

Кинельское управление Министерства образования и науки Самарской области
структурное подразделение центр дополнительного образования «Гармония»
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 4 п.г.т. Алексеевка
городского округа Кинель Самарской области

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ № 4
п.г.т. Алексеевка г.о. Кинель
Самарской области

_____ Т.Н. Соболева
« » _____ 2023 г.

Программа принята на основании решения
малого педагогического совета
СП ЦДО «Гармония»
ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Алексеевка
Протокол № 4 от «16» мая 2023 г.

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

вводный уровень – 1 год, 126 часов
ознакомительный уровень – 1 год, 126 часов
базовый уровень – 1 год 126 часов

Возраст обучающихся:

7-9, 10-12, 13-15 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Никонов Никита Александрович,
педагог дополнительного образования

Методист: Крайнова Н.Н.

п.г.т. Алексеевка 2023г.

Оглавление

1. Оглавление.....	2
2. Пояснительная записка.....	4
<i>Вводный уровень</i>	
3. Учебный план	13
4. Учебно-тематический план 1 модуль.....	14
5. Содержание учебно-тематического плана 1 модуля.....	15
6. Учебно-тематический план 2 модуля.....	17
7. Содержание учебно-тематического плана 2 модуля.....	18
8. Учебно-тематический план 3 модуля.....	20
9. Содержание учебно-тематического плана 3 модуля.....	21
10. Учебно-тематический план 4 модуля.....	23
11. Содержание учебно-тематического плана 4 модуля.....	23
<i>Ознакомительный уровень</i>	
12. Учебный план	25
13. Учебно-тематический план 1 модуль.....	28
14. Содержание учебно-тематического плана 1 модуля.....	28
15. Учебно-тематический план 2 модуля.....	29
16. Содержание учебно-тематического плана 2 модуля.....	30
17. Учебно-тематический план 3 модуля.....	31
18. Содержание учебно-тематического плана 3 модуля.....	32
<i>Базовый уровень</i>	
19. Учебный план базового уровня.....	33
20. Учебно-тематический план 1 модуль.....	35
21. Содержание учебно-тематического плана 1 модуля.....	35
22. Учебно-тематический план 2 модуля.....	37
23. Содержание учебно-тематического плана 2 модуля.....	37
24. Учебно-тематический план 3 модуля.....	38
25. Содержание учебно-тематического плана 3 модуля.....	39

26. Обеспечение программы.....	39
27. Список литературы.....	42
26. Приложение № 1 «Календарно-тематический план».....	43
27. Приложение № 2 «Календарно-тематический план».....	45
28. Приложение № 3 «Календарно-тематический план».....	49

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» (далее – Программа) включает в себя три уровня обучения. Вводный уровень - 1 год (126 часов), Ознакомительный уровень - 1 год (126 часов) и Базовый уровень - 1 год (126 часов). Программа разработана для обучающихся в возрасте от 7 до 15 лет. Программа разработана комплексно с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей детей и подростков, так чтобы привить подрастающему поколению интерес к активному и здоровому образу жизни.

Программа адресована обучающимся школьного возраста и составлена с учетом гиподинамии современных детей и подростков. В ходе освоения программы обучающиеся получают всестороннее развитие основных физических данных- гибкость, сила, скорость, выносливость.

Программа носит физкультурно-спортивную *направленность*.

Актуальность программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения двигательной активности обучающихся, укрепления их физического состояния, что и обеспечивается расширением вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

На сегодняшний день существует большое количество фитнес программ. В системе среднего общего образования фитнес может быть представлен такими видами, как классическая аэробика, фитбол, ОФП, йога, тренировки по методу Пилатеса, стретчинг, физические упражнения на свежем воздухе и др. В каждом из этих видов накоплен значительный теоретический и практический опыт. Они продолжают развиваться, обогащая педагогическую теорию и практику. Взаимосвязь различных направлений фитнеса с такими видами искусства, как музыка и танец разных

национальных и культурных традиций, позволяет удовлетворить различные потребности и вкусы занимающихся, повысить интерес к занятиям.

Нормативные основания для создания программы:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ✓ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- ✓ План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- ✓ Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

✓ Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

✓ Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №625н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

Новизна программы состоит из нескольких компонентов. Программа разработана с учетом сильных, средних и слабых физических данных обучающихся и является доступной и равно эффективной для всех. Начиная заниматься обучающиеся совершенствуются, сравнивая свои результаты не с высокими образцами, с собственным прогрессом. Что позволят адекватно и позитивно оценивать свои физические возможности и перспективы развития.

Программа нацелена на социальную адаптацию обучающихся в обществе и развитие их морально-нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребности общества в формировании здоровой, уравновешенной личности. Систематические занятия фитнесом совершенствуют различные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов.

Одним из действенных методов, применяемых на занятиях для развития выносливости, скорости, силы является использование подвижных игр с бегом и прыжками, проведение различных эстафет.

на социальную адаптацию обучающихся в обществе, на развитие физических и моральных качеств обучающихся.

Цель программы: целью образовательной программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи программы

Обучающие:

- обучение навыкам и умениям в направлении детского фитнеса;
- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- обучение воспитанников работе с малым фитнес оборудованием;
- обучение уверенному и активному выполнению основных элементов техники движений;
- знакомство с различными направлениями детского фитнеса;

Развивающие:

- развитие потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру спорта, фитнеса и здорового образа жизни.
- воспитание коммуникативных способностей: работе в группе, выполнению коллективные задач, взаимной помощи и поддержке.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте 7-15 лет.

Возраст детей вводный уровень: 7-9 лет

Возраст детей ознакомительного уровня: от 10 до 12 лет

Возраст детей базового уровня: от 13 до 15 лет.

С поступлением обучающего в школу меняется его образ жизни. Подвижные игры все больше сменяются статическим положением за партой, передвижениями в транспорте. Нельзя сказать, что отсутствие должного количества движения положительно сказывается на здоровье юного ученика. Программа детского фитнеса призвана компенсировать естественное

сокращение объёма движения у детей младшего школьного возраста и формирования у них в дальнейшем потребности развития своих физических способностей, а так же укрепления здоровья в целом.

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 года обучения. Состоит из трех уровней обучения:

- Вводный уровень 1 год (126 часов),
- Ознакомительный уровень 1 год (126 часов)
- Базовый уровень 1 год (126 часов).

Формы обучения:

- теоретические занятия;
- практические занятия (занятия-тренировки);
- занятия игры (викторины, конкурсы);
- праздничные мероприятия;
- открытые уроки;
- экскурсии.

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю. Одно занятие длится 40 минут.

Наполняемость учебных групп: составляет 10-15 человек.

Ожидаемые результаты:

Освоение детьми дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения (ФГОС).

1.Предметные результаты.

По окончании обучения обучающиеся должны знать:

- основные принципы и составляющие здорового образа жизни;
- правила техники безопасности выполнения базовых упражнений;
- базовые упражнения без дополнительного оборудования, шаги классической аэробики, базовые упражнения с малым фитнес-оборудованием, основные позы йоги, основные упражнения системы

Пилатес;

- основные комплексы упражнений на гибкость, пресс, отжимания;
- функциональные особенности организма, способы профилактики заболеваний;

По окончании обучения обучающиеся должны уметь:

- ориентироваться в малом фитнес-оборудовании (коврик, мяч, гантели, обруч, фитбол, палка, мешочек, конус и др.) и уметь им пользоваться;
- выполнять упражнения и связки упражнений (комбинации);
- соблюдать темп, ритм, количество повторений;
- выполнять упражнения с повтором и самостоятельно.

II. Метапредметные результаты.

По окончании курса обучения у обучающихся должны сформироваться личностные, познавательные, коммуникативные и регулятивные универсальные учебные действия (УУД).

Личностные УУД:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности;

Познавательные УУД:

- умение ставить и формулировать познавательную цель;
- умение выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;

- умение работать с информацией (осуществлять её поиск и выделять необходимые сведения);

- умение структурировать знания;

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Коммуникативные УУД:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

Регулятивные УУД:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

III. Личностные результаты.

- формирование устойчивого интереса, мотивации к здоровому образу жизни и физическому развитию;

- воспитание морально-этических и волевых качеств;

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленной цели.

- снижение заболеваемости.

Вводный уровень

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи:

Обучающие:

- обучение навыкам и умениям в направлении детского фитнеса;
- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- обучение воспитанников работе с малым фитнес оборудованием;
- обучение уверенному и активному выполнению основных элементов техники движений;
- знакомство с различными направлениями детского фитнеса;

Развивающие:

- развитие потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру спорта, фитнеса и здорового образа жизни.
- воспитание коммуникативных способностей: работе в группе, выполнению коллективные задач, взаимной помощи и поддержке

Учебный план вводного уровня Содержание программы

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Модуль №1 «Юные спортсмены»	5	27	32
2.	Модуль №2 «Здоровые ножки»	5	26	31
3.	Модуль №3 «Прямые спинки»	3	27	30
4.	Модуль №4 «Йога»	3	30	33
Итого:		16	110	126

Модуль №1. «Юные спортсмены» (Всего 32 часа)

Цель модуля: Освоение основных приемов детского фитнеса.

Задача модуля: Научить детей овладению основными движениям.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

Мотивационно-ценностная составляющая:

Ценностное отношение к здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты:

- умение совместно с педагогом и другими ребятами давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии и деятельности всей группы;
- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- сформированная коммуникативная компетентность обучающихся.

Предметные результаты:

Обучающиеся:

- знают и выполняют основные физиологические движения- шаги, бег, прыжки, ползание, перешагивание и др.
- поэтапно овладевают техникой основных движений детского фитнеса:

приседания, наклоны, отжимания, планка и др.

- имеют навык соотносить своих движения с музыкальным сопровождением.
- выполняют движения в разных плоскостях: лежа, сидя, стоя.
- приучаются к дисциплине и самодисциплине.

Критерии оценивания:

Низкий уровень обученности– овладение упражнениями детского фитнеса не в полном объеме, знание ТБ на занятиях.

Средний уровень обученности– овладение базовыми упражнениями с оборудованием и без оборудования, чувство ритма и музыкальность, знание техники безопасности на занятиях детским фитнесом.

Высокий уровень: обучающийся в совершенстве владеет теорией и практикой программы- владеет основами техники упражнений без оборудования и с оборудованием. Развита разносторонняя общая физическая подготовка и двигательные качества: координационные способности и ловкость, гибкость, сила, быстрота и равновесие.

Учебно-тематический план модуля №1

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ Аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение в программу	1	-	1	Беседа, наблюдение
2.	Подвижные игры, полоса препятствий, эстафеты	2	12	14	Наблюдение, практическая работа
3.	ОФП	2	15	17	Наблюдение, практическая работа
Итого		5	27	32	

Содержание учебно-тематического плана 1 модуля

Тема 1. «Введение в программу» (Всего 1 час)

Знакомство с программой на учебный год. Правила поведения в объединении. Правила дисциплины и работы в команде. Оборудование ДФ. Инструкция по технике безопасности.

Тема 2. «Подвижные игры» (Всего 4 часа)

Разминка. Подвижные игры и игры с использованием оборудования ДФ. Заминка.

Тема 3. «Полоса препятствий» (Всего 4 часа)

Разминка. Прохождение полосы препятствий с использованием таких движений, как: бег по прямой, бег змейкой, прыжки, перешагивания, переползание, перекаты и др. Заминка.

Тема 4. «Освоение основных движений ОФП» (Всего 4 часа)

Разминка. Освоение основных движений ОФП: приседания, выпады, наклоны, планка, отжимания. Прохождение полосы препятствий с усвоенными ранее навыками. Заминка.

Тема 5. «Упражнения для верхнего плечевого пояса» (Всего 4 часа)

Разминка. Основные движения ОФП. Упражнения для развития подвижности плечевых суставов. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Прохождение полосы препятствий с закреплением полученного навыка. Заминка.

Тема 6. «Координация» (Всего 4 часа)

Разминка. Основная часть урока состоит из освоения сложных координационных движений в положении стоя, сидя, лежа. Основы ОФП. Прохождение полосы препятствий с закреплением навыка. Заминка.

Тема 7. «Вытяжение вперед» (Всего 2 часа)

Разминка. Упражнения для вытяжения позвоночника вперед. Прохождение полосы препятствий с закреплением навыка. Заминка.

Тема 8. «Прогибы назад» (Всего 2 часа)

Разминка. Освоение прогибов позвоночника назад. Прохождение полосы препятствий. Заминка.

Тема 9. «Веселые старты» (Всего 3 часа)

Разминка. Эстафеты с использованием оборудования ДФ Заминка.

Тема 10. «Круговая тренировка» (Всего 4 часа)

Разминка. Круговая тренировка. Вытяжение вперед и прогибы позвоночника назад. Заминка.

Модуль №2 «Здоровые ножки» (Всего 31 час)

Цель модуля: Освоение упражнений, направленных на профилактику плоскостопия.

Задача модуля: Поставить детям технику работы со стопой.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- Мотивационно-ценностная составляющая:
- Ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- уважительное отношение к людям и результатам их труда.

Метапредметные результаты:

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- планирование последовательности практических действий для реализации замысла, поставленной задачи;
- самоконтроль и корректировка хода практической работы;
- самоконтроль результата практической деятельности путём сравнения его с демонстрацией методики выполнения упражнений педагогом;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

- учёт позиции собеседника (командная работа);
- умение договариваться, приходить к общему решению, помогать и поддерживать друг друга;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с

партнером;

-осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи при реализации проектной деятельности.

Предметные результаты:

-Обучающиеся:

-знают и выполняют упражнения, направленные на профилактику плоскостопия;

-поэтапно увеличивают амплитуду движения стопы;

-имеют навыки работы с тазобедренными и коленными суставами;

-контролируют работу таза, коленей и стоп в упражнениях лежа, сидя и стоя;

-приучаются к дисциплине и самодисциплине.

Критерии оценивания:

- Низкий уровень: Частичное освоение техники работы стопы, коленных и тазобедренных суставов.

- Средний уровень: Закрепление только простейших навыков работы стопы, коленных и тазобедренных суставов.

- Высокий уровень: Закрепление и автоматизация основных навыков работы стопы. Коленных и тазобедренных суставов.

Учебно-тематический план 2 модуля

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ Аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Профилактика плоскостопия	1	23	24	Беседа, наблюдение, практическая работа
2.	Круговая тренировка	-	4	4	Беседа, наблюдение, практическая работа,5
3.	Беседа «Дисциплина, самодисциплина»	3	-	3	Самоанализ
	Итого	4	27	31	

Содержание учебно-тематического плана 2 модуля

Тема 1. «Змейка» (Всего 4 часа)

Разминка. Прохождение полосы препятствий, направленной на работу мелкой моторики стоп «Змейка». ОФП. Заминка.

Тема 2. «Пальчиковые игры» (Всего 4 часа)

Разминка. Пальчиковые игры для стоп «Ножки как глазки, открылись, закрылись...», «Этот пальчик -дедушка...», «Кулачок- лепешка», «Раздувайся пузырь» на полупальцах и др. ОФП. Заминка.

Тема 3. «Самомассаж стоп» (Всего 4 часа)

Разминка. Освоение техники самомассажа стоп. ОФП. Полоса препятствий, направленная на работу мелкой моторики стоп. Заминка.

Тема 4. «Ловкие пальчики» (Всего 2 часа)

Разминка. Задания и игры пальчиками стопы с мелкими предметами, такими как карандаши, камешки, мячики. Нарисовать портрет, держа карандаш пальцами ног. ОФП. Заминка.

Тема 5. «Полупальцы» (Всего 4 часа)

Разминка. Упражнения на укрепление сводов стоп на полупальцах. ОФП. Заминка.

Тема 6. «Мишка косолапый» (Всего 4 часа)

Разминка. Упражнения на развитие подвижности голеностопных суставов и укрепление связочного аппарата голеностопных суставов. ОФП. Заминка

Тема 7. «Бабочка» (Всего 4 часа)

Разминка. Овладение упражнениями на раскрытие тазобедренных суставов и выполнения положения «Бабочка». ОФП. Заминка.

Тема 8. «Поползли!» (Всего 2 часа)

Разминка. Основная часть урока составлена из упражнений в положении на четвереньках. Полоса препятствий, которую нужно пройти на четвереньках, ползком и перекатами. Заминка.

Тема 9. «Круговая тренировка» (Всего 2 часа)

Разминка. Круговая тренировка с использованием и закреплением всех ранее

полученных навыков работы со стопой, голеностопными, коленными и тазобедренными суставами. Заминка.

Тема 10. Беседа «Дисциплина . Самодисциплина » (Всего 1 час)

Модуль №3 «Прямые спинки» (Всего 30 часов)

Цель модуля: Освоение упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки.

Задача модуля: Научить детей выполнять упражнения, укрепляющие мышечный корсет, мышцы пресса и развивающие гибкость позвоночника.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

Мотивационно-ценностная составляющая:

Ценностное отношение к народной культуре;

уважительное отношение к людям и результатам их труда.

Метапредметные результаты:

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

-планирование последовательности практических действий для реализации замысла, поставленной задачи;

-самоконтроль и корректировка хода практической работы;

-самоконтроль результата практической деятельности путём сравнения его с демонстрацией методики выполнения упражнений педагогом;

-самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

-учёт позиции собеседника (командная работа);

-умение договариваться, приходить к общему решению, помогать и поддерживать друг друга;

-умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером ;

-осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи при реализации проектной деятельности.

Предметные результаты:

-Обучающиеся:

-знают и выполняют упражнения, направленные на профилактику изменения осанки;

-поэтапно увеличивают амплитуду движения позвоночника;

-имеют навыки работы с тазобедренными и коленными суставами;

-контролируют работу верхнего плечевого пояса в упражнениях лежа, сидя и стоя;

-приучаются к дисциплине и самодисциплине.

Критерии оценивания:

-Низкий уровень: Частичное освоение упражнений, укрепляющих мышечный корсет, мышцы пресса, неразвита гибкость позвоночника.

-Средний уровень: Освоение только простейших упражнений, укрепляющих мышечный корсет, мышцы пресса и развивающие гибкость позвоночника.

-Высокий уровень: Овладеют упражнениями, укрепляющие мышечный корсет, мышцы пресса и развивающие гибкость позвоночника.

Учебно-тематический план 3 модуля

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ Аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Развитие гибкости	-	21	21	Беседа, наблюдение, практическая работа
2.	ОФП		6	6	Беседа, наблюдение, практическая работа
3.	Осанка- основа здоровья	3	-	3	Самоанализ
	Итого	3	27	30	

Содержание учебно-тематического плана 3 модуля

Тема 1. «Подвижные плечи» (Всего 4 часа)

Разминка. Основная часть урока направлена на развития подвижности плечевых суставов, работу лопаток и грудного отдела позвоночника с использованием оборудования ДФ. Заминка.

Тема 2. «Расправлю крылья» (Всего 4 часа)

Разминка. Основная часть урока направлена на работу лопаток, плечевых суставов и грудного отдела позвоночника с использованием оборудования ДФ. Заминка.

Тема 3. «Кошечка» (Всего 2 часа)

Разминка. Основная часть урока направлена на развитие гибкости позвоночника. Заминка.

Тема 4. «Я расту, расту, расту» (Всего 2 часа)

Разминка. Основная часть урока направлена на вытяжение позвоночника вперед. Полоса препятствий, направленная работу мелкой моторики стопы. Заминка.

Тема 5. «Березка» (Всего 4 часа)

Разминка. Основная часть урока направлена на развитие гибкости позвоночника и стойки на плечах. Заминка.

Тема 6. «Силовая работа рук» (Всего 4 часа)

Разминка. ОФП направленная на укрепление мышц рук с использованием оборудования ДФ. Заминка.

Тема 7. «Крепкий пресс» (Всего 4 часа)

Разминка. ОФП направленная на укрепление мышц пресса с использованием оборудования ДФ. Заминка.

Тема 8 «Планка» (Всего 2 часа)

Разминка. ОФП направленная на укрепление мышечного корсета с использованием оборудования ДФ. Заминка.

Тема 9. «Скручивания» (Всего 4 часа)

Разминка. Упражнения, направленные на скручивания позвоночника в

положениях сидя, лежа и стоя. ОФП Заминка.

Модуль №4 «Йога» (Всего 33 часа)

Цель модуля: Освоение основных поз йоги в положении лежа, сидя, стоя.

Задача модуля: Научить детей владеть телом с максимальной амплитудой движения в статике и динамике.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- Мотивационно-ценностная составляющая;
- Ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- уважительное отношение к людям и результатам их труда.

Метапредметные результаты:

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- планирование последовательности практических действий для реализации замысла, поставленной задачи;
- самоконтроль и корректировка хода практической работы;
- самоконтроль результата практической деятельности путём сравнения его с демонстрацией методики выполнения упражнений педагогом;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

- учёт позиции собеседника (командная работа);
- умение договариваться, приходить к общему решению, помогать и поддерживать друг друга;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером;
- осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи при реализации проектной деятельности

Предметные результаты:

- Обучающиеся:
- знают и выполняют основные позы йоги лежа, сидя, стоя;

- ознакомлены с правилами безопасности выполнения данных поз;
- поэтапно овладевают основными приёмами йоги: вытяжение, раскрытие, скручивание, прогиб, баланс;
- имеют навыки движения в статике и динамике;
- выполняют позы йоги по отдельности и в связках
- приучаются к дисциплине и самодисциплине.

Критерии оценивания:

- Низкий уровень: Частичное освоение поз йоги.
- Средний уровень: Освоение только простейших приемов выполнения поз йоги.
- Высокий уровень: Овладение основными приемами выполнения поз йоги в статике и динамике.

Учебно-тематический план 4 модуля

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ Аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Позы стоя, сидя и лежа	1	17	18	Беседа, наблюдение, практическая работа
2.	Перевернутые позы и скручивания	2	11	13	Беседа, наблюдение, практическая работа
3.	Открытый урок	-	2	2	Самоанализ
	Итого	3	30	33	

Содержание учебно-тематического плана 4 модуля

Тема 1. «Позы выравнивания стоя» (Всего 4 часа)

Разминка. Освоение таких поз стоя, как Поза горы, Ракета, Поза орла и других. Упражнения для профилактики плоскостопия. ОФП. Заминка.

Тема 2. «Боковые вытяжения» (Всего 4 часа)

Разминка. Повторение пройденного материала. Освоение таких поз, как Поза треугольника, Поза бокового вытяжения, Поза воина 2 и др. Упражнения для

профилактики плоскостопия. Заминка.

Тема 3. «Собака головой вниз» (Всего 4 часа)

Разминка. Повторение пройденного материала. Освоение позы Собака головой вниз с помощью подводящих упражнений. Упражнения для профилактики плоскостопия. Заминка.

Тема 4. «Поза посоха» (Всего 2 часа)

Разминка. Повторение пройденного материала. Освоение Позы посоха с вариациями. Упражнения для профилактики плоскостопия. Заминка

Тема 5. «Позы лежа» (Всего 4 часа)

Разминка. Повторение пройденного материала. Освоение поз лежа на спине с вытяжением ног. Упражнения для профилактики плоскостопия. Заминка

Тема 6. «Прогибы и стойка на плечах» (Всего 4 часа)

Разминка. Повторение пройденного материала. Освоение поз лежа на животе с прогибом назад. Освоение стойки на плечах. Упражнения для профилактики плоскостопия. Заминка.

Тема 7. «Интенсивное вытяжение вперед» (Всего 4 часа)

Разминка. Повторение пройденного материала. Освоение поз интенсивного вытяжения вперед в положении сидя и стоя. Закрепление стойки на плечах. Упражнения для профилактики плоскостопия. Заминка.

Тема 8. «Скручивания» (Всего 3 часа)

Разминка. Повторение пройденного материала. Освоение поз скручивания лежа, сидя и стоя. Закрепление стойки на плечах. Упражнения для профилактики плоскостопия. Заминка.

Тема 14. «Любимые позы йоги» (Всего 3 часа)

Разминка. Повторение пройденного материала в игровой форме. Заминка.

Тема 15. Открытый урок. (Всего 1 час)

Открытый урок.

Ознакомительный уровень

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи:

Обучающие:

- обучение навыкам и умениям в направлении детского фитнеса;
- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- обучение воспитанников работе с малым фитнес оборудованием;
- обучение уверенному и активному выполнению основных элементов техники движений;
- знакомство с различными направлениями детского фитнеса;

Развивающие:

- развитие потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру спорта, фитнеса и здорового образа жизни.
- воспитание коммуникативных способностей: работе в группе, выполнению коллективные задач, взаимной помощи и поддержке

Учебный план ознакомительного уровня

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	ОФП. Простые движения.	3	27	30

2.	Движения сложной координации лежа, сидя, стоя. Комбинации движений.	6	38	44
3.	Сложно координированные комбинации движений лежа, сидя, стоя в статике и динамике. Баланс.	12	40	52
	Итого:	21	105	126

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Результативность дополнительной общеразвивающей программы определяется различными методами диагностики, которые характеризуют уровень сформированности знаний, умений и универсальных учебных действий обучающихся.

Предметные результаты обучения обучающихся педагог определяет благодаря таким диагностическим средствам, как наблюдение, опросы, тестирование, индивидуальные и контрольные задания.

Метапредметные результаты обучения обучающихся в первую очередь определяются педагогом благодаря наблюдениям и беседам.

Личностные результаты обучения учащихся определяются через педагогическое наблюдение, беседы, методику диагностики самооценки

Формы контроля качества образовательного процесса:

- наблюдение;
- интерактивное занятие;
- выполнение творческих заданий;
- тестирование;
- участие в конкурсах, викторинах в течение года.

Содержание программы

Модуль №1 ОФП. Простые движения.

Реализация этого модуля направлена на обучение основным движениям,

служащих профилактикой плоскостопия и нарушений осанки.

Цель модуля: создание условий для развития физкультурно-оздоровительной активности детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Задачи модуля:

Образовательные:

- развитие элементарных двигательных навыков и постановка техники;
- знакомство с различными направлениями детского фитнеса (подвижные игры, эстафеты, круговая тренировка, йога, фитбол);
- знакомство со способами освоения движений;
- способствовать развитию интереса детей к здоровому образу жизни и двигательной активности.

Развивающие:

- развитие дисциплины, как основы привычки к здоровому образу жизни;
- развитие зрительной и мышечной памяти;
- развитие координированной работы рук, ног, тела и головы.

Воспитательные:

- развитие коммуникативных качеств, умение работать в команде;
- развитие позитивного отношения к возможностям своего тела;
- нацеленности на развитие собственных способностей, умение заметить свой прогресс и не сравнивать себя с другими;
- формирование доброжелательного отношения к товарищам, умение поддержать, подбодрить.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

На занятиях формируются и закрепляются умения и навыки, необходимые в учебной деятельности: способность слушать и запоминать задание, выполнять его повторяя за педагогом и самостоятельно; умение прилагать усилия, чтобы освоить и выполнить задание; осознавать ошибки и исправлять их; учиться дисциплине и самодисциплине.

Учебно-тематический план 1 модуля

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ Аттестации
		Теория	Практика	Всего	
3.	Введение в программу	1	-	1	Беседа, наблюдение
4.	Подвижные игры, эстафеты, круговая тренировка	2	12	14	Наблюдение, практическая работа
3.	Йога	-	15	15	Наблюдение, практическая работа
Итого		3	27	30	

Содержание учебно-тематического плана 1 модуля

Тема 1. « Введение в программу» (Всего 1 час)

Знакомство с программой на учебный год. Правила поведения в объединении. Правила дисциплины и работы в команде. Оборудование ДФ. Инструкция по технике безопасности. Беседа о здоровом образе жизни и его составляющих.

Тема 2. «Подвижные игры, эстафеты, круговая тренировка» (Всего 14 часов)

Разминка. Проведение подвижных игр, эстафет или занятий по ОФП в форме круговой тренировки. Заминка.

Тема 3. «Йога» - (Всего 15 часов) Разминка. Позы йоги, направленные на работу всего тела. Заминка.

Модуль №2. Движения сложной координации лежа, сидя, стоя.

Комбинации движений.

Реализация этого модуля направлена на обучение движениям и комбинациям движений, служащих профилактикой плоскостопия и нарушений осанки, а также развивающие координированную работу всего тела.

Цель модуля: Развитие спортивных и коммуникативных способностей детей посредством приобщения к ДФ.

Задачи модуля:

Образовательные:

- формирование двигательных навыков лежа, сидя, стоя;
- формирование и развитие навыков координации работы всего тела в движениях и комбинациях движений.

Развивающие:

- развитие дисциплины, как основы привычки к здоровому образу жизни;
- развитие зрительной и мышечной памяти;
- развитие координированной работы рук, ног, тела и головы.

Воспитательные:

- развитие коммуникативных качеств, умение работать в команде;
- развитие позитивного отношения к возможностям своего тела;
- нацеленности на развитие собственных способностей, умение заметить свой прогресс и не сравнивать себя с другими;
- формирование доброжелательного отношения к товарищам, умение поддержать, подбодрить.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать и уметь: как выполняются основные движения ОФП, полосы препятствий и йоги с показом и самостоятельно; уметь прилагать усилия, чтобы освоить и выполнить задание; осознавать ошибки и исправлять их; учиться дисциплине и самодисциплине.

Учебно-тематический план 2 модуля

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ Аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Йога	2	12	14	Беседа, наблюдение, практическая работа
2.	ОФП	3	17	20	Наблюдение, практическая работа

3.	Полоса препятствий	1	9	10	Беседа, наблюдение, практическая работа
Итого		6	38	44	

Содержание учебно-тематического плана 2 модуля

Тема 1. «Йога» (Всего 14 часов)

Разминка. ОФП, направленные на укрепление всего тела учащихся.

Заминка.

Тема 2. «ОФП» (Всего 20 часов)

Разминка. Позы йоги, направленные на развитие подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, улучшение работы ЖКТ и всех систем организма, снятие психо-эмоционального напряжения. Заминка.

Тема 3. «Полоса препятствий» 10 часов.

Разминка. Прохождение полосы препятствий с использованием таких движений, как: бег по прямой, бег змейкой, прыжки, перешагивания, переползания, перекаты и другие.

Модуль №3. Сложнокоординированные комбинации движений лежа, сидя, стоя в статике и динамике. Баланс.

Реализация этого модуля направлена на получение обучающимися знаний и умений сложнокоординированной работы всего тела в статическом и динамическом положении, а также баланс.

Цель модуля: Развитие физических и коммуникативных способностей детей посредством освоения новых движений.

Задачи модуля:

Образовательные:

- формирование навыков сложнокоординированной работы всего тела;
- знакомство с фитболом и способами выполнения упражнений на нем.

Развивающие:

- развитие дисциплины, как основы привычки к здоровому образу жизни;
- развитие зрительной и мышечной памяти;
- развитие координированной работы рук, ног, тела и головы.

Воспитательные:

- развитие коммуникативных качеств, умение работать в команде;
- развитие позитивного отношения к возможностям своего тела;
- нацеленности на развитие собственных способностей, умение заметить свой прогресс и не сравнивать себя с другими;
- формирование доброжелательного отношения к товарищам, умение поддержать, поощрить.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- как удерживать равновесие на фитболе в положении лежа и сидя.
- как предотвратить падение с фитбола.

Обучающийся должен уметь:

- владеть основными балансами на фитболе в положении сидя, лежа на спине и животе;
- проявлять настойчивость, осознавать свои ошибки и исправлять их.

Учебно-тематический план 3 модуля

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ Аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Фитбол	8	16	25	Беседа, наблюдение, практическая работа
2.	ОФП на улице	3	22	25	Беседа, наблюдение, практическая работа
3.	Открытый урок	-	2	2	Самоанализ
	Итого	12	40	52	

Содержание учебно-тематического плана 3 модуля

Тема 1. «Фитбол» (Всего 25 часов)

Разминка. Занятие с использованием фитбола. Заминка.

Тема 2. « ОФП на улице» (Всего 25 часов)

Разогрев. Занятие на улице с использованием турников, шведских стенок. Подвижные игры с мячом и другим оборудованием для ДФ.

Тема 3. Открытый урок (Всего 2 часа)

Базовый уровень

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи программы

Обучающие:

- обучение навыкам и умениям в направлении детского фитнеса;
- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- обучение воспитанников работе с малым фитнес оборудованием;
- обучение уверенному и активному выполнению основных элементов техники движений;
- знакомство с различными направлениями детского фитнеса;

Развивающие:

- развитие потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей обучающихся.

Воспитательные:

-воспитание позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру спорта, фитнеса и здорового образа жизни.

- воспитание коммуникативных способностей: работе в группе, выполнению коллективных задач, взаимной помощи и поддержке

Учебный план базового уровня

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Аэробика	5	37	42
2.	ОФП, стретчинг	6	36	42
3.	Pilates	6	36	42
	Итого:	17	109	126

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Результативность дополнительной общеразвивающей программы определяется различными методами диагностики, которые характеризуют уровень сформированности знаний, умений и универсальных учебных действий обучающихся.

Предметные результаты обучения обучающихся педагог определяет благодаря таким диагностическим средствам, как наблюдение, опросы, тестирование, индивидуальные и контрольные задания.

Метапредметные результаты обучения обучающихся в первую очередь определяются педагогом благодаря наблюдениям и беседам. Кроме того, существенную роль здесь играют различные методики по диагностике личностных, познавательных, коммуникативных и регулятивных универсальных учебных действий.

Личностные результаты обучения учащихся определяются через педагогическое наблюдение, беседы, методику диагностики самооценки

Формы контроля качества образовательного процесса:

- наблюдение;
- интерактивное занятие;
- выполнение творческих заданий;
- соревнования;
- участие в конкурсах, викторинах в течение года.

Модуль №1 Аэробика.

Реализация этого модуля направлена на освоение первоначальных правил аэробики, так же на приобретение ее основных двигательных навыков.

Цель модуля: приобщения детей к активному образу жизни, в процессе занятий детским фитнесом.

Задачи модуля:

- развитие элементарных двигательных навыков и постановка техники;
- знакомство с различными направлениями детского фитнеса (Аэробика для подростков, стретчинг и Pilates для подростков);
- знакомство со способами освоения движений;
- помощь в развитии интереса детей к здоровому образу жизни и двигательной активности.

Развивающие:

- развитие дисциплины, как основы привычки к здоровому образу жизни;
- развитие зрительной и мышечной памяти;
- развитие координированной работы рук, ног, тела и головы.

Воспитательные:

- развитие коммуникативных качеств, умение работать в команде;

- развитие позитивного отношения к возможностям своего тела;
- нацеленности на развитие собственных способностей, умение заметить свой прогресс и не сравнивать себя с другими;
- формирование доброжелательного отношения к товарищам, умение поддержать, подбодрить.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

На занятиях формируются и закрепляются умения и навыки, необходимые в учебной деятельности: способность слушать и запоминать задание, выполнять его повторяя за педагогом и самостоятельно; умение прилагать усилия, чтобы освоить и выполнить задание; осознавать ошибки и исправлять их; учиться дисциплине и самодисциплине.

Учебно-тематический план 1 модуля

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ Аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение в программу	1	-	1	Беседа, наблюдение, практическая работа
2	Базовые шаги аэробики	4	37	41	Наблюдение, практическая работа
Итого		5	37	42	

Содержание учебно-тематического плана 1 модуля

Тема 1. « Введение в программу» (Всего 1 час)

Знакомство с программой на учебный год. Правила поведения в объединении. Правила дисциплины и работы в команде. Инструкция по технике безопасности. Беседа о здоровом образе жизни, его составляющих и пользе. История и особенности аэробики. Понятие музыкального счета, сильной и слабой доли.

Тема 2. «Базовые шаги аэробики» (Всего 41 час)

Разминка. Изучение основных шагов аэробики. Комбинации из 4 шагов. Заминка.

Модуль №2 ОФП. Стретчинг

Реализация этого модуля направлена на обучение детей методике выполнения силовых упражнений с собственным весом и дополнительными весами. Также методике стретчинга.

Цель модуля: приобщения детей к активному образу жизни, в процессе занятий детским фитнесом.

Задачи модуля:

Образовательные:

- развитие элементарных двигательных навыков и постановка техники;
- знакомство с различными направлениями детского фитнеса (Аэробика для подростков, стретчинг и Pilates для подростков);
- знакомство со способами освоения движений;
- помощь в развитии интереса детей к здоровому образу жизни и двигательной активности.

Развивающие:

- развитие дисциплины, как основы привычки к здоровому образу жизни;
- развитие зрительной и мышечной памяти;
- развитие координированной работы рук, ног, тела и головы.

Воспитательные:

- развитие коммуникативных качеств, умение работать в команде;
- развитие позитивного отношения к возможностям своего тела;
- нацеленности на развитие собственных способностей, умение заметить свой прогресс и не сравнивать себя с другими;
- формирование доброжелательного отношения к товарищам, умение поддержать, подбодрить.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

На занятиях формируются и закрепляются умения и навыки, необходимые в учебной деятельности: способность слушать и запоминать задание, выполнять его повторяя за педагогом и самостоятельно; умение прилагать усилия, чтобы освоить и выполнить задание; осознавать ошибки и исправлять их; учиться дисциплине и самодисциплине.

Учебно-тематический план 2 модуля

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ Аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	ОФП	1	20	21	Беседа, наблюдение, практическая работа
2.	Стретчинг	5	16	21	Наблюдение, практическая работа
Итого		6	36	42	

Содержание учебно-тематического плана 2 модуля

Тема 1. «ОФП» (Всего 21 час)

Разминка. ОФП направленная на работу всего тела. Заминка.

Тема 2. «Стретчинг» (Всего 21 час)

Разминка. Упражнение направленные на развитие гибкости всего тела.
Заминка.

Модуль № 3 «Pilates»

Реализация этого модуля направлена на получение у обучающихся знаний по методике Pilates.

Цель модуля: Развитие творческих и коммуникативных способностей детей посредством самовыражения через освоение методике Pilates.

Задачи модуля:

Образовательные:

- развитие элементарных двигательных навыков и постановка техники;
- знакомство с направлением Pilates;

- знакомство со способами освоения движений;
- помощь в развитии интереса детей к здоровому образу жизни и двигательной активности.

Развивающие:

- развитие дисциплины, как основы привычки к здоровому образу жизни;
- развитие зрительной и мышечной памяти;
- развитие координированной работы рук, ног, тела и головы.

Воспитательные:

- развитие коммуникативных качеств, умение работать в команде;
- развитие позитивного отношения к возможностям своего тела;
- нацеленности на развитие собственных способностей, умение заметить свой прогресс и не сравнивать себя с другими;
- формирование доброжелательного отношения к товарищам, умение поддержать, подбодрить.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

На занятиях формируются и закрепляются умения и навыки, необходимые в учебной деятельности: способность слушать и запоминать задание, выполнять его повторяя за педагогом и самостоятельно; умение прилагать усилия, чтобы освоить и выполнить задание; осознавать ошибки и исправлять их; учиться дисциплине и самодисциплине.

Учебно-тематический план 3 модуля

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ Аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Pilates на фитболе.	4	17	21	Беседа, наблюдение, практическая работа
2.	Pilates на ролле	2	19	21	Беседа, наблюдение, практическая работа

	Итого	6	36	42	
--	--------------	----------	-----------	-----------	--

Содержание учебно-тематического плана 3 модуля

Тема 1. «Pilates на фитболе» - 26 часов.

Разминка. Упражнения по методу Pilates на фитболе. Заминка.

Тема 2. «Pilates на ролле» - 16 часов.

Разминка. Упражнения по методу Pilates на ролле. Заминка.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знания в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Методы работы:

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, беседа, рассказ). Согласно этому методу активизируется логическое мышление учащегося;
- наглядно-слуховой (показ, наблюдение);
- практический (выполнение заданных упражнений), согласно этому методу развивается крупная моторика ученика, зрительные и теоретические представления учащегося, улучшаются его практические навыки владения своим телом;

- аналитический, согласно этому методу ребёнок учится сравнивать и обобщать изучаемый материал, развивается его логическое мышление;
- эмоциональный, согласно этому методу на уроке осуществляется подбор ассоциаций, образов, художественных впечатлений;
- метод наводящих вопросов - метод развития творческих способностей, согласно этому методу учащийся учится выполнять творческие задания на основе предложенного наглядного материала;
- метод проблемного изложения в обучении, согласно этому методу педагог обнаруживает проблему и вместе с учащимся ищет способы решения этой проблемы;
- индивидуальный метод обучения позволяет найти более точный и психологически верный подход к каждому учащемуся и выбрать наиболее подходящий метод обучения.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

Вводная часть:

- проверка посещаемости на занятии;
- распределения по местам и организации рабочего места;
- сообщение темы занятия, целей занятия;
- мотивация учебной деятельности.

Основная часть:

- вводный инструктаж, включающий объяснение приемов работы;
- показ и объяснение с учетом требований техники безопасности, а также приемов самоконтроля за ходом и результатами учебно-трудового процесса;
- практическая работа обучающихся,
- текущий инструктаж и контроль за работой обучающихся;

Заключительная часть занятия:

- заключительный инструктаж по итогам практического выполнения задания;
- подведение общих итогов занятия;

- уборка рабочих мест и помещения зала для занятий.

Главные требования к занятию по программе «Детский фитнес»:

-четкость и ясность основных учебно-воспитательных целей, которые должны быть достигнуты в результате занятия, исходя из общих целей,конкретного содержания занятия;

-правильный подбор учебного материала для занятия в целом и каждой его части;

-выбор наиболее целесообразных методов обучения для каждого этапазанятия;

-организационная четкость занятия, своевременное его начало иокончание,

-распределение времени на каждый этап занятия и т.д.;

-достижение целей занятия, освоение учебного материала всеми обучающимися,

-выполнение развивающей и воспитательной функций занятия;

-обеспечение безопасных условий учебной деятельности.

Обеспечение программы:

-просторный, хорошо отапливаемый зал с зеркалами, позволяющий разместиться и двигаться всем обучающимся группы;

-специальное напольное покрытие, позволяющее воспитанникам свободно двигаться;

-технические средства обучения: проигрыватели CDдисков, USB, доступ к IT-ресурсам;

- спортивный инвентарь

Список литературы

1. Физическая культура. 5-7 класс. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. М., Просвещение, 2019.
6. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. Пособие для учителя. Под редакцией В. И.Ляха. Москва «Просвещение», 2020.
7. Фитнес. Стратегия успеха в личной жизни. Зорина И. В. – СПб.: Издательский дом «Нева»;М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 2020.
8. Пилатес. Синтия Вейдер. – Ростов н/Д: Феникс, 2016.
9. Фит-йога. Синтия Вейдер. – Ростов н/Д: Феникс, 2016.
10. Степ-аэробика. Е. А. Яных, В. А. Захаркина. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2016. 2.

Календарно-тематический план программы Вводный уровень

Модуль 1 «Юные спортсмены»

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1.		Подвижные игры	4	Фронтальная	Наблюдение, беседа
2.		Полоса препятствий	4	Фронтальная	Наблюдение, практическое задание
3.		Освоение основных движений ОФП	4	Фронтально индивидуальная	Наблюдение, практическое задание
4.		Упражнения для верхнего плечевого пояса.	4	Фронтально-индивидуальная	Наблюдение, практическое задание
5.		Координация	4	Фронтальная	Наблюдение, практическое задание
6.		Вытяжение вперед	2	Фронтально-индивидуальная	Наблюдение, практическое задание
7.		Прогибы назад	2	Фронтально-индивидуальная	Наблюдение, беседа,
8.		Веселые старты	3	Фронтальная	Беседа, практическое задание
9.		Круговая тренировка	4	Фронтальная	Наблюдение

Модуль 2 «Здоровые ножки»

1.		Змейка	4	Индивидуально-фронтальная	Наблюдение
2.		«Пальчиковые игры»	4	Индивидуально-фронтальная	Наблюдение
3.		Самомассаж стоп	4	Индивидуально-фронтальная	Самооценка
4.		«Ловкие пальчики»	2	Индивидуально-фронтальная	Наблюдение
5.		«Полупальцы»	4	Индивидуально-фронтальная	Выявление детьми ошибок
6.		“Мишка косолапый”	4	Индивидуально-фронтальная	Наблюдение, выявление ошибок
7.		Бабочка	4	Индивидуально-фронтальная	Оценка результатов детьми
8.		Поползли!	2	Индивидуальная	Наблюдение
9.		Круговая тренировка	2	Индивидуальная	Наблюдение

Модуль 3 «Прямые спинки»

1.		Подвижные плечи	4	Индивидуально-фронтальная	Наблюдение
2.		«Расправлю крылья»	4	Индивидуальная	Наблюдение
3.		Кошечка	2	Индивидуальная	Наблюдение
4.		Я расту, расту, расту	2	Индивидуально-фронтальная	Оценка детьми результатов
5.		Березка	4	Индивидуальная	Наблюдение
6.		Силовая работа рук	4	Индивидуальная	Выставка работ
7.		Крепкий пресс	4	Индивидуально-фронтальная	Оценка результатов
8.		Планка	2	Фронтальная	Наблюдение
9.		Скручивания	4	Фронтальная	Наблюдение

Модуль 4 «Йога»

1.		Позы выравнивания стоя	4	Индивидуальная	Наблюдение
2.		Боковые вытяжения	4	Индивидуально-фронтальная	Практическая работа
3.		Собака головой вниз	4	Индивидуально-фронтальная	Оценка работ друг друга
4.		Поза посоха	2	Индивидуально-фронтальная	Выявление ошибок
5.		Позы лежа	4	Индивидуальная	Самооценка
6.		Прогибы и стойки на плечах	4	Индивидуальная	Оценка работ друг друга
7.		Интенсивное вытяжение вперед	4	Индивидуально-фронтальная	Выявление ошибок
8.		Скручивания	3	Индивидуальная	Самооценка
9.		Любимые позы йоги	3	Индивидуальная	Наблюдение

**Календарно-тематический план программы
Ознакомительный уровень**

Модуль 1 «ОФП. Простые движения»

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1.		Знакомство с программой. Правила поведения. Инструкция по технике безопасности. Входящая диагностика.	1	Фронтальная	Беседа
2.		Игры на ориентацию в пространстве Игры на ориентировку в пространстве: «Смена мест», «Становись - разойдись», «Змейка»,	2	Фронтальная	Практическое занятие, анализ, самоанализ
3.		Упражнения с гимнастическими палками постановка техники.	4	Фронтальная	Практическое занятие, анализ, самоанализ
4.		Упражнения с обручем: хваты двумя руками (снаружи, изнутри) и одной рукой (сверху, снизу), положения обруча по отношению к полу в различных плоскостях (горизонтальной, вертикальной, наклонной) и по отношению к туловищу (лицевой, боковой, промежуточной).	4	Индивидуально-Фронтальная	Практическое занятие, анализ, самоанализ
5.		Эстафеты с использованием оборудования.	4	Фронтально-индивидуальная	Практическое занятие, анализ, самоанализ
6.		Позы выравнивания	4	Фронтальная	Практическое занятие
7.		Позы вытяжения	4	Фронтальная	Практическое занятие
8.		Позы на раскрытие тазобедренных суставов	4	Фронтальная	Практическое занятие
9.		Позы прогибов назад	3	Фронтальная	Практическое занятие

Модуль 2 «Движения сложной координации лежа, сидя, стоя. Комбинации движений»					
1.		Позы направленные на развитие гибкости позвоночника	4	Индивидуальная	Практическое занятие, анализ, самоанализ
2.		Позы на раскрытие тазобедренных суставов	4	Фронтальная	Практическое занятие
3.		Прогибы назад	4		Практическое занятие
4.		Скручивания	2	Индивидуальная	Практическое занятие, анализ, самоанализ
5.		Приседания, выпады	4	Фронтальная	Практическое занятие
6.		Силовые упражнения для рук	4	Фронтальная	Практическое занятие
7.		Планка ,отжимания	4	Фронтальная	Практическое занятие
8.		Сочетание комбинаций приседаний, силовой работы рук и планки.	2	Фронтально-индивидуальная	Практическое занятие, наблюдение
9.		Прыжки	4	Индивидуально-фронтальная	Самоанализ
10.		Стойки на руках у опоры	2	Фронтально-индивидуальная	Практическое занятие, анализ, самоанализ
11.		Полоса препятствий , направленная на развитие гибкости	4	Фронтальная	Практическое занятие, анализ, самоанализ
12.		Полоса препятствий направленная на развитие ловкости	2	Фронтальная	Практическое занятие
13.		Полоса препятствий, направленная на развитие баланса	4	Фронтальная	Наблюдение
Модуль 3 «Сложнокоординированные комбинации движений лежа, сидя, стоя в статике и динамике. Баланс»					
1.		Упражнения на фитболе сидя: движения корпусом	4	Индивидуально-фронтальная	Практическое занятие, анализ, самоанализ
2.		Упражнения на фитболе сидя: боковые вытяжения	4	Фронтальная	Практическое занятие

3.	Упражнения на фитболе сидя: движения таза	2	Индивидуально-фронтальная	Практическое занятие
4.	Упражнения на фитболе лежа на лопатках..Выход в положение лежа из положения сидя.	4	Индивидуально-фронтальная	Практическое занятие, анализ, самоанализ
5.	Положение на фитболе на лопатках. Подъем ног	4	Фронтальная	Практическое занятие
6.	Положение на фитболе планка	4	Фронтально-индивидуальная	Практическое занятие
7.	Выкатывания вперед с вариациями	3	Фронтально-индивидуальная	Практическое занятие
8.	Упражнения с обручем: махи и повороты в различных плоскостях, перекаты обруча по полу, наклоны с обручем (вперед, назад, в стороны.	4	Фронтально-индивидуальная	Практическое занятие, анализ, самоанализ
9.	Вращение обруча на поясе, пролезание в обруч, различные прыжки (в обруч, через обруч и вращая его, как скакалку).	4	Фронтальная	Практическое занятие
10	Упражнение с мячом: основные положения и движения с мячом (мяч вниз, мяч вверх, мяч вперед, мяч в сторону, мяч перед грудью, наклон вперед – мяч вниз, присед – мяч вперед, присед – мяч вниз, стойка на коленях – мяч вверх).	4	Индивидуально-фронтальная	Практическое занятие, анализ, самоанализ
11	Прокатывание мячей различного размера одной и двумя руками из разных исходных положений: на дальность, между предметами, с попаданием в предмет. Подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками, отбивание мяча на месте и с продвижением	4	Фронтальная	Практическое занятие
12	Подбрасывание мяча и ловля с дополнительными заданиями: хлопком перед собой, хлопком сзади; с дополнительным заданием и ловля мяча одной и двумя руками.	4	Индивидуально-фронтальная	Практическое занятие, анализ, самоанализ

13	Упражнения со скакалкой: прыжки на двух ногах вращая скакалку вперед., прыжки на одной ноге вращая скакалку вперед.	2	Фронтальная	Практическое занятие, анализ, самоанализ
14	Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений: стоя лицом и спиной друг другу, на коленях, сидя	3	Индивидуально-фронтальная	Практическое занятие, анализ, самоанализ

**Календарно-тематический план программы
Базовый уровень**

Модуль 1 «Аэробика»

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1.		Марш (March) Базовый шаг (Basic Step) Приставной шаг (Step Touch и Double Step Touch)	2	Фронтальная	Наблюдение, беседа
2.		Открытый шаг (OpenStep) Выставление ноги на пятку (Heel Touch) в учебном темпе	4	Фронтальная	Практическое занятие
3.		Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle) в спокойном темпе и с ускорением	4	Фронтальная	Наблюдение
4.		Шаги 1 этапа Ви – степ (V - step) Подъем колена (Knee Up) в учебном темпе	4	Фронтальная	Наблюдение, практическое задание
5.		Совершенствование техники базовых шагов аэробики	4	Фронтальная	Практическое занятие
6.		Шаг – захлест (Curl) Шаг – кик (Kick step)	2	Фронтальная	Практическое занятие
7.		Совершенствование техники Шаг – захлест (Curl) Шаг – кик (Kick step)	4	Фронтальная	Практическое занятие
8.		Разучивание танцевальной связки	4	Фронтальная	Практическое занятие
9.		Выпады (Lunges) Мамбо (mambo) «Виноградная лоза» (Grapewine) в учебном темпе	4	Фронтальная	Практическое занятие
10		Составление комбинаций из ранее изученных шагов	4	Фронтально индивидуальная	Наблюдение, практическое задание
11		Составление комбинаций из ранее изученных шагов. Повтор.	4	Фронтальная	Наблюдение, практическое задание
12		Отрабатывание музыкальной композиции	2	Фронтальная	Наблюдение, практическое задание

Модуль 2 «ОФП, стретчинг»

1.		Силовые упражнения ,направленные на укрепление рук, корпуса и пресса	4	Индивидуально-фронтальная	Наблюдение
2.		Силовые упражнения ,направленные на укрепление рук, корпуса и пресса	4	Фронтальная	Практическая работа, наблюдение
3.		Силовые упражнения, направленные на укрепление ягодичных мышц и мышц ног.	4	Фронтальная	Практическая работа, наблюдение
4.		Комбинации силовых упражнений с нагрузкой на все тело	4	Индивидуально-фронтальная	Наблюдение
5.		Комбинации силовых упражнений с нагрузкой на все тело	4	Фронтальная	Практическая работа, наблюдение
6.		Комбинации силовых упражнений с нагрузкой на все тело	4	Индивидуально-фронтальная	Анализ, самоанализ
7.		МФР на корпус и руки	2	Индивидуально-фронтальная	Самооценка
8.		МФР на ноги	2	Фронтальная	Практическая работа, наблюдение
9.		МФР на все тело	2	Фронтальная	Практическая работа
10.		Упражнения стрейч характера, направленные на спину	4	Индивидуально-фронтальная	Наблюдение
11.		Упражнения стрейч характера, направленные на грудные мышцы	4	Индивидуально-фронтальная	Практическая работа, наблюдение
12.		Упражнения стрейч характера, направленные на все тело	4	Индивидуально-фронтальная	Практическая работа, наблюдение

Модуль 3 «Pilates»

1.		Понятие о дыхании. Грудной, брюшной и диафрагмальный тип дыхания	4	Индивидуально-фронтальная	Наблюдение
2.		Roll down-roll up и скручивания сидя на фитболе. «Русалочка»	4	Индивидуально-фронтальная	Наблюдение
3.		Круговая работа таза , сидя на фитболе	4	Индивидуально-фронтальная	Наблюдение

4.		“Сотня” лопатками на фитболе	4	Индивидуально-фронтальная	Наблюдение
5.		Подъемы ног из положения лопаток на фитболе	4	Индивидуально-фронтальная	Наблюдение
6.		Подъемы таза из положения лежа на коврик, голени, заим стопы на фитболе	4	Индивидуально-фронтальная	Наблюдение
7.		Roll down-roll up стоя с роллом в руках. Скручивания и «Русалочка»	4	Индивидуальная	Наблюдение
8.		“Сотня” лежа спиной на ролле	4	Индивидуально-фронтальная	Наблюдение
9.		Упражнения по методу Pilates сидя на ролле	4	Индивидуально-фронтальная	Наблюдение
10.		Упражнения по методу Pilates на ролле в статике	2	Индивидуально-фронтальная	Наблюдение
11.		Упражнения по методу Pilates на ролле в динамике	2	Фронтальная	Наблюдение
12.		Любимые упражнения Pilates	2	Индивидуально-фронтальная	Самоанализ