческие качества.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся потребность самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха и укрепления здоровья;
- воспитывать культуру общения и поведения в социуме, коммуникативные способности, нравственные качества;
- приобщать учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать художественный вкус;
- воспитывать аккуратность и старательность.

Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Предметные результаты:

- смогут использовать терминологию физической культуры
- смогут понимать и владеть техникой движений фитнес аэробики
- смогут подбирать упражнения для развития физических качеств
- смогут выполнять координационно-сложные танцевально-спортивные комплексы
- смогут применять упражнения для укрепления мышечного корсета

Метапредметные результаты:

- смогут ставить и формулировать для себя новые задачи в двигательной деятельности.
- смогут осваивать новые упражнения фитнес – аэробики и танцевальные стили направления хип-хоп
- приобретут умение самостоятельно заниматься физической культурой и спортом

Личностные результаты:

- смогут более ответственно относиться к своему здоровью
- будут готовы к самообразованию на основе мотивации к занятиям физической культурой и спортом
- получат представление о здоровом и активном образе жизни
- приобретут эстетический вкус, художественно-творческое мышление, наблюдательность и фантазию;
- будут готовы к самообразованию.

Формы аттестации/ педагогического контроля

Промежуточная аттестация учащихся проводится как оценка результатов обучения за каждое полугодие. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) (см. приложения №4, №5, № 6), специальной физической подготовке (СФП) (см. приложения №7, №8).

Итоговая аттестация учащихся проводится по окончании полного обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

По окончании каждого года обучения, учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности. (см. приложение №9). Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце каждого учебного года (см. Приложение №10).

Формы диагностики: наблюдение, теоретическое тестирование, тестирование физической подготовки.

По окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе учащиеся получают удостоверения.

Форма педагогического контроля

Таблица 1

Год обучения	Знания, умения, навыки	Формы оценки
Первый год	Должен знать: -правила поведения и технику безопасности на занятии фитнесом; -гигиенические основы	наблюдение
	Должен уметь: -выполнять упражнения по общей физической подготовке; -выполнять элементы фитнеса; -выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации	наблюдение, тестирование
Второй год	Должен знать: -правила поведения и техники безопасности на занятиях и на соревнованиях; - пирамида правильного питания; -основные шаги фитнес- аэробики	наблюдение, тестирование

	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять упражнения по общей физической подготовке; -согласованно выполнять двигательные действия; -выполнять основные базовые шаги фитнес-аэробики по направлению хип-хоп 	наблюдение, тестирование физической подготовки
Третий год	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивных залах и на спортивных площадках; -правила и режим гигиены и питания, особенности организма, значение средств закаливания организма и нормы здорового образа жизни; -об оказании первой доврачебной помощи на занятиях ФК 	наблюдение, тестирование
	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки; -технически правильно выполнять упражнения по общей физической подготовке; -выполнять комбинации фитнес-аэробики по направлению хип-хоп 	наблюдение, тестирование физической подготовки
Четвертый год	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила поведения и техники безопасности на занятиях в зале и на улице; -значение самостоятельных физкультурных занятий дома; -признаки переутомления во время тренировочного процесса; -основы специфики фитнес-аэробики по направлению хип-хоп 	наблюдение, тестирование
	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять упражнения на гибкость индивидуально, с использованием технического оборудования; -выполнять синхронно асимметричные и асинхронные упражнения для развития координации, ловкости; -выполнять соревновательные комплексы по фитнес-аэробике по направлению хип-хоп 	наблюдение, тестирование физической подготовки
Пятый год	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила поведения и техники безопасности на занятиях, соревнованиях и выездных мероприятиях; -способы оказания первой доврачебной помощи при ушибах и ссадинах; -характеристику стилей хип-хоп 	наблюдение, тестирование
	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -технически правильно выполнять танцевально-спортивную программу на спортивной площадке (интервал, дистанция, ориентация в пространстве); -распознавать музыкальные произведения характерные танцевальному стилю хип-хоп. -выполнять командные поддержки и танцевальные рисунки 	наблюдение, тестирование физической подготовки

Учебный план по годам обучения

Таблица 2

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов				
		1 г.о.	2 г.о.	3г.о.	4 г.о.	5г.о.
1	Теоретическая подготовка	2	4	4	4	4
2.	Гимнастика	18	18	18	18	9
3.	Легкая атлетика	18	9	9	9	9
4.	Подвижные и спортивные игры	18	18	27	18	18
5.	Элементы фитнеса	48	53	152	161	170
6.	Контрольные нормативы	2	4	4	4	4
7.	Тестирование теоретической подготовки	1	1	1	1	1
8.	Итоговое занятие	1	1	1	1	1
	Итого	108	108	216	216	216

Учебный план 1 год обучения

Таблица3

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		наблюдение
2	Гигиенические основы	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП					
3	Гимнастика	18		18	наблюдение
4	Лёгкая атлетика	18		18	наблюдение
5	Подвижные и спортивные игры	18		18	наблюдение
6	Элементы фитнеса	48		48	наблюдение
Раздел 3. Диагностика физической и теоретической подготовки					
7	Контрольные нормативы	2		2	тестирование
8	Тестирование теоретической подготовки	1	1		тестирование
9	Итоговое занятие	1	1		наблюдение
ИТОГО		108	4	104	

Ожидаемые результаты

К концу первого года обучения должны

знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятия фитнесом;
- гигиенические основы;

уметь:

- выполнять упражнения по общей физической подготовке;
- выполнять элементы фитнеса;

-выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации.

Содержание учебного плана 1 год обучения

Раздел 1. Основы знаний (2 ч)

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1. Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях (1ч.)

Теория.

Краткое содержание и программа занятий: порядок в зале, расписание, направленность и содержание работы группы. Влияние физических упражнений на развитие детского организма. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

2. Гигиенические основы (1ч.)

Теория.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями учащихся в спортивном зале, на улице при различных погодных условиях. Личная гигиена при занятиях физической культурой» Мойдодыр приходит в дом!» Проведение закалывающих процедур, режим дня и двигательный режим.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП. (102ч)

3. Гимнастика (18ч.)

Практика.

Строевые и порядковые перестроения (линейные, шеренга, колонна, в парах). Общеразвивающие упражнения (повороты, наклоны, выпады и т.д.) Упражнения с гимнастическими предметами (скакалка, гимнастическая палка). Упражнения на равновесие: ходьба по прямой, упражнения «Аист», «Ласточка», «Девочка с кувшином», «Пистолетик» с опорой, шаги с поворотом корпуса через правое, левое плечо и т.д. Акробатические элементы: стойка на лопатках, перекуты, перекуты с выходом в стойку, группировка, мост (упрощенно), стойка на одной ноге, шпагат (продольный поперечный). Упражнения в парах на развитие гибкости. Дыхательные упражнения. Динамическая и статическая растяжка. Вис на прямых и согнутых руках.

4. Легкая атлетика(18ч.)

Практика.

Базовые разнообразные виды передвижения (ходьба, бег, прыжки, галоп, бег с захлестом голенью назад, бег с высоким подниманием бедра, подскоки, по кругу, змейкой, по диагонали), прыжки с ноги на ногу, прыжок в длину с места, бег с изменением направления движения и т.д.

5. Подвижные и спортивные игры (18ч.)

Практика.

Игры на развитие творчества и фантазии «Море волнуется», «Змея», «Рыбка», «Радио», «Паучки», «Карлики и Великаны», «Фантазеры» (зверо-аэробика - имитация движений животных), «Осьминог», «Рыбаки и рыбки» «Два Мороза», «Снежный ком», «Где же наши ручки», «Тише едешь дальше будешь СТОП», «Съедобное, не съедобное» «Запрещенное движение», «Чай чай - выручай», «Удочка», «Коршун и наседка», «Фигура замри», «Солнышко и дождик», «Займи свое место», «Рыбаки и рыбки», «Палочка-выручалочка», «Выше ноги от земли», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Пятнашки с выручкой», «Два Мороза», «Воробьи вороны», «Второй лишний», «Мячики», «Палочка-выручалочка», «Охотники и утки», «День-ночь».

Эстафеты (спортивные, шуточные, с предметами, в парах). «Полоса препятствий» (скамья, обруч, скакалка, шведская стенка, мат гимнастический, предметы быта).

6.Элементы фитнеса (48ч.)

Практика.

Танцевальные шаги и аэробные движения (шаг, бейсик степ, ви-степ, мамбо, аэробный бег, степ кросс, степ тач, подскок, подъем колена, пони, мах, прыжок «ноги врозь - ноги вместе», выпады, супермен, гребвайн, мамбо вперед) Танцевальные комбинации фитнес-аэробики (вариативны в зависимости от музыкального сопровождения).

Основы хип - хоп: «Кач» (Groove).

Базовые шаги: Two step , Monastery, Crab, Kross step, Sham rock, Doggie, Brooklyn dance Happy feet, Cat Daddy и Biz Markie;

Движения Patty duke, Atlanta stomp и Steve Martin и т.д.

Танцевальный рисунок (по кругу, в шеренгах, в колонне, «расческа», используя танцевальный шаг.)

Техническая подготовка (поэтапное изучение танцевальных элементов, имитационные движения, визуализация)

Элементы стретчинга: упражнения «Плуг», «Верблюд», «Кошка», «Изгибающаяся собака», «Лотос», «Полулотос», «Голубь», «Рыбка», «Полумесяц», «Гора», «Треугольник», «Дерево», «Кобра», «Сфинкс» и т.д.

Раздел 3. Диагностика физической и теоретической подготовки (4ч.)

7.Контрольные нормативы (2 ч.)

Практика.

Контрольные нормативы по ОФП

1.Челночный бег 3х10 метров с кубиками.

2.Поднимание туловища за 30 секунд.

3.Прыжок в длину с места.

8.Тестирование теоретической подготовки (1ч.)

Теория.

«Гигиенические основы знаний» - особенности организма, режим дня и питания, здоровый образ жизни.

9.Итоговое занятие (1ч.)

Теория.

Подведение итогов учебного года, индивидуальные планы на лето.

Учебный план 2 год обучения

Таблица 4

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		наблюдение
2	«Пирамида правильного питания»	1	1		наблюдение
3	«Анатомический атлас для детей»	1	1		наблюдение
4	«Витаминная страна»	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП					
5	Гимнастика	18		18	наблюдение
6	Лёгкая атлетика	9		9	наблюдение
7	Подвижные и спортивные игры	18		18	наблюдение
8	Элементы фитнеса	53		53	наблюдение
Раздел 3. Диагностика физической и теоретической подготовки					
9	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
10	Тестирование теоретической подготовки	1	1		тестирование
11	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
ИТОГО		108	5	103	

Ожидаемые результаты

К концу второго года обучения должны знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях и на соревнованиях;
- «пирамиду правильного питания»;
- основные шаги фитнес- аэробики;

уметь:

- выполнять упражнения по общей физической подготовке;
- согласованно выполнять двигательные действия;
- выполнять основные базовые шаги фитнес аэробики по направлению хип-хоп.

Содержание учебного плана 2 год обучения

Раздел 1. Основы знаний (4ч.)

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1.Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях (1ч.)

Теория.

Техника безопасности в зале, до начала занятия и во время него, место проведения занятий. Правила обращения со спортивным инвентарем.

2.«Пирамида правильного питания» (1ч.)

Теория.

Основные правила здорового питания для учащихся, значимость физического и психического здоровья детей. Требования сбалансированного питания.

3.«Анатомический атлас для детей» (1ч.)

Теория.

Анатомические основы знаний: строение человека, основные функции и двигательная деятельность.

4.«Витаминная страна» (1ч.)

Теория.

Что такое витамины и для чего они нужны. Эстафеты с бытовыми предметами «Собираем витамины».

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП (98ч.)

5. Гимнастика(18ч.)

Практика.

Упражнения с предметами (скакалка, палка гимнастическая), общеразвивающие упражнения (повороты, наклоны, выпады и т.д.). Строевые и порядковые перестроения (линейные, шеренга, колонна, диагональ, в парах, в тройках). Упражнения в парах (наклоны, повороты, выпады, прогибы) Упражнения растягивания мышц. Динамическая и статическая растяжка (седы, наклоны, махи ногами). Вис (на одной руке, перехват, с одновременным и попеременным подъемом коленей, прямых ног). Акробатические элементы: стойка на лопатках ноги согнуты, ноги врозь, перекаты, группировка, мост, ласточка (прямая, боковая), стойка на одной ноге, шпагат (продольный поперечный).

6.Легкая атлетика(9ч.)

Практика.

Базовые виды передвижения (ходьба, бег, прыжки, галоп, бег с за хлестом голенью назад, бег с высоким подниманием бедра, подскоки, по кругу, змейкой, по диагонали). Прыжок в длину с места. Прыжок вперед-вверх. Прыжки с небольшого возвышения (20—30 см). Метание арабского мяча в цель и на дальность.

7. Подвижные и спортивные игры (18ч.)

Практика.

Игры на сплочение коллектива: «Снежный ком»; «Совушка»; «Паучки»; игры на внимание: «Удочка», «Коршун и наседка», «Хитрая лиса», «Воробьи вороны», «Фигура замри», «Солнышко и дождик», «Займи свое место»,

Подвижные игры с предметами «Мячики», «Палочка-выручалочка», «Охотники и утки» и т.д.

Игра-приключение «Поиски клада с капитаном Врунгелем».

Полоса препятствий (скамья, обруч, скакалка, шведская стенка, мат, канат, мяч). Веселые старты (спортивные эстафеты, с предметами, в парах, в тройках).

8.Элементы фитнеса (53ч.)

Практика.

Танцевальные шаги и аэробные движения (шаг, бейсик степ, ви-степ, мамбо, мамбо с поворотом, аэробный бег, степ кросс, степ тач, подскок, подъем колена, пони, кик со сменой мах, прыжок «ноги врозь - ноги вместе», выпады, супермен, грепвайн, шассе, мамбо вперед). Танцевальный рисунок (по кругу, в шеренгах, в колонне).

Танцевальные комбинации фитнес-аэробики.

Основы хип хоп: «Кач» (Groove),

Базовые шаги: two step , Monastery, Crab, Kross step, Sham rock, Doggie, Brooklyn dance Happy feet, Cat Daddy и Biz Markie;

Движения: Patty duke, Atlanta stomp и Steve Martin и т.д.

Танцевальные стили хип- хоп: локинг, попинг, кинг кат.

Элементы стретчинга: «Плуг», «Верблюды», «Кошка», «Изгибающаяся собака», «Лотос», «Полулотос», «Голубь», «Рыбка», «Полумесяц», «Гора», «Треугольник», «Дерево», «Кобра», «Полукобра», «Сфинкс», «Лодка», «Массаж живота», «С» «Младенец», «Мост», «Лук», «Полубог», «Саранча», «Угол сидя», «Паук», стойка на лопатках «Березка», «Дерево», «Треугольник».

Упражнения на фитболах (большой мяч). Простейшие элементы на равновесие, использование амортизационных качеств мяча.

Игры с фитболом: «Удержи мяч», «Смена номеров» «Пятнашки», «Скарабей», «Выше ноги от земли».

Раздел 3. Диагностика физической и теоретической подготовки (6ч.)

9.Контрольные нормативы (4ч.)

Практика.

Контрольные нормативы по ОФП

1.Челночный бег 3х10 метров с кубиками.

2.Поднимание туловища за 30 секунд.

3.Прыжки в длину с места.

Контрольные нормативы по СФП

1.Наклон вперед из положения сидя.

2.Вис на перекладине на согнутых руках.

10.Тестирование теоретической подготовки (1ч.)

Теория.

«Правильное питание» основы здоровья для учащихся, значимость физического и психического здоровья детей.

11.Итоговое занятие(1ч.)

Практика.

Подведение итогов учебного года, индивидуальные планы на лето. Демонстрация танцевального навыка.

Учебный план 3 год обучения

Таблица 5

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		наблюдение
2	Основы гигиены и питания	1	1		наблюдение
3	Фитнес- аэробика - как вид спорта	1	1		наблюдение
4	Оказание первой доврачебной помощи	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП					
5	Гимнастика	18		18	наблюдение
6	Лёгкая атлетика	9		9	наблюдение
7	Подвижные и спортивные игры	27		27	наблюдение
8	Элементы фитнеса	152		152	наблюдение
Раздел 3. Диагностика физической и теоретической подготовки					
9	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
10	Тестирование теоретической подготовки	1	1		тестирование
11	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
ИТОГО		216	5	211	

Ожидаемые результаты

К концу третьего года обучения должны знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в спортивных залах и на спортивных площадках;
- правила и режим гигиены и питания, особенности организма, значение средств закаливания организма и нормы здорового образа жизни;
- об оказании первой доврачебной помощи на занятиях ФК.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;
- технически правильно выполнять упражнения по общей физической подготовке;
- выполнять комбинации фитнес аэробики по направлению хип-хоп.

Содержание учебного плана 3 год обучения

Раздел 1. Основы знаний (4ч.)

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1.Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях(1ч.)
Теория.

Правила поведения и техника безопасности в спортивных залах и на спортивных площадках. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарем.

2. Основы гигиены и питания (1ч.)

Теория.

«Азбука Здоровья» Правила и режим гигиены и питания, особенности организма, значение средств закаливания организма и нормы здорового образа жизни.

3. Фитнес- аэробика - как вид спорта (1ч.)

Теория.

Спортивная одежда и обувь. Форма и требования, предъявляемые к участникам соревнований. Кодекс спортсмена. Правила выставления оценок на соревнованиях по фитнес- аэробике по направлению хип-хоп.

4.Оказание первой доврачебной помощи. (1ч.)

Теория.

Признаки переутомления во время учебно-воспитательного процесса, первые действия при оказании доврачебной помощи на занятиях физической культуры.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП (206ч.)

5. Гимнастика (18ч.)

Практика.

Строевые и порядковые перестроения (линейные, шеренга, колонна, диагональ, в парах, в тройках) Асимметричные и асинхронные упражнения (одновременные движения рук и ног в разных направлениях). Упражнения с предметами (мяч, скакалка, обруч, палка гимнастическая) и на снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка).

Акробатика: стойка на лопатках, перекаты, группировка, мост (различные положения), «Ласточка» (классическая, боковая), стойка на одной ноге, шпагат (три положения), поддержки (в парах, в тройках, в группах), кувырки (вперед, назад), колесо. Групповые упражнения (в двойках, в тройках, в четверках).

6. Легкая атлетика(9ч.)

Практика.

Базовые виды передвижения (ходьба, бег, прыжки, галоп, голенью назад, высоким подниманием бедра, подскоки, по кругу, змейкой, по диагонали). Медленный бег, бег на короткие дистанции до 60м. Прыжок в длину с места. Прыжок вперед-вверх.

Метание арабского мяча в цель.

7.Подвижные и спортивные игры (27ч.)

Практика

Игры в кругу «Назови номер», «Третий лишний», «Хитрая лиса», «Догони мяч», «Водящий в кругу». Игры на развитие скоростных качеств: «Космонавты», «К своим флажкам», «Пятнашки с вырубкой» «День и ночь», «Два Мороза», «Волк во рву», эстафеты с различными видами прыжков.

«Веселые старты» (спортивные эстафеты, эстафеты в шеренгах и колоннах, с предметами, в парах, в тройках, упражнения с преодолением препятствий). «Пионербол», «Мини футбол».

Спортивная олимпиада «Ода спорту!»

8. Элементы фитнеса (152ч.)

Практика.

Танцевальный рисунок (по кругу, в шеренгах, в колонне, диагональ, змейкой, и т.д.). Танцевальные шаги и аэробные движения (шаг, бейсик степ, ви-степ, мамбо, мамбо с поворотом, аэробный бег, степ кросс, степ тач, подскок, подъем колена, пони, кик со сменой, лоу кик, мах, прыжок «ноги врозь - ноги вместе», выпады, супермен, грэпвайн, шассе, мамбо вперед, шассе назад, шаг аут, шаг аут ин). Танцевальные комбинации фитнес-аэробики (степ шаг – вистеп, опен степ – скрестный шаг, скольжение – подскок и т.д.).

Основы хип-хоп: «Кач» (Groove), Базовые шаги: Two step , Monastery, Crab, Kross step, Sham rock, Doggie, Brooklyn dance Happy feet, Cat Daddy и Biz Markie; движения Patty duke, Atlanta stomp и Steve Martin Движения TLC, LL Cool J, Janet Jackson, Baseball, Toast it up, Swaggy-daggy , «Па-де-бурре», Guess, Charles Stone и т.д.

Танцевальные стили хип-хоп: локинг, робот, брейкинг, хаус.

Элементы стретчинга: «Плуг», «Верблюды», «Кошка», «Изгибающаяся собака», «Лотос», «Полулотос», «Голубь», «Рыбка», «Полумесяц», «Гора», «Треугольник», «Дерево», «Кобра», «Полукобра», «Сфинкс», «Лодка», «Массаж живота», «С», «Младенец», «Мост», «Лук», «Полубог», «Саранча», «Угол сидя», «Паук», «Стойка на лопатках», «Треугольник», «Угол стоя». Упражнения в парах (прогибы, наклоны, выпады, тяги). Динамическая и статическая растяжка, стретчинг (махи ногами вперед, назад, в стороны, удерживание ноги впереди, сбоку, назад, с поддержкой на партнера и т.д.).

Вис (на одной руке, перехват, с подъемом коленей, прямых ног).

Дыхательные упражнения (диафрагмальное, носовое, восстановление дыхания).

Упражнения на фитболе: усложненные упражнения, элементы на равновесие, в положении стоя и сидя. Игры «Бери-лови», «достань до мяча», «мяч водящему».

Раздел 3. Диагностика физической и теоретической подготовки (6ч.)

9. Контрольные нормативы по ОФП (4ч.)

Практика.

Контрольные нормативы по ОФП

1. Челночный бег 3х10 метров с кубиками.

2. Поднимание туловища за 30 секунд.

3. Прыжки в длину с места.

Контрольные нормативы по СФП

1. Наклон вперед из положения сидя.

2. Вис на перекладине на согнутых руках.

10. Тестирование теоретической подготовки (1ч.)

Теория.

«Азбука Здоровья». Особенности организма, режим дня и питания, здоровый образ жизни.

11.Итоговое занятие (1ч.)

Практика.

Подведение итогов учебного года, индивидуальные планы на лето. Демонстрация танцевального навыка.

Учебный план 4 год обучения

Таблица 6

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		наблюдение
2	«Здоровый образ жизни - как норма жизни»	1	1		наблюдение
3	Основы специфики фитнес-аэробики по направлению хип-хоп	1	1		наблюдение
4	Признаки переутомления во время тренировочного процесса	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП					
5	Гимнастика	18		18	наблюдение
6	Лёгкая атлетика	9		9	наблюдение
7	Подвижные и спортивные игры	18		18	наблюдение
8	Элементы фитнеса	161		161	наблюдение
Раздел 3. Диагностика физической и теоретической подготовки					
9	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
10	Тестирование теоретической подготовки	1	1		тестирование
11	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
ИТОГО		216	5	211	

Ожидаемые результаты

К концу четвертого года обучения должны знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в зале и на улице;
- значение самостоятельных физкультурных занятий дома;
- признаки переутомления во время физкультурных занятий;
- основы специфики фитнес- аэробики по направлению хип-хоп.

уметь:

- выполнять самостоятельно упражнения на гибкость;
- выполнять синхронно асимметричные и асинхронные упражнения для развития координации, ловкости;

-выполнять соревновательные комплексы по фитнес- аэробике по направлению хип-хоп.

Содержание деятельности 4 год обучения

Раздел 1. Основы знаний (4ч.)

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1.Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятии (1ч.)

Теория.

Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарем.

2.«Здоровый образ жизни - как норма жизни!» (1ч.)

Теория.

Значение самостоятельных физкультурных занятий дома: утренняя гимнастика, выполнение упражнений с предметами (скакалка, эластичная лента, гантели и т.д.), пробежки, походы выходного дня и другие.

3.Основы специфики фитнес- аэробики по направлению хип/хоп (1ч.)

Теория.

Требования к экипировке спортсмена и правила соревнований по фитнес -аэробике по направлению хип-хоп.

4.Признаки переутомления во время тренировочного процесса. (1ч.)

Теория.

Измерение ЧСС. Меры профилактики. Правила поведения на занятиях при признаках переутомления.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП (206ч.)

5. Гимнастика(18ч.)

Практика.

Строевые и порядковые перестроения (линейные, шеренга, колонна, диагональ, в парах, в расчет по порядку, размыкание, ходьба в ногу, галоп, голенью назад, высоким подниманием бедра, подскоки, по кругу, змейкой, по диагонали, шаги с поворотом корпуса через правое, левое плечо и т.д.).

Общеразвивающие упражнения без предметов (повороты, наклоны, выпады и т.д.) с предметами (мяч, скакалка, обруч, палка гимнастическая).

Гимнастические комплексы. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, перекаты, группировка, мост гимнастический, «Ласточка», стойка на одной ноге, шпагат (продольный, поперечный). Стойка на лопатках «Березка». Кувырки вперед, назад и т.д. Лазание на перекладине, перелезание, висы, упоры.

6. Легкая атлетика (9ч.)

Практика.

Ходьба обычная, с различным положением рук, изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа

движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции от 15 м. до 30 м. Кросс 200 метров. Прыжки на 2-х ногах, на одной ноге, с места, с ноги на ногу, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь по намеченным линиям на расстоянии 1 м - 1,5 м. Метание, броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

7. Подвижные и спортивные игры (18 ч.)

Практика.

«Пионербол», «Мини футбол», «Перестрелка», «Картошка», «11», «По кочкам». Игра-полоса препятствий «Сильнее, выше, быстрее» (скамья, обруч, скакалка, шведская стенка, мат, предметы, канат, мяч). Спортивные эстафеты: «Я выбираю спорт!», усложненные, шуточные, с предметами, командные, в парах и т.д.

8. Элементы фитнеса (16 ч.)

Практика.

Танцевальный рисунок (по кругу, в шеренгах, в колонне, перекрестно, линейно). Танцевальные шаги и аэробные движения (шаг, бейсик степ, ви-степ, мамбо, мамбо с поворотом, аэробный бег, степ кросс, степ тап, подскок, подъем колена, пони, кик со сменой, бокс-степ, керл, зобра, лоу кик, мах, прыжок «ноги врозь - ноги вместе», выпады, супермен, грепвайн, шассе, мамбо вперед, шассе назад, шаг аут, шаг аут ин). Танцевальные комбинации фитнес-аэробики.

Основы хип-хоп: «Кач» (Groove), Базовые шаги: Two step, Monastery, Crab, Kross step, Sham rock, Doggie, Brooklyn dance Happy feet, Cat Daddy и Biz Markie; движения Patty duke, Atlanta stomp и Steve Martin, TLC, LL Cool J, Janet Jackson, Baseball, Toast it up, Swaggy-daggy, «Па-де-бурпе», Guess, Charles Stone Движения Harlem Shake, Skate и Jack-in-the-Box и т.д.

Танцевальные стили хип-хоп: локинг, хаус, джаз фанк, брейкинг, хаус, нью стайл.

Элементы стретчинга: упражнения в парах (прогибы, наклоны, выпады, тяги). Динамическая и статическая растяжка, стретчинг (махи ногами вперед, назад, в стороны, удерживание ноги впереди, сбоку, назад, с поддержкой на партнера и т.д.).

Вис и подтягивание (на одной руке, перехват, с подъемом коленей, прямых ног).

Самомассаж (мышцы ног, рук, живота) «Плуг», «Верблюд», «Кошка», «Изгибающаяся собака», «Лотос», «Полулотос», «Голубь», «Рыбка», «Полумесяц», «Гора», «Треугольник», «Дерево», «Кобра», «Полукобра», «Сфинкс», «Лодка», «Массаж живота», «С» «Младенец», «Мост», «Лук», «Полубог», «Саранча», «Угол сидя», «Паук», «Дерево», «Треугольник».

Упражнения на фитболе: комплекс упражнений на фитболе №1.

Игры «Пятнашки», «Выше ноги от земли».

Раздел 3. Диагностика физической и теоретической подготовки (6 ч.)

9. Контрольные нормативы (4 ч.)

Практика.

Контрольные нормативы по ОФП.

1. Челночный бег 3х10 метров с кубиками.

2. Поднимание туловища за 30 секунд.

3. Прыжки в длину с места.

Контрольные нормативы по СФП.

1. Наклон вперёд из положения сидя.

2. Вис на перекладине на согнутых руках.

10. Тестирование теоретической подготовки(1ч.)

Теория.

«Здоровый образ жизни - как норма жизни!»

11. Итоговое занятие(1ч.)

Практика.

Подведение итогов учебного года, индивидуальные планы на лето. Демонстрация танцевального навыка.

Учебный план 5 год обучения

Таблица 7

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		наблюдение
2	Фитнес - как разнообразие видов спорта и возможности двигательной активности	1	1		наблюдение
3	Психологическая подготовка	1	1		наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП					
5	Гимнастика	9		9	наблюдение
6	Лёгкая атлетика	9		9	наблюдение
7	Подвижные и спортивные игры	18		18	наблюдение
8	Элементы фитнеса	170		170	наблюдение
Раздел 3. Диагностика физической и теоретической подготовки					
9	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
10	Тестирование теоретической подготовки	1	1		тестирование
11	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
ИТОГО		216	5	211	

Ожидаемые результаты

К концу пятого года обучения должны знать:

-правила поведения и технику безопасности на занятиях, соревнованиях и выездных мероприятиях;

-характеристику стилей хип-хоп;

уметь:

-технически правильно выполнять танцевально-спортивную программу на спортивной площадке (интервал, дистанция, ориентация в пространстве);

- распознавать музыкальные произведения характерные танцевальному стилю хип-хоп;
- выполнять командные поддержки и танцевальные рисунки.

Содержание деятельности 5 год обучения

Раздел 1. Основы знаний (4ч.)

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях (1ч.)

Теория.

Правила поведения и техника безопасности на занятии. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарем.

Техника безопасности в зале, до начала занятия и во время него, место проведения занятий.

2. Фитнес - как разнообразие видов спорта и возможности двигательной активности. (1ч.)

Теория.

Отличительные особенности фитнес-аэробике, как вида спорта, от оздоровительного фитнеса. История и этапы его возникновения и развития. Отличия фитнес - аэробики, типы: силовой, танцевальный, кардио-тренировка.

3. Психологическая подготовка(1ч.)

Теория.

Эмоциональная устойчивость к стрессу на выступлениях и соревнованиях, мобилизация возможностей и работа в команде, надежность действий.

4. Техничко-тактическая подготовка(1ч.)

Теория.

Техника и сложность. Командная работа /презентация команды. Визуализация /перестроения. Разнообразие /креативность.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП (206ч.)

5. Гимнастика(9ч.)

Практика.

Строевые и порядковые перестроения (линейные, шеренга, колонна, диагональ, в парах, в тройках), расчет по порядку, размыкание, рапорт, ходьба в ногу, галоп, голенью назад, высоким подниманием бедра, подскоки, по кругу, змейкой, по диагонали, шаги с поворотом корпуса через правое, левое плечо и т.д.

Общеразвивающие упражнения без предметов (повороты, наклоны, выпады и т.д.), с предметами (мяч, скакалка, обруч, палка гимнастическая). Гимнастические комплексы. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, перекаты, группировка, гимнастический мост, ласточка, стойка на одной ноге, шпагат

(продольный, поперечный). Кувырки вперед, назад и т.д. Колесо. Лазание, перелезание, висы, упоры.

6. Легкая атлетика (9ч.)

Практика.

Ходьба обычная, с различным положением рук, изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции 30- 60м. и в медленном темпе 200 м. Прыжок в длину с места. Прыжки на 2-х ногах, на одной ноге, с места, с ноги на ногу, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Метание, броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

7. Подвижные и спортивные игры (18ч.)

Практика.

«Лапта», «Пионербол», «Волейбол», «Невод», «Рыбак и рыбки», «Прыжок за прыжок», «Не дай мяч водящему», «Перестрелка». Спортивные эстафеты с использованием гимнастических предметов. Спортивная олимпиада «Ода спорту!». Подвижные игры в кругу «Назови номер», «Третий лишний», «Догони мяч», «Водящий в кругу», «Слон». Игра-приключение «Флеш-моб».

8. Элементы фитнеса (170ч.)

Практика.

Танцевальный рисунок (по кругу, в шеренгах, в колонне, диагональ, змейкой, и т.д.). Танцевальные шаги и аэробные движения (шаг, бейсик степ, ви-степ, мамбо, мамбо с поворотом, аэробный бег, степ кросс, степ тац, подскок, подъем колена, пони, кик со сменой, бокс-степ, керл, зобра, лоу кик, мах, прыжок «ноги врозь - ноги вместе», выпады, супермен, грепвайн, шассе, мамбо вперед, шассе назад, шаг аут, шаг аут ин) танцевальные комбинации фитнес - аэробики (степ шаг – вистеп, опенстеп – скрестный шаг, скольжение – подскок и т.д.).

Основы хип- хоп: «Кач» (Groove), Базовые шаги: Two step, Monastery, Crab, Kross step, Sham rock, Doggie, Brooklyn dance Happy feet, Cat Daddy и Biz Markie; движения Patty duke, Atlanta stomp и Steve Martin , TLC, LL Cool J, Janet Jackson, Baseball, Toast it up, Swaggy-daggy , «Па-де-буппе», Guess, Charles Stone Движения Harlem Shake, Skate и Jack-in-the-Box Движения Smurf, Robocop и Monastery и т.д.

Танцевальные стили хип – хоп: локинг, попинг, джаз-фанк, крамп, брекинг, рагга.

Элементы стретчинга: упражнения в парах (прогибы, наклоны, выпады, тяги). Динамическая и статическая растяжка, стретчинг (махи ногами вперед, назад, в стороны, удерживание ноги впереди, сбоку, назад, с поддержкой на партнера и т.д.).

Вис и подтягивание (на одной руке, перехват, с подъемом коленей, прямых ног) «Плуг», «Верблюд», «Кошка», «Изгибающаяся собака», «Лотос», «Полулотос», «Голубь», «Рыбка», «Полумесяц», «Гора», «Треугольник», «Дерево», «Кобра», «Полукобра», «Сфинкс», «Лодка», «Младенец», «Мост», «Лук», «Полубог», «Саранча», «Угол сидя», «Паук», «Ворона», «Орел», «Воин», «Воин- 2».

Дыхательные упражнения (диафрагмальное, носовое, восстановление дыхания)

Комплекс упражнений йоги «Приветствие солнцу», «Путь Воина».

Упражнения на фитболах в парах. Комплексы упражнений на фитболах №1 и №2, Игра с фитболом «Черепаша и слон».

Раздел 3. Диагностика физической и теоретической подготовки (6ч.)

9.Контрольные нормативы (4ч.)

Практика.

Контрольные нормативы по ОФП

1.Челночный бег 3х10 метров с кубиками.

2.Поднимание туловища за 30 секунд.

3.Прыжок в длину с места.

Контрольные нормативы по СФП

1.Наклон вперед из положения сидя.

2.Вис на перекладине на согнутых руках.

10.Тестирование теоретической подготовки (1ч.)

Теория.

«Фитнес - как разнообразие видов спорта и возможности двигательной активности»

11.Итоговое занятие (1ч.)

Практика.

Подведение итогов учебного года. Демонстрация танцевального навыка.

Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение

Специализированный спортивный зал, оборудованный зеркалами в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21;

Спортивный инвентарь и оборудование

- аптечка доврачебной помощи (1шт.)
- гимнастический обруч (6 шт.)
- гимнастическая палка (16 шт.)
- гимнастический эспандер (16 шт.)
- гимнастический мат (6 шт.)
- гимнастическая скамейка (6 шт.)
- гантель (от 0,5 до 2,5кг)
- коврик гимнастический (16 шт.)
- конус (8шт.)
- малый и большой мяч (16 шт.)
- мяч набивной (6 шт.)
- музыкальный проигрыватель МПЗ (1 шт.);
- скакалка (16 шт.)
- утяжелитель на ноги (10 пар)
- упор для отжимания (4 пары)
- гимнастическая стенка (5 шт.)

Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы включает:

–**методы обучения** словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой и воспитания убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.;

–**формы организации учебного занятия** - беседа, встреча с интересными людьми, игра, конкурс, мастер-класс, олимпиада, открытое занятие, праздник, практическое занятие, презентация, соревнование;

–**педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разно уровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Оценочные материалы, дидактические материалы, Календарный учебный график перенесены в приложение из-за большого объёма информации и количества поправок в течение учебного года (изменения в расписании в виду карантина, уважительных причин отсутствия педагога, выездов на мероприятия и т.п).

Календарный учебный график. (Приложение № 1).

Список литературы для педагога

- 1.Андрисян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике. Автореф. дисс. канд.пед.наук.- М.: РГАФК, 1996.-23с.
- 2.Библиотечка для педагогов, родителей и детей. Приложение к журналу Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование детей и молодежи. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы). № - М.:ГОУ ЦРСДОД. 2002г.-с.41
- 3.Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1971г. –125с.
- 4.Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И., Психология физического воспитания и спорта.- М: Издательский центр Академия, 2000.- 288с.
- 5.Голикова. Г. Фитнес – клуб Сборник./ М.: Лабиринт Пресс, 2003г. (Серия «Спорт, здоровье, красота»).
- 6.Иванова А. Гимнастика. Легкий путь к идеальной фигуре Сборник./ М.: ООО Лабиринт Пресс, 2003г. - 46с. (Серия «Спорт, здоровье, красота»).
- 7.Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, -СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999.-324с.
- 8.Лукина Г.Г. Оздоровительная направленность упражнений фитбол – гимнастики на занятиях с детьми дошкольного возраста. Российский Государственный Университет им. А.И.Герцена, Санкт Петербург 2003г10с.
- 9.Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра – Спорт,2000.-197 с.
- 10.Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-240С.

- 11.Нестерова Т.В.,Овчинникова Н.А. Теория и методика преподавания аэробики//Методические материалы – Киев: УГУФВС.1998.-33с.
- 12.Орехова В. Секрет гибкости. перевод. 1997. – 58с.
- 13.Освальд К.и С.Баско Стретчинг для всех.- И.ЭКСМО,2000 г.- 10с.
- 14.Плешаков А.А. Окружающий мир рабочая тетрадь к учебнику 3-го класса приложение №1 (Мир вокруг нас) Издательство «Просвещение», 2005г. 4-е издание 2008г.- 49с.
- 15.Программы для учреждений дополнительного образования детей (Выпуск 10) Государственное образовательное учреждение. Центр развития системы дополнительного образования детей. Министерства образования Российской Федерации, Москва М.: ГОУ ЦРСДОД 2004г. – 43с.
- 16.Общая физическая подготовка (Сборник программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. издание 3, 1986 г.).- 127с.
- 17.Рукабер Н.А.,Серкова Ю.П. Матвеевой, Л.К.Баюновой Е.В., Букусовой Р.В. «Спортивная аэробика» Сборник программ для учреждений дополнительного образования детей, Выпуск 10, 2004г.-231с.
- 18.Талага. Е. Энциклопедия физических упражнений/ Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412с.

Список литературы для учащихся и родителей

- 1.Беднарская И.Г. Искусство быть красивыми. – М.1993г.- 168с.
- 2.Гуреев Н.В. Активный отдых. - М.: Издательство Советский спорт, 1991- 61 с., ил.
- 3.Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер с англ..-2-е издание доп.перераб.-М.: ФиС ,1989.-224с.
- 4.Латохина Л.И. Хатха – Йога для детей Кн. Для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993г.- 134с. Ил.
- 5.Малов В.И. Тайны великих спортсменов.- М.: Издательство Оникс, 2008. – 256 с.: ил.- (Библиотека открытий).
- 6.Михайлов В.В. Физкультура для всей семьи. - М.Физкультура и спорт.1989г. – 141с.

Перечень интернет ресурсов

1. Видео – сайт школа танцев Slenrgy Extreme <https://www.youtube.com/slenergy.ru>
- 2.Общественная сообщество Городской федерации» Спортивная Федерация фитнес-аэробике г. Мончегорска» aerobicamonh@yandex.ru
- 3.Общественная спортивная федерация Фитнес-аэробики <http://www.fitness-aerobics.ru/>
- 4.Портал электронной музыки <https://promodj.com/promo-dj>
- 5.Сайт сообщества в ВК Федерации фитнес аэробики г. Мончегорска <https://vk.com/fitnesaerobicamonchegorsk>
- 6.Сайт сообщества в ВК Досуг Общение Творчество ЦРТДиЮ «Полярис» <https://vk.com/polyarismonch>
- 7.Сайт сообщества в ВК Danceproiject.info <https://vk.com/danceproiject.info>

**Приложения к образовательной программе
«Общая физическая подготовка с элементами фитнеса»
5 лет обучения (базовый уровень)**

№1 Календарный учебный график.

№2 Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по ОФП.

№3 Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по СФП.

№4 Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /челночный бег/.

№5 Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /прыжок в длину с места/.

№6 Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 30 сек/.

№7 Таблица показателей и оценки специальной физической подготовленности учащихся по СФП. /наклон вперед из положения сидя /.

№8 Таблица показателей и оценки специальной физической подготовленности учащихся по СФП. /вис на перекладине на согнутых руках/.

№9 Протокол диагностики контрольных нормативов по ОФП и СФП.

№10 Тестовые теоретические вопросы к программе.

№ 11 Протокол теоретического тестирования.

№12 Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения образовательной программы.

№13 Воспитательная работа.

№14 Методическая работа.

№15 Работа с родителями.

№16 План физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

№17 Методические материалы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год

Объединение: Фитнес

Группа № 2, 4 года обучения

Время проведения занятий: вторник – 17.20-19.00, четверг – 17.20-19.00 суббота 11.00-12.40

Место проведения – Ленинградская наб. 34/3 каб.26

Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования Кузнецова Т.В.

Содержание занятий	Количество часов	Периоды занятий								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические занятия:										
Вводное занятие (инструктаж и т/б)	1	1								
«Здоровый образ жизни - как норма жизни!».	1				1					
Основы специфики фитнес-аэробики по направлению хип-хоп. Требования к экипировке спортсмена и правила соревнований по фитнес аэробике.	1		1							
Признаки переутомления во время тренировочного процесса	1							1		
Теоретическое тестирование	1								1	
Итого часов:	5									
Практические занятия:										
Легкая атлетика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Гимнастика	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Подвижные игры	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Элементы фитнеса	161	20	20	19	18	15	21	20	18	10
Контрольные нормативы по ОФП и тестирование	4				2				2	
Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	211									
Всего часов:	216	26	26	24	26	20	26	26	26	16

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год

Объединение: Фитнес

Группа № 2, 5 года обучения

Время проведения занятий: вторник – 15.30-17.10, четверг – 15.30-17.10, суббота 12.50-14.30

Место проведения – Ленинградская наб. 34/3 каб.26

Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования Кузнецова Т.В.

Содержание занятий	Количество часов	Периоды занятий								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические занятия:										
Вводное занятие (инструктаж и т/б)	1	1								
«Фитнес - как разнообразие видов спорта и возможности двигательной активности!»	1				1					
Психологическая подготовка	1		1							
Технико-тактическая подготовка	1							1		
Теоретическое тестирование	1								1	
Итого часов:	5									
Практические занятия:										
Гимнастика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Легкая атлетика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Подвижные игры	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Элементы фитнеса	170	21	21	20	19	16	22	21	19	11
Контрольные нормативы по ОФП и тестирование	4				2				2	
Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	211									
Всего часов:	216	26	26	24	26	20	26	26	26	16