

бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования города Омска
«Городской детский (юношеский) центр»

Принято на заседании
педагогического совета

От «__» _____ 2019 г.
Протокол № _____

«Утверждаю»
Директор БОУ ДО г. Омска
«ГорДЮЦ»
_____ О. Л. Крылова
«__» _____ 2019 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»
Возраст 10-15 лет
Срок реализации 2 года, 552 часа

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования
Д.А. Бухтиярова

г. Омск, 2019
Содержание

Пояснительная записка.....	3
Актуальность.....	3
Цели и задачи.....	4
1 год обучения	
Планируемые результаты 1 года.....	4
Учебно-тематическое планирование программы.....	6
Содержание программы.....	8
2 год обучения	
Планируемые результаты 2 года.....	16
Учебно-тематическое планирование программы.....	18
Содержание программы.....	19
Контрольно-оценочные средства.....	27
Условия реализации программы.....	33
Список литературы.....	35

«Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие»

Аристотель

Пояснительная записка

Последние годы отмечена положительная динамика развития видов оздоровительной физической культуры, появление новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами. В тоже время активное развитие и внедрение электронных технологий в жизнь людей привело к малоподвижному образу жизни. Таким образом, проблемой современности является значительное снижение двигательной активности среди подростков, следствием чего является увеличение количества детей, которые не ведут здоровый образ жизни и имеют нарушения в состоянии здоровья.

Одним из способов привлечения к здоровому образу жизни и занятиям спортом является аэробика как вид физической активности, которая совмещает в себе ритмичные аэробные упражнения с элементами танца и различными упражнения на гибкость и выносливость. Занятия способствуют гармоничному физическому развитию, укреплению сердечно - сосудистой системы, развивают физическую силу, координацию.

Программа «Фитнес-аэробика» базовая и построена с учётом физиологических особенностей растущего организма детей среднего школьного возраста и направлена на оздоровление организма.

Программа хорошо подходит для всех обучающихся без медицинских противопоказаний, так как имеет физкультурно-спортивную направленность. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние. Группа формируется в количестве 15 человек, состав постоянный. Набор в группу проводится на основе заявления родителей или законных представителей и «медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом, выполнению нормативов ГТО, соревнованиям». Возможен добор детей в течение учебного года.

Программа включает в себя разделы «Фитнес-аэробика», «Stretch», «Пилатес», «Контроль» и рассчитана на 2 года обучения, 552 часа. Основными видами деятельности являются: учебно-тренировочные занятия, деловые и коммуникативные игры, открытые занятия, круговая тренировка, показательные выступления, совместная двигательная деятельность с родителями (совместные УТЗ), занятия с использованием технологии «Перевернутый класс», экскурсии, «Мозговой штурм» на тему подготовки к выступлениям (разработка концепции, подбор танцевальных движений и костюмов), игровые занятия, экскурсия.

Занятия в спортивно-оздоровительной группе (СОГ) проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, в очной групповой форме. Основными средствами являются групповые специальные упражнения, общеразвивающие упражнения, классическая аэробика, Stretch, Пилатес.

Цель данной программы – формирование мотивации к здоровому и безопасному образу жизни обучающихся посредством освоения основ аэробики, содействие гармоничному физическому развитию занимающихся.

В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы, которая рассчитана на 2 года обучения.

Задачи:

- мотивировать к систематическим занятиям физической культурой, формируя ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- воспитывать нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, сдержанность и дисциплинированность;
- формировать коммуникативные компетенции и творческие способности;
- формировать представления о современных видах фитнес-направлений (аэробика, пилатес, функциональный тренинг, Stretch, Tabata, силовое направление, Step-направления, Йога) и содействовать гармоничному физическому развитию.

1 год обучения

Планируемые результаты

Личностные:

у обучающегося сформированы

- интерес и потребность в систематических занятиях физической культурой и здоровом образе жизни
- навыки безопасного поведения во время групповых и самостоятельных занятий физической культурой и спортом
- система знаний о личной гигиене, о влиянии занятий фитнес - аэробикой на основные системы организма, о правильном питании
- творческие способности при самостоятельном составлении комбинаций

Метапредметные:

Регулятивные:

- умеет сосредоточить внимание и удерживать учебную задачу в умственном плане;
- способен действовать дисциплинированно и упорно в достижении поставленных целей;

Коммуникативные:

- проявляет навыки уважительного взаимодействия в команде;
- общается со взрослыми и сверстниками на доброжелательной основе;

Познавательные:

- самостоятельно приобретает новые знания по ЗОЖ, фитнес-аэробике

- проявляет навыки структурирования и обобщения информации в процессе учебной деятельности
- проявляет способности к оценке и корректировке собственных двигательных действий

Предметные:

обучающийся

- владеет информацией о современных видах аэробики
- технически правильно выполняет базовые шаги аэробики
- владеет общепринятой терминологией, которая используется на занятиях (название базовых шагов аэробики и их обозначение)
- технически правильно выполняет силовые упражнения с использованием инвентаря и без него
- выполняет технически правильно упражнения для развития гибкости, выносливости и силы мышц

№ п/п	Название раздела, темы учебного занятия	Коли-во часов
1	Вводное занятие	2
2	Раздел 1 «Фитнес-аэробика»	110
2.1	Тема занятия «Мир аэробики»	2
2.2	Тема занятия «Базовые шаги Step touch, Step knee, Step curl»	2
2.3	Тема занятия «Базовые шаги Step tap, Step lift, Step kick»	2
2.4	Тема занятия «Базовые шаги Grape wine, Double step touch»	2
2.5	Тема занятия «Базовые шаги Repeat 2 knee, Repeat 2 curl, Repeat 2 step lift, Repeat 2 step kick, Repeat 2 step tap»	2
2.6	Тема занятия «Базовые шаги V-step, Mambo, Shasse, Step cross»	2
2.7	Тема занятия «Комбинации базового 1 уровня»	8
2.8	Тема занятия «Комбинации базового 2 уровня»	8
2.9	Тема занятия «Комбинации базового 3 уровня»	8
2.10	Тема занятия «Комбинации базового 4 уровня»	8
2.11	Тема занятия «Комбинации базового 5 уровня»	8
2.12	Тема занятия «Комбинации базового 6 уровня»	8
2.13	Тема занятия «Комбинации базового 7 уровня»	8
2.14	Тема занятия «ОФП. Развитие силы»	8
2.15	Тема занятия «ОФП с фитнес лентой (резинкой)»	8
2.16	Тема занятия «ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств»	6
2.17	Тема занятия «Функциональный тренинг»	8
2.18	Тема занятия «Здоровый образ жизни»	6
2.19	Тема занятия «Открытое занятие. Показательные выступления»	6
3	Раздел 2 «Stretch»	90
3.1	Тема занятия «Athletic stretch»	8
3.2	Тема занятия «Суставная гимнастика»	6
3.3	Тема занятия «Здоровый позвоночник»	8
3.4	Тема занятия «Плечевой пояс»	8
3.5	Тема занятия «Тазобедренные суставы»	8
3.6	Тема занятия «Передняя и задняя поверхность бедра»	8
3.7	Тема занятия «Правый продольный шпагат»	8

3.8	Тема занятия «Левый продольный шпагат»	8
3.9	Тема занятия «Поперечный шпагат»	8
3.10	Тема занятия «Здоровые стопы – здоровое тело»	6
3.11	Тема занятия «Дыхательная гимнастика»	8
3.12	Тема занятия «Баланс»	6
4	Раздел 3 «Пилатес»	62
4.1	Тема занятия «Стальные пресс и спина»	8
4.2	Тема занятия «Верхний плечевой пояс»	8
4.3	Тема занятия «Красота и сила ног»	8
4.4	Тема занятия «Комплексы с резиной для ног»	8
4.5	Тема занятия «Комплексы с резиной для рук»	8
4.6	Тема занятия «Координация и баланс»	8
4.7	Тема занятия «Открытое занятие»	6
4.8	Тема занятия «Развитие статичной выносливости»	8
5	Раздел 4 Контроль	12
5.1	Вводный контроль	6
5.2	Итоговый контроль	6
	Всего	276

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие – 2 часа.

Коллективная познавательная деятельность: беседа о необходимости ведения здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Игровая коллективная деятельность: Игра на развитие коммуникативных качеств. Подвижные игры, формирующие ЗОЖ. Групповая рефлексия.

2. Учебный раздел «Фитнес - аэробика» – 110 часов.

1.1 Тема занятия «Мир аэробики» – 2 часа.

Учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Коллективная познавательная деятельность: беседа «Правила поведения», презентация «История аэробики». Коллективная двигательная деятельность: выполнение базовых шагов аэробики. Игровая командная деятельность: эстафеты с предметами и без». Самооценка.

1.2 Тема занятия «Базовые шаги Step touch, Step knee, Step curl» – 2 часа.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: презентация «Ритмическая гимнастика», терминология и обозначение, просмотр схематичного изображения шагов. Коллективная двигательная деятельность: шаги Step touch, Step knee, Step curl. Практическая работа в парах: «Покажи шаги по схемам». Рефлексия.

2.3 Тема занятия «Базовые шаги Step tap, Step lift, Step kick» – 2 часа.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: презентация «Современная аэробика», схематичное изображение шагов Step tap, Step lift, Step kick, терминология и обозначение. Коллективная двигательная деятельность:

овладение техникой выполнения шагов Step tap, Step lift, Step kick. Практическая работа в парах: «Покажи шаги по схемам». Рефлексия.

2.4 Тема занятия «Базовые шаги Grape wine, Double step touch» 2 часа.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: обсуждение различий между современной аэробикой и ритмической гимнастикой, схематичное изображение шагов Grape wine, Double step touch, терминология и обозначение. Коллективная двигательная деятельность: овладение техникой выполнения базовых шагов Grape wine, Double step touch. Практическая работа в парах: «Покажи шаги по схемам». Рефлексия.

2.5 Тема занятия «Базовые шаги Repeat 2 knee, Repeat 2 curl, Repeat 2 step lift, Repeat 2 step kick, Repeat 2 step tap» 2 часа.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: схематичное обозначение шагов Repeat 2 knee, Repeat 2 curl, Repeat 2 step lift, Repeat 2 step kick, Repeat 2 step tap, терминология, обозначение, техника. Коллективная двигательная деятельность: овладение техникой выполнения базовых шагов. Практическая работа в парах: «Покажи шаги по схемам». Самооценка.

2.6 Тема занятия «Базовые шаги V-step, Mambo, Shasse, Step cross» 2 часа. УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: беседа-практикум «Влияние аэробных нагрузок на организм человек», терминология, техника, обозначение. Коллективная двигательная деятельность: овладение техникой выполнения шагов V-step, Mambo, Shasse, Step cross. Командная практическая работа в парах: «Покажи шаги по схемам». Рефлексия.

2.7 Тема занятия «Комбинации базового 1 уровня» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: анатомическое строение тела человека, обсуждение плакатов, фотографий. Коллективная двигательная деятельность: разучивание комбинаций из базовых шагов аэробики. Командная игра со сменой лидера «Делай как я». Самооценка.

2.8 Тема занятия «Комбинации базового 2 уровня» 8 часов.

УТЗ. Коллективная двигательная деятельность: разучивание комбинаций из базовых шагов аэробики. Игровая командная деятельность: эстафеты с предметами и без». Коммуникативные игры. Рефлексия.

2.9 Тема занятия «Комбинации базового 3 уровня» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение презентаций. Коллективная двигательная деятельность: разучивание комбинаций из базовых шагов аэробики. Игровая командная деятельность: самостоятельное составление комбинаций по схемам. Рефлексия.

2.10 Тема занятия «Комбинации 4 уровня» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: занятия с использованием технологии «Перевернутый класс». Коллективная двигательная деятельность: разучивание комбинаций из базовых шагов аэробики. Рефлексия.

2.11 Тема занятия «Комбинации базового 5 уровня» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: беседа «Анатомическое строение тела человека», просмотр и обсуждение плакатов и презентаций. Коллективная двигательная деятельность: разучивание комбинаций из базовых шагов аэробики. Игровая командная деятельность: игра «Где мои мышцы?». Самооценка.

2.12 Тема занятия «Комбинации базового 6 уровня» 8 часов.

- УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: видео презентации современных видов фитнеса, обсуждение. Коллективная двигательная деятельность: разучивание комбинаций из базовых шагов аэробики, выполнение упражнений по тренировочной системе Tabata. Игровая деятельность в парах: игра «Дергунчик». Рефлексия.
- 2.13 Тема занятия «Комбинации базового 7 уровня» 8 часов.
- УТЗ. Коллективная двигательная деятельность: разучивание и выполнение комбинаций из базовых шагов аэробики. Групповая деятельность: самостоятельное составление и разучивание с группой комбинаций из базовых шагов аэробики. Коммуникативные игры: «Гусеница», «Минное поле». Деловая игра «Взаперти». Рефлексия.
- 2.14 Тема занятия «ОФП. Развитие силы» 8 часов.
- УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: беседы «Техника выполнения упражнений», «Современные силовые виды спорта», «Процессы, происходящие в организме под воздействием физических нагрузок». Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений. Круговая тренировка: выполнение комплексов упражнений на верхний плечевой пояс, пресс, мышцы спины, мышцы ног и ягодиц. Рефлексия.
- 2.15 Тема занятия «ОФП с фитнес лентой (резиной)» 8 часов.
- УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: беседа «Техника выполнения упражнений, просмотр и обсуждение видео, фотографий. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений на все группы мышц. Игровая коллективная деятельность: эстафеты с инвентарем и без инвентаря. Рефлексия.
- 2.16 Тема занятия «ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств» 8 часов. УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр презентаций и их обсуждение. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений для развития скоростно-силовых качеств, комплексов упражнений на развитие реакции. Игровая командная деятельность: игра «Иголочка и ниточка». Игровая коллективная деятельность: игра «Испорченный телефон». Рефлексия.
- 2.17 Тема занятия «Функциональный тренинг» 8 часов.
- УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: объяснение техники выполнения упражнений, беседа на тему «Восстановление после физических нагрузок». Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов функциональных упражнений с инвентарем и без, круговая тренировка: упражнения для развития функциональной выносливости, упражнения на развитие силовых качеств, упражнения для развития координационных способностей. Экскурсия в историко-спортивный музей Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. Самооценка.
- 2.18 Тема занятия «Здоровый образ жизни» 6 часов.
- УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение плакатов, фотографий, беседы о ЗОЖ, правильном питании, «Первая помощь при травмах». Игровая командная деятельность: игра «03». Практическая коллективная деятельность: занятие с применением технологии «Перевернутый класс»
- 2.19 Тема занятия «Открытые занятия. Показательные выступления» 6 часов.

УТЗ. Познавательная коллективная деятельность: обсуждение концепции танца, подбор музыки, обсуждение костюмов, выбор участников танца. «Мозговой штурм» на тему совместного УТЗ с родителями. Коллективная двигательная деятельность: разучивание и демонстрирование комбинаций из базовых шагов аэробики, совместные УТЗ с родителями. Проведение «Открытых занятий» и показательных выступлений. Игровая коллективная деятельность: игра «Иголочка и ниточка», игра «Минное поле». Самооценка.

3. Учебный раздел «Stretch» - 90 часов.

3.1 Тема занятия «Athletic stretch» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: беседа «Что такое stretch. Польза для организма», просмотр плакатов, презентаций, техника выполнения упражнений. Коллективная двигательная деятельность: разучивание комбинаций упражнений, выполнение комплексов упражнений для развития гибкости, медитация. Рефлексия.

3.2 Тема занятия «Суставная гимнастика» 7 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: беседы «Виды суставов и их функции», просмотр и обсуждение презентаций, графических рисунков упражнений, техника выполнения упражнений. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов суставной гимнастики. Групповая практическая деятельность: составление комплекса суставной гимнастики с использованием графических рисунков. Командная игровая деятельность: эстафеты с предметами и без. Рефлексия.

3.3 Тема занятия «Здоровый позвоночник» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: беседа «Здоровый позвоночник и что для этого нужно», просмотр и обсуждение плакатов, презентаций, техника выполнения упражнений, обсуждение графических рисунков, запрещенных и разрешенных упражнения. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений для укрепления всех мышечных групп спины, специальные упражнения для правильной осанки и подвижности позвоночника. Игровая коллективная деятельность: игра «Ассоциации с животными». Самооценка.

3.4 Тема занятия «Плечевой пояс» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: беседа «Плечевой пояс - это...», беседа «Мышцы плечевого пояса», просмотр и обсуждение видео, техника выполнения упражнений. Коллективная деятельность: выполнение комплексов упражнений для развития подвижности и функциональной гибкости плечевых суставов, упражнений для развития функциональной гибкости и подвижности грудного отдела. Игровая деятельность: коммуникативные игры «Ручеек», «Мама, распутай». Рефлексия.

3.5 Тема занятия «Тазобедренные суставы» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: беседа «Строение, функции тазобедренных суставов», беседа «Мышцы малого таза», просмотр и обсуждение видео, плакатов и презентаций, техника выполнения упражнений. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений для развития функциональной гибкости и подвижности тазобедренных суставов, комплексы

упражнений для развития мышц малого таза. Коллективная игровая деятельность: игра «Повтори, если сможешь!», игра «Гусеница». Рефлексия.

3.6 Тема занятия «Передняя и задняя поверхность бедра» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение видео, презентаций, техника выполнения упражнений, особенности дыхания во время выполнения упражнений. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений для увеличения эластичности мышц передней и задней поверхности бедра, выполнение комплексов упражнений для увеличения эластичности мышц передней и задней поверхности бедра с использованием дополнительного инвентаря (ремни, эластичные ленты), методы расслабления. Самооценка.

3.7 Тема занятия «Правый продольный шпагат» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение графических рисунков, презентаций «Техника выполнения правого продольного шпагата, упражнений, дыхание во время выполнения упражнений». Коллективная двигательная деятельность: подводящие упражнения для шпагата, упражнения с чередованием напряжения и растяжения мышц, выполнение правого продольного шпагата, техники расслабления. Коммуникативная групповая деятельность: игра «Одень скелет». Групповая практическая деятельность: составление комплексов упражнений с использованием графического рисунка. Рефлексия.

3.8 Тема занятия «Левый продольный шпагат» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение графических рисунков, презентаций «Техника выполнения левого продольного шпагата, упражнений, дыхание во время выполнения упражнений». Коллективная двигательная деятельность: подводящие упражнения для шпагата, упражнения с чередованием напряжения и растяжения мышц, выполнение левого продольного шпагата, техники расслабления. Коммуникативная групповая деятельность: «Давай поговорим». Групповая практическая деятельность: составление комплексов упражнений с использованием графического рисунка. Рефлексия.

3.9 Тема занятия «Поперечный шпагат» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение графических рисунков, презентаций «Поперечный шпагат», техника выполнения упражнений. Коллективная двигательная деятельность: выполнение подводящих упражнений, упражнений с чередованием напряжения и растяжения мышц, выполнение поперечного шпагата, техники расслабления. Групповая практическая деятельность: составление комплексов упражнений с использованием графического рисунка. Рефлексия.

3.10 Тема занятия «Здоровые стопы – здоровое тело» 6 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: беседы «Профилактика плоскостопия», «Взаимосвязь стоп и тела», «Самомассаж стоп с помощью игольчатого мяча», техника выполнения упражнений. Коллективная двигательная деятельность: выполнения комплексов упражнений для укрепления мышц стоп, комплексы упражнений для профилактики плоскостопия, самомассаж стоп при помощи игольчатого мяча. Игровая деятельность в парах: игра «Веселый ежик». Групповая практическая деятельность: занятие с использованием технологии «Перевернутый класс». Рефлексия.

3.11 Тема занятия «Дыхательная гимнастика» 7 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: беседы «Виды дыхательной гимнастики», «Влияние дыхательной гимнастики на организм человека», техника выполнения упражнений. Коллективная практическая деятельность: комплексы дыхательной гимнастики. Игровая коллективная деятельность: игра-соревнование «Надуй шарик», игра «Футбол с трубочками». Игровая командная деятельность: эстафеты с предметами и без. Рефлексия.

3.12 Тема занятия «Баланс» 6 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: беседа «Баланс. Что? Зачем? Как?», просмотр и обсуждение видео, графических рисунков, техника и особенности выполнения упражнений. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений на развитие чувства баланса. Игровая коллективная деятельность: игра с использованием графических рисунков «Море волнуется». Игровая командная деятельность: игра с использованием графических рисунков «Ассоциации», эстафеты с предметами и без. Самооценка.

4. Учебный раздел «Пилатес» - 62 часа.

4.1 Тема занятия «Пилатес» 2 часа.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: беседа «История». Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов дыхательной гимнастики. Командная практическая деятельность: игра «Минное поле». Самооценка.

4.2 Тема занятия «Стальные пресс и спина» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: беседа «Мышцы живота. Виды, функции», беседа «Мышцы спины. Виды, функции», просмотр и обсуждение видео, техника и особенности выполнения упражнений, дыхание во время выполнения упражнений. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений, выполнение статичных упражнений для мышц спины и пресса. Групповая игровая деятельность: игра «Одень скелет». Рефлексия.

4.3 Тема занятия «Верхний плечевой пояс» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр, обсуждение видео и презентаций, графических рисунков, беседы с использованием макета скелета человека «Строение и мышцы верхнего плечевого пояса», техника выполнения упражнений. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений с инвентарем (эластичные ленты, гантели) и без него, статичных упражнений для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Коммуникативная деятельность в парах: игра со сменой партнеров «Давай поговорим», игра «Мама, распутай». Групповая практическая деятельность: составление комплекса упражнений с использованием графических рисунков. Самооценка.

4.4 Тема занятия «Красота и сила ног» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение графических рисунков, презентаций и видеороликов «Красота и сила ног», особенности техники выполнения упражнений. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений направленных на укрепление мышц, выполнение комплексов статичных упражнений. Командная практическая деятельность: составление комплексов упражнений с использованием

графических рисунков. Игровая командная деятельность: игра «Гусеница» с полосой препятствий. Рефлексия.

4.5 Тема занятия «Комплексы с резиной для ног» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: обсуждение и определение особенностей техники выполнения комплексов упражнений, особенностей дыхания во время выполнения упражнений. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений с резиной. Игровая двигательная деятельность: эстафеты с предметами и без. Деловая игра «Взаперти». Рефлексия.

4.6 Тема занятия «Комплексы с резиной для рук» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: беседа «Мышцы рук», просмотр и обсуждение графических рисунков, видео, рассказ особенности техники выполнения комплексов упражнений. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений. Групповая практическая деятельность: составление комплексов упражнений с использованием эластичной резины для рук и ног, используя графические рисунки. Коммуникативная игра «Одень скелет». Рефлексия.

4.7 Тема занятия «Координация и баланс» 6 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение видео «Координация и баланс», графических рисунков, особенности техники выполнения упражнений, дыхание во время выполнения упражнений. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений, дыхательных упражнений. Рефлексия.

4.8 Тема занятия «Открытое занятие» 6 часов.

УТЗ. Познавательная коллективная деятельность: подбор упражнений и соединение в комбинации с использованием графических рисунков, обсуждение костюмов. Коллективная двигательная деятельность: разучивание комбинаций упражнений, участие в открытых занятиях. Самооценка.

4.9 Тема занятия «Комплексы упражнений для развития статичной выносливости» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: объяснение особенностей техники выполнения упражнений, дыхание во время выполнения упражнений, просмотр и обсуждение графических рисунков. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений. Командная двигательная деятельность: составление комплексов упражнений, игра со сменой лидера «Делай как я». Игровая коллективная деятельность: игра «Море волнуется», игра «Ассоциации». Рефлексия.

5. Учебный раздел «Контроль» – 12 часов.

5.1 Тема занятия «Вводный контроль» 6 часов.

Контрольное занятие. Индивидуально-коллективная практическая работа: заполнение анкеты «ЗОЖ», опрос для выявления особенностей представлений школьников о фитнес-аэробике и Stretch. Коллективная сдача нормативов: сгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища лёжа на спине (ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой) за 30 сек, упражнение «Стул», упражнения с инвентарем «Становая тяга», «Подъем гантелей из положения стоя». Упражнения для определения уровня гибкости: «Наклон вперед из положения

сидя на полу (складка)», Шпагат (продольный) левая, правая нога, поперечный шпагат. Оценка навыков самостоятельного составления комбинаций шагов и разучивание комбинаций вместе с группой, путем педагогического наблюдения. Рефлексия.

5.2 Тема занятия «Итоговый контроль» 6 часов.

Индивидуально-коллективная практическая работа: викторина «Мы за здоровый образ жизни», опрос для выявления особенностей представлений школьников о фитнес – аэробике и Stretch. Коллективная сдача нормативов: сгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища лёжа на спине (ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой) за 30 сек, упражнение «Стул», упражнения с инвентарем «Становая тяга», «Подъем гантелей из положения стоя». Упражнения для определения уровня гибкости: «Наклон вперед из положения сидя на полу (складка)», Шпагат (продольный) левая, правая нога, поперечный шпагат. Оценка навыков самостоятельного составления комбинаций шагов и разучивание комбинаций вместе с группой, путем педагогического наблюдения.

2 год обучения

Планируемые результаты

Личностные:

у обучающегося

- сформирована система знаний о формировании и поддержании правильной осанки
- устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни и правильному питанию
- развивается и совершенствуется способность к самоанализу при выполнении физических упражнений (оценка правильности выполнения и самостоятельное исправление ошибок)
- развиваются и совершенствуются творческие способности при составлении комбинаций из базовых шагов аэробики с модификациями

Метапредметные:

Регулятивные

- способен самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- способен определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации и делать выводы;

Коммуникативные

- развиваются и совершенствуются коммуникативные навыки
- способен организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Познавательные

- развиваются логические универсальные учебные действия по средствам составления комплексов упражнений на развитие физических качеств с инвентарем и без него (с использованием графических рисунков, по принципу «от простого к сложному»);
- способен к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владеет навыками получения необходимой информации из различных источников.

Предметные:

обучающийся

- владеет информацией о современных направлениях фитнес – аэробики (силовое направление, функциональный тренинг и т.д.), Пилатес и Stretch
- технически правильно выполняет комбинации из базовых шагов аэробики с их модификацией (более сложные комбинации)
- владеет техникой правильного выполнения упражнений силовой направленности с использованием инвентаря и без него
- обладает развитой гибкостью, координацией, чувством равновесия
- владеет информацией об анатомическом строении тела, о принципах работы и видах мышц
- обладает навыком составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий (аэробика, силовые упражнения, упражнения для развития гибкости).

Учебно–тематическое планирование

№ п/п	Название раздела (или образовательного модуля), темы учебного занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие	2
2	Раздел 1 «Фитнес-аэробика»	86
2.1	Тема занятия «Комбинации 1 продвинутого уровня»	8
2.2	Тема занятия «Комбинации 2 продвинутого уровня»	8
2.3	Тема занятия «Комбинации 3 продвинутого уровня»	8
2.4	Тема занятия «Комбинации 4 продвинутого уровня»	8
2.5	Тема занятия «Комбинации 5 продвинутого уровня»	8
2.6	Тема занятия «Комбинации 6 продвинутого уровня»	6
2.7	Тема занятия «Комбинации 7 продвинутого уровня»	8
2.8	Тема занятия «ОФП. Развитие силы»	6
2.9	Тема занятия «ОФП с фитнес лентой (резиной)»	8
2.10	Тема занятия «Здоровый образ жизни»	8
2.11	Тема занятия «Открытое занятие»	6
2.12	Тема занятия «Показательное выступление»	4
3	Раздел 2 «Stretch»	90
3.1	Тема занятия «Суставная гимнастика»	8
3.2	Тема занятия «Здоровый позвоночник»	8
3.3	Тема занятия «Гибкая спина»	8
3.4	Тема занятия «Плечевой пояс»	8
3.5	Тема занятия «Передняя и задняя поверхность бедра»	8
3.6	Тема занятия «Тазобедренные суставы»	8
3.7	Тема занятия «Правый продольный шпагат»	8
3.8	Тема занятия «Левый продольный шпагат»	8
3.9	Тема занятия «Поперечный шпагат»	8
3.10	Тема занятия «Здоровые стопы – здоровое тело»	4
3.11	Тема занятия «Дыхательная гимнастика»	8
3.12	Тема занятия «Баланс»	6
4	Раздел «Пилатес»	86
4.1	Тема занятия «Йога и Пилатес»	4
4.2	Тема занятия «Стальные пресс и спина»	8
4.3	Тема занятия «Красивая осанка»	8
4.4	Тема занятия «Красота и сила ног»	8
4.5	Тема занятия «Комплексы упражнений с резиной»	8
4.6	Тема занятия «Комплексы упражнений с мячами»	8
4.7	Тема занятия «Комплексы упр. для развития статичной выносливости»	8
4.8	Тема занятия «Координация и баланс»	8
4.9	Тема занятия «Дыхание»	6
4.10	Тема занятия «Пикник»	4
4.11	Тема занятия «Открытое занятие»	6
4.12	Тема занятия «Веселью нет предела!»	4

5	Контроль	12
	Всего	276

Содержание программы.

1. Вводное занятие – 2 часа.

Коллективная познавательная деятельность: Беседа – практикум «Первая помощь при ушибах, растяжениях, переломах. Профилактика травматизма», правильное питание. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Групповая игровая деятельность: деловая игра «ОЗ». Подвижные игры, формирующие ЗОЖ. Групповая рефлексия.

2. Учебный раздел «Фитнес - аэробика» - 86 часов.

2.1 Тема занятия «Комбинации 1 продвинутого уровня» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: серия бесед – практикумов на тему «Современные фитнес направления», просмотр и обсуждение презентаций с использованием мультимедийных средств «Спортивная аэробика». Коллективная двигательная деятельность: разучивание комбинации с модификацией (продвинутого уровня) базовых шагов аэробики. Игровая коллективная деятельность: коммуникативные игры, эстафеты с инвентарем и без. Самооценка.

2.2 Тема занятия «Комбинации 2 продвинутого уровня» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение серий бесед-практикумов «Современные фитнес направления», просмотр и обсуждение видеозаписей занятий. Коллективная двигательная деятельность: разучивание и выполнение комбинаций продвинутого уровня из базовых шагов аэробики. Групповая познавательная деятельность: составление комбинаций продвинутого уровня. Групповая двигательная деятельность: разучивание с группой составленных комбинаций с помощью педагога. Групповая рефлексия.

2.3 Тема занятия «Комбинации 3 продвинутого уровня» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: обсуждение и беседа «Пилатес и йога – путь к стройности и красоте», серия бесед-практикумов на тему «Основы анатомического строения тела человека». Коллективная двигательная деятельность: разучивание и выполнение комбинаций продвинутого уровня из базовых шагов аэробики. Групповая игровая деятельность: коммуникативная игра «Одень скелет». Групповая рефлексия.

2.4 Тема занятия «Комбинации 4 продвинутого уровня» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: серия бесед-практикумов на тему «Основы анатомического строения тела человека» просмотр и обсуждение. Коллективная двигательная деятельность: разучивание и выполнение комбинаций продвинутого уровня из базовых шагов аэробики, подвижные игры. Групповая познавательная деятельность: составление комбинаций продвинутого уровня. Групповая двигательная деятельность: разучивание с группой составленных комбинаций с помощью педагога. Самооценка.

2.5 Тема занятия «Комбинации 5 продвинутого уровня» 8 часов.

УТЗ. Коллективная двигательная деятельность: разучивание и выполнение комбинаций продвинутого уровня из базовых шагов аэробики, подвижные игры. Коллективная игровая деятельность: коммуникативные игры «Глухой телефон», «Необитаемый остров». Коллективная познавательная деятельность: совместно с педагогом составление и обсуждение правил «новой» коммуникативной игры. Самооценка.

2.6 Тема занятия «Комбинации 6 продвинутого уровня» 6 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение презентации и видео на тему «Процессы, происходящие в мышцах под воздействием физических нагрузок». Коллективная двигательная деятельность: разучивание и выполнение комбинаций продвинутого уровня из базовых шагов аэробики. Игровая двигательная деятельность: игра в парах «Дергунчик», игра со сменой лидера «Делай как я». Самооценка.

2.7 Тема занятия «Комбинации 7 продвинутого уровня» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: утверждение правил «новой» коммуникативной игры. Коллективная двигательная деятельность: разучивание и выполнение комбинаций продвинутого уровня из базовых шагов аэробики. Коллективная игровая деятельность: «новая» коммуникативная игра. Групповая рефлексия.

2.8 Тема занятия «ОФП. Развитие силы» 6 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение презентаций на тему «Силовые виды спорта», просмотр и обсуждение графических рисунков с изображением техники выполнения, особенности техники выполнения упражнений силовой направленности. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений, круговая тренировка, комплексы упражнений с инвентарем и без. Игровая двигательная деятельность: игра «Дергунчик». Групповая двигательная деятельность: игра «Делай как я». Экскурсия на скалодром. Самооценка.

2.9 Тема занятия «ОФП с фитнес лентой (резиной)» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение графических рисунков упражнений, составление комплексов упражнений, особенности техники выполнения. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений с резиной. Коммуникативная игровая деятельность в парах: игра «Давай поговорим». Самооценка.

2.10 Тема занятия «Здоровый образ жизни» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение презентаций и видео на тему «Сбалансированное питание – здоровый организм», беседа-игра «Как много нужно организму!». Групповая познавательная деятельность: составление «Правильного меню». Игровая двигательная деятельность: коммуникативная игра «Гусеница», «Минное поле», «Что в мешке?». Групповая рефлексия.

2.11 Тема занятия «Открытое занятие» 6 часов.

УТЗ. Познавательная коллективная деятельность: обсуждение концепции танца, подбор музыки, обсуждение костюмов, выбор участников танца. «Мозговой

штурм» посвященный открытому занятию. Коллективная двигательная деятельность: разучивание и демонстрирование комбинаций из базовых шагов аэробики, совместные УТЗ с родителями. Проведение «Открытого занятия». Игровая коллективная деятельность: игра «Иголочка и ниточка», игра «Минное поле». Самооценка.

2.12 Тема занятия «Показательное выступление» 4 часа.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: обсуждение концепции танца, составление обучающимися совместно с педагогом комбинаций для выступления, обсуждение костюмов. Коллективная двигательная деятельность: разучивание комбинаций из базовых шагов аэробики. Проведение «Показательного выступления». Игровая двигательная деятельность: игра «Море волнуется». Самооценка.

3 Учебный раздел «Stretch» 90 часов.

3.1 Тема занятия «Суставная гимнастика» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: беседа «Виды суставов и их функции», просмотр и обсуждение видео, графических рисунков упражнений, техника выполнения упражнений. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов суставной гимнастики. Групповая практическая деятельность: составление комплекса суставной гимнастики с использованием графических рисунков. Командная игровая деятельность: командная игра «Дергунчик». Групповая рефлексия.

3.2 Тема занятия «Здоровый позвоночник» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение видео на тему «Строение позвоночника», «Здоровый позвоночник и что для этого нужно», просмотр и обсуждение графических рисунков. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений. Групповая практическая деятельность: составление комплексов упражнений. Игровая двигательная деятельность: игра «Угадай, кто?». Групповая рефлексия.

3.10 Тема занятия «Гибкая спина» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение графических рисунков, беседы-практикумы «Полезные упражнения», «Запрещенные упражнения». Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений для повышения уровня гибкости спины. Групповая практическая деятельность: составление комплексов упражнений с использованием графических рисунков. Деловая игра «03». Самооценка.

3.11 Тема занятия «Плечевой пояс» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение видео на тему «Гибкость тела», графических рисунков упражнений, беседа «Гипермобильность суставов», Сущность гибкости. Теория мышечного сокращения и удлинения. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений для развития гибкости плечевого пояса. Групповая практическая деятельность: составление комплексов упражнений с использованием графических рисунков. Самооценка.

3.12 Тема занятия «Передняя и задняя поверхность бедра» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение видео на тему «Мышечное строение бедра и голени», просмотр и обсуждение

графических рисунков упражнений, особенности техники выполнения упражнений, методы самостоятельного исправления ошибок при выполнении упражнений. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений для развития гибкости передней и задней поверхности бедра. Групповая практическая деятельность: составление комплексов упражнений с использованием графических рисунков. Игровая двигательная деятельность: игра «Гусеница». Групповая рефлексия.

3.13 Тема занятия «Тазобедренные суставы» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: беседа «Строение тазобедренного сустава», беседа-практикум «Движения в тазобедренном суставе», просмотр и обсуждение графических рисунков упражнений. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений для развития подвижности и гибкости тазобедренных суставов. Групповая практическая деятельность: составление комплексов упражнений с использованием графических рисунков. Игровая двигательная деятельность: эстафеты с инвентарем и без. Групповая рефлексия.

3.14 Тема занятия «Правый продольный шпагат» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: обсуждение анатомического строения бедра и голени, просмотр и обсуждение видео выступлений художественных гимнасток, воздушных акробатов, просмотр и обсуждение графических рисунков и особенности техники выполнения упражнений, методы самостоятельного исправления ошибок. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений. Коллективная практическая деятельность: составление комплексов упражнений с использованием графических рисунков. Командная игровая деятельность: деловая игра «Взаперти». Самооценка.

3.15 Тема занятия «Левый продольный шпагат» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: обсуждение анатомического строения бедра и голени, просмотр и обсуждение видео выступлений художественных гимнасток, воздушных акробатов, просмотр и обсуждение графических рисунков и особенности техники выполнения упражнений, методы самостоятельного исправления ошибок. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений. Коллективная практическая деятельность: составление комплексов упражнений с использованием графических рисунков. Коллективная игровая деятельность: игра «Дергунчик», «Гусеница». Самооценка.

3.16 Тема занятия «Поперечный шпагат» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение видео и презентаций, особенности техники выполнения и методы самостоятельного исправления ошибок при выполнении упражнений. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений. Коллективная практическая деятельность: составление комплексов упражнений с использованием графических рисунков. Коллективная игровая деятельность: игра «Минное поле», эстафеты с инвентарем и без. Коллективная рефлексия.

3.17 Тема занятия «Здоровые стопы – здоровое тело» 4 часа.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: презентация «Мышцы стопы», «Причины и профилактика плоскостопия», просмотр и обсуждение графических

рисунков, особенности техники выполнения упражнений. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений для профилактики плоскостопия с инвентарем и без. Командная игровая деятельность: коммуникативная игра «Одень скелет». Самооценка.

3.18 Тема занятия «Дыхательная гимнастика» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение видео дыхательных техник, презентации «Дыхание и концентрация – лучшие друзья!», особенности техники выполнения упражнений. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов дыхательной гимнастики. Командная игровая деятельность: игра «Воздушный футбол», «Надуй шарик», «Паращют». Групповая рефлексия.

3.19 Тема занятия «Баланс» 6 часов.

УТЗ. Коллективная деятельность: беседа «Баланс внутри нас», просмотр и обсуждение видео выступлений цирковых артистов, графических рисунков, особенности техники выполнения упражнений. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений для развития чувства баланса с инвентарем и без. Групповая практическая деятельность: составление комплексов упражнений с использованием графических рисунков. Коллективная игровая деятельность: игра «Цапля», эстафеты с инвентарем и без. Самооценка.

4. Учебный раздел «Пилатес» 86 часов.

4.1 Тема занятия «Йога и Пилатес» 4 часа.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение видео занятий по методике Джозефа Пилатеса и Йоге, просмотр и обсуждение графических рисунков упражнений, особенности техники выполнения. Групповая познавательная деятельность: анализ и определение отличий занятий Йогой от занятий по методике Джозефа Пилатеса. Коллективная двигательная деятельность: выполнение дыхательных техник. Командная игровая деятельность: эстафеты с инвентарем и без.

4.2 Тема занятия «Стальные пресс и спина» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение презентаций «Строение и функции мышц брюшного пресса», «Строение и функции мышц спины», графических рисунков, особенности техники выполнения упражнений. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений, выполнение комплексов упражнений для развития силы мышц с инвентарем и без. Групповая практическая деятельность: составление комплексов упражнений с использованием графических рисунков. Коллективная игровая деятельность: коммуникативная игра «Одень скелет». Коллективная двигательная деятельность: игра «Гусеница», эстафеты с инвентарем и без. Самооценка.

4.3 Тема занятия «Красивая осанка» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение видео выступлений артистов балета, презентаций «Красивая и ровная осанка», графических рисунков, особенности выполнения упражнений. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений с инвентарем и без. Коллективная практическая деятельность: составление комплексов

упражнений с использованием графических рисунков. Коллективная игровая деятельность: игра «Ассоциации». Групповая рефлексия.

4.4 Тема занятия «Красота и сила ног» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение графических рисунков, особенности техники выполнения упражнений. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений. Коллективная практическая деятельность: составление комплексов упражнений с использованием графических рисунков. Коммуникативная игра со сменой партнера «Давай поговорим». Самооценка.

4.5 Тема занятия «Комплексы упражнений с резиной» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение видео и графических рисунков упражнений, особенности техники выполнения упражнений. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений на разные группы мышц. Коллективная практическая деятельность: составление комплексов упражнений с использованием графических рисунков. Командная игровая деятельность: игра с препятствиями «Иголочка и ниточка», игра со сменой лидера «Делай как я». Самооценка.

4.6 Тема занятия «Комплексы упражнений с мячами» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение презентаций, графических рисунков и особенности техники выполнения упражнений. Групповая практическая деятельность: составление комплексов упражнений с использованием графических рисунков, составление обучающимися «своих» комплексов упражнений. Коллективная двигательная деятельность: подвижная игра «Вышибалы», игра для развития координационных способностей «Передай мяч». Групповая рефлексия.

4.7 Тема занятия «Комплексы упр. для развития статичной выносливости» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение презентаций, графических рисунков, занятия с применением технологии «Перевернутый класс». Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений с инвентарем и без, выполнение упражнений в парах и группах. Групповая практическая деятельность: составление комплексов упражнений с использованием графических рисунков. Командная игровая деятельность: игра «Иголочка и ниточка», «Минное поле». Групповая рефлексия.

4.8 Тема занятия «Координация и баланс» 8 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: обсуждение названий упражнений, просмотр и обсуждение графических рисунков, особенности техники выполнения упражнений. Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов упражнений в парах и группах. Групповая практическая деятельность: составление комплексов упражнений с использованием графических рисунков. Коллективная игровая деятельность: игра «Цапля», игра «Ассоциации». Самооценка.

4.9 Тема занятия «Дыхание» 6 часов.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение презентаций «Как мы дышим?», «Дыхание-жизнь». Коллективная двигательная деятельность: выполнение комплексов дыхательных упражнений, выполнение комплексов упражнений силовой направленности с соблюдением техники дыхания.

Групповая игровая деятельность: игра «Воздушный футбол», «Парают». Групповая рефлексия.

4.10 Тема занятия «Пикник» 4 часа.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: обсуждение концепции проведения занятия на улице. Коллективная двигательная деятельность: проведение УТЗ на улице совместно с родителями, выполнение комплексов упражнений совместно с родителями. Двигательная деятельность в парах: выполнение комплексов упражнений для развития статичной выносливости мышц. Практическая деятельность в парах: оценка правильности выполнения упражнений партнером и исправление ошибок. Проведение чаепития на открытом воздухе совместно с родителями. Коллективная игровая деятельность: игра «Вышибалы». Самооценка.

4.11 Тема занятия «Открытое занятие» 6 часов.

УТЗ. Познавательная коллективная деятельность: подбор упражнений и соединение в комбинации с использованием графических рисунков, обсуждение костюмов. Коллективная двигательная деятельность: разучивание комбинаций упражнений. Проведение открытого занятия: разучивание и выполнение комплексов упражнений совместно с родителями. Групповая игровая деятельность: игра «Гусеница» и «Минное поле» совместно с родителями. Самооценка.

4.12 Тема занятия «Веселью нет предела!» 4 часа.

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: подготовка к проведению занятия, обсуждение концепции занятия, обсуждение заданий, подбор музыкального сопровождения. Коллективная двигательная деятельность: игровые задания, ребусы, конкурсы, дискотека. Самооценка.

4. Учебный раздел «Контроль» – 12 часов.

4.1 Тема занятия «Вводный контроль» 6 часов.

Контрольное занятие. Индивидуально-коллективная практическая работа: заполнение анкеты «ЗОЖ», опрос для выявления особенностей представлений школьников о фитнес-аэробике и Stretch. Коллективная сдача нормативов: сгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища лёжа на спине (ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой) за 30 сек, упражнение «Стул», упражнения с инвентарем «Становая тяга», «Подъем гантелей из положения стоя». Упражнения для определения уровня гибкости: «Наклон вперед из положения сидя на полу (складка)», Шпагат (продольный) левая, правая нога, поперечный шпагат. Оценка навыков самостоятельного составления комбинаций шагов и разучивание комбинаций вместе с группой, путем педагогического наблюдения. Рефлексия.

4.2 Тема занятия «Итоговый контроль» 6 часов.

Индивидуально-коллективная практическая работа: викторина «Мы за здоровый образ жизни», опрос для выявления особенностей представлений школьников о фитнес – аэробике и Stretch. Коллективная сдача нормативов: сгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища лёжа на спине (ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой) за 30 сек, упражнение «Стул», упражнения с инвентарем «Становая тяга», «Подъем гантелей из положения стоя». Упражнения для определения уровня гибкости: «Наклон вперед из положения сидя на полу (складка)», Шпагат (продольный) левая, правая нога, поперечный

шпагат. Оценка навыков самостоятельного составления комбинаций шагов и разучивание комбинаций вместе с группой, путем педагогического наблюдения.

4. Контрольно-оценочные средства

Способами определения результативности реализации дополнительной общеразвивающей программы служит мониторинг образовательного процесса. Процедура мониторинга образовательного процесса осуществляется в начале и в конце учебного года. Критериями оценивания являются качественные показатели успеваемости, количественные показатели успеваемости и теоретической подготовленности, развитие метапредметных универсальных учебных действий и личностных результатов.

Для оценки развития личностных результатов используются:

1. Анкета «ЗОЖ».
2. Викторина «Мы за здоровый образ жизни».
3. Педагогическое наблюдение.
4. Коммуникативная игра «Давай поговорим», «Одень скелет».
5. Деловая игра «Взаперти»
6. Оценка навыков самостоятельного составления комбинаций шагов и разучивание комбинаций вместе с группой, путем педагогического наблюдения.

Для оценки развития метапредметных универсальных учебных действий используются:

1. Коммуникативная игра «Давай поговорим», «Одень скелет».
2. Показательные выступления.
3. Педагогическое наблюдение.

Качественные показатели успеваемости – это уровень освоения обучающимися правильной техники выполнения упражнений и базовых шагов аэробики (СФП). Для оценки качественных показателей используются:

1. Оценка правильности выполнения силовых упражнений с инвентарем «Становая тяга», «Подъем гантелей из положения стоя», путем педагогического наблюдения.
2. Оценка выполнения упражнений на развитие гибкости, путем педагогического наблюдения.
3. Оценка правильности выполнения базовых шагов аэробики, путем педагогического наблюдения.

Количественные показатели успеваемости – это изменение уровня физической подготовленности обучающихся, развитие гибкости (ОФП). Для оценки количественных показателей используются:

1. Сгибание рук в упоре лежа.
2. Поднимание туловища лёжа на спине (ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой) за 30 сек.
3. Упражнение «Стул».
4. Шпагат (продольный) левая, правая нога, поперечный, см.
5. Наклон вперед из положения сидя на полу (складка), см

Мониторинг освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Цель: анализ динамики развития каждого учащегося, группы (объединения).

Методы: педагогическое наблюдение, отслеживание результатов деятельности учащихся, тестирование, результаты показательных выступлений.

Вывод: Повышенный уровень _____ %, Базовый уровень _____ %, Пониженный уровень _____ %

№	Ф.И.	Личностные						Метапредметные		
		Мотивация на здоровый образ жизни		Волевые качества личности		Морально-этические ориентации.		Регулятивные		Познавательные
		В *	И **	В	И	В	И	В	И	В
1										
2										

Диагностическая карта предметных результатов учащихся в объединении СОГ № _____ на 20__ - 20__ учебный год

Фамилия, имя	«Фитнес аэробика»				«Stretch»			
	1 год		2 год		1 год		2 год	
	В	И	В	И	В	И	В	И

В – входящий; И – итоговый контроль

Показатели	Критерии по уровням (10 - 15 лет)	
	Повышенный (3балла)	Базовый (2балла)
Личностные результаты		
Установка на здоровый и безопасный образ жизни	Сформированы ценности здорового и безопасного образа жизни. Соблюдаются правила безопасного поведения. Регулярно самостоятельно занимается физической культурой и спортом.	Сформированы ценности здорового и безопасного образа жизни. Соблюдают правила безопасного поведения. Нерегулярно занимается физической культурой и спортом.
Волевые качества личности	Проявляет волевые качества личности: целеустремленность, дисциплинированность, упорство, выдержку.	Проявляет упорство и трудолюбие в деятельности.

Нравственные установки	Придерживается общепринятых моральных норм. Способен адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Способен к уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, способен вести диалог и достигать в нём взаимопонимания	В основном действует в соответствии с определенными моральными нормами, при оценивании ситуации испытывает затруднения. Не всегда способен к уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, ведению диалога
Метапредметные результаты		
Регулятивные	Владеет способностью определения цели и задач деятельности. Проявляет стремление к их достижению. Умеет контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок. Проявляет инициативу и самостоятельность в обучении.	Владеет способностью определения цели и задачи деятельности. Иногда проявляет стремление к их достижению. Испытывает затруднения при контроле и оценке своих действий, внесения коррективов в их выполнение на основе оценки и учета характера ошибок. Редко проявляет инициативу и самостоятельность в обучении.
Познавательные	Умеет использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач. Владеет способностью к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установлению аналогий, отнесению к известным понятиям. Умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников.	Умеет использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач. Испытывает затруднения при осуществлении логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установлению аналогий, отнесению к известным понятиям. Испытывает затруднения при осуществлении информационного поиска, сбора и выделения существенной информации из различных информационных источников.
Коммуникативные	Готов признавать существование различных точек зрения и права каждого иметь свою. Умеет излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий. Умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.	Готов слушать собеседника и вести диалог. Умеет излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий. Испытывает трудности при общении со сверстниками при решении учебных проблем, принятии на себя ответственность за результаты своих действий.

Оценка предметных результатов		
	Повышенный (3балла)	Базовый (2балла)
ОФП	1. Сгибание рук в упоре лежа. 21 повторение и больше 2. Поднимание туловища лёжа на спине не 27 повторений 3. Упражнение «Стул» больше 1 мин 4. Шпагаты меньше 20 см 5. Наклон вперед из положения сидя на полу (складка) «+» 11 - 15 см	1. Сгибание рук в упоре лежа. повторений 2. Поднимание туловища лёжа на спине 21- 26 повторений 3. Упражнение «Стул» 40 – 1 мин 4. Шпагаты 30 - 20 см 5. Наклон вперед из положения сидя на полу (складка) «+» 6 -10 см
СФП	обучающийся – не испытывает трудностей при выполнении базовых шагов без показа педагога и может помочь другим; – выполняет упражнения самостоятельно и технически правильно; – самостоятельно составляет комбинации из базовых шагов аэробики	обучающийся – выполняет базовые шаги без затруднениями, без показа педагога – выполняет упражнения самостоятельно, но с корректировками педагога по технике выполнения; – самостоятельно составляет комбинации из базовых шагов аэробики с минимальной помощью педагога
Анкета «ЗОЖ»	24 баллов-36 баллов	24 баллов-29 баллов
Информационник для выявления особенностей представлений о фитнес – аэробике и Stetch.	22 – 25 баллов	22 – 25 баллов

5. Условия реализации программы

№ п/п	Наименование объектов и средств оснащения	Кол-во (шт.)
Материально-техническое обеспечение		
1.	спортивный зал	1
2.	гимнастическая скамейка, стенка	3
3.	гимнастические коврики	15
4.	гантели (бутылки с песком)	30
5.	латексная (гимнастическая) лента	15
6.	ремни для йоги (пояс)	15
7.	мячи	15
8.	обручи гимнастические	15
9.	аудиоаппаратура	
10.	видеотека (обучающие фильмы, презентации, мультфильмы, схемы, фотографии)	комплект
11.	фонотека	комплект
12.	Аптечка первой медицинской помощи	1
Информационно-образовательные ресурсы		
1.	Видео-уроки Тема «базовые шаги. URL: https://coreapp.ai/app/player/lesson/5cc1c984bc57095e3082effb/3 Тема «базовые шаги. URL: https://coreapp.ai/app/player/lesson/5cd45fa5ea3cb84e904812c5/1	комплект
2.	Видео-ролики Базовые шаги аэробики https://www.youtube.com/my_videos?o=U Связки для самостоятельных занятий аэробикой, растяжкой https://www.youtube.com/channel/UCbw0hl8AgMGpGwwmwXKXo2w Йога для начинающих https://www.youtube.com/channel/UC7wsOPRntlcsBgK-fz7lEiw Пилатес для начинающих https://vse-kursy.com/read/291-pilates-besplatnye-video-uroki-dlya-domashnih-trenirovok.html Цирк Дю Солей https://www.youtube.com/watch?v=cDXu3M1b58s Выступление воздушных акробатов https://www.youtube.com/watch?v=tsBF7JmZs_s Растяжка в балете https://www.youtube.com/watch?v=MI7G8DIM-Dc Тренировка балерин https://www.youtube.com/watch?v=kh7KoalHnk0 Тренировка для красивых ног https://www.youtube.com/watch?v=o8Y34BaEazw Упражнения с резиной https://www.youtube.com/watch?v=ZtwHA_fJIBQ Упражнения с резиной https://www.youtube.com/watch?v=IkbVxrt-68E Майя Плисецкая https://www.youtube.com/watch?v=JkjD1AiavcU Эвелина Годунова балет https://www.youtube.com/watch?v=4GG-vDJC9UY	комплект
Учебно-методическое обеспечение		
1.	анатомический плакат	1
2.	информационные листовки	комплект
3.	мультимедийные презентации по технике выполнения упражнений	комплект
4.	презентации на тему «ЗОЖ	комплект
5.	презентации на тему «Современные силовые виды спорта»	комплект
6.	презентации на тему «Анатомическое строение тела»	комплект
7.	презентации на тему «Строение и функции брюшного пресса»	комплект
8.	презентации на тему «Строение и функции мышц спины»	комплект

9.	презентации на тему «Сбалансированное питание-здоровый организм»	комплект
10.	презентации на тему «История аэробики»	комплект
11.	презентации на тему «Спортивная аэробика»	комплект
12.	презентации на тему «Современная аэробика»	комплект
13.	презентации на тему «Ритмическая гимнастика»	комплект
14.	презентации на тему «Шпагаты»	комплект
15.	презентации на тему «Строение и функции мышц спины»	комплект
16.	презентации на тему «Дыхание-жизнь», «Как мы дышим?», «Дыхание и концентрация-лучшие друзья»	комплект
17.	презентации на тему «Процессы, происходящие в организме под воздействием физических нагрузок»	комплект
18.	макет скелета человека	1
19.	беседа «Правила поведения»	1
20.	беседы на тему «ЗОЖ», «Сбалансированное питание», «Правильное питание», «Как много нужно организму»	комплект
21.	беседы на тему «Анатомическое строение тела», «Мышцы», «Виды суставов и их функции»	комплект
22.	беседа «Виды дыхательной гимнастики»	1
23.	беседа «Полезные упражнения для спины»	1
24.	беседа «Запрещенные упражнения для спины»	1
25.	беседа «Профилактика плоскостопия»	1
Кадровое обеспечение		
1.	Педагог дополнительного образования, имеющий сертификаты повышения квалификации по аэробике, Stretch, Пилатес	

6. Список литературы

Литература и электронные ресурсы, используемые в процессе разработки и реализации программы.

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329 – ФЗ.
6. Распоряжение Министерства образования Омской области от 12.02.2019 № Исх._19/Мобр_2299.
7. Васюкова Анна «Физиология питания (для СПО). Учебное пособие». Издательство Кнорус, 2018.
8. Виноградова О.П. Классическая аэробика : учебное пособие / Т.И. Мельникова; Сев.-Зап. ин-т управления — филиал РАН- ХиГС. — Казань : Изд-во «Бук», 2017.
9. Вандербург Х. Фитнес-аэробика-2016: материалы Всероссийской научно-практической интернет-конференции «Фитнес-аэробика-2016 / под ред. М.Ю. Ростовцевой. – М.: РГУФКСМиТ, 2017.
10. Вандербург Х. Смешанные тренировки: фитнес, йога, пилатес и баре / под редакцией И. Э. Дашко. Минск.: Изд-во Поппури, 2018.
11. Ковшура Е.О Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие. Издательство Феникс, 2013.
12. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
13. Михайлова Э.И. Аэробика в школе. Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры/ Михайлова Э.И., Михайлов Н. Г.: М.: Изд-во Советский спорт, 2014.
14. Нельсон А. Анатомия упражнений на растяжку/ Нельсон А., Кокконен Ю.: Минск.: Издательство Поппури, 2016.
15. Остин Д. Пилатес для Вас. Издательство Попурри. Минск 2004г.
16. Петерсон Джейн. Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм. Под ред. Ю. Дрижиной. Москва.: Изд-во Бином, 2016.

Литература и электронные ресурсы, рекомендованные для детей и родителей:

1. Кэрролл Мэджио Новая аэробика для кожи и мышц лица. Издательство Эксо-Пресс, 2015;
2. Раззаков Ф. Валерий Харламов. Легенда №17. Издательство Алгоритм, 2015;
3. Робинсон Фишер Нокс «Пилатес - управление телом». Издательство Поппури, 2009;
4. Интересные факты о фитнесе, которые вы не знали [Электронный ресурс] [//sportpriority.com/](http://sportpriority.com/) - навигатор по спортивным занятиям твоего города. URL: <https://sportpriority.com/blog/vdohnovenie/interesnye-fakty-o-fitnese-kotorye-vy-ne-znali/> (дата обращения 14.09.19);
5. Аэробика для женщин и ее польза для красоты и здоровья [Электронный ресурс] [//zhenskie-uvlecheniya.ru/](http://zhenskie-uvlecheniya.ru/) - Женские увлечения. URL: <https://zhenskie-uvlecheniya.ru/vidy-aerobiki-dlya-zhenshhin-i-ee-polza-dlya-krasoty-i-zdorovya.html> (дата обращения 10.09.2019);
6. 14 упражнений для начинающих: открой для себя фитнес [Электронный ресурс] [//mhealth.ru/](http://mhealth.ru/) - Men's health. URL: <https://mhealth.ru/form/baza-14-uprazhnenij-chtoby-nachat-zanimatsya-fitnessom/> (дата обращения 20.10.2019);
7. 12 фактов про фитнес, о которых вам не расскажет тренер [Электронный ресурс] [//www.adme.ru/](http://www.adme.ru/) - навигатор по спортивным занятиям твоего города. URL: <https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/12-faktov-pro-fitness-o-kotoryh-vam-ne-rasskazhet-trener-1999765/> (дата обращения 20.10.2019).