


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25
ИМЕНИ В.Г. ФЕОФАНОВА

ПРИНЯТО:
на Педагогическом Совете
МБОУ-СОШ №25
Протокол № 1 от 29.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МБОУ-СОШ №25
О.В. Чернышева
Приказ № 136-О от 29.08.2019 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Фитнес»

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 года

Автор составитель:
Топычканова Дарья Александровна,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2019

Содержание

| | Наименование | Стр. |
|------|--|------|
| 1 | Комплекс основных характеристик программы | 3 |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Цель, задачи программы | 5 |
| 1.3. | Содержание программы | 5 |
| | Учебный план | 5 |
| | Содержание учебного плана | 6 |
| 1.4. | Планируемые результаты | 7 |
| 2 | Комплекс организационно-педагогических условий | 8 |
| 2.1. | Календарный учебный график | 8 |
| 2.2. | Условия реализации программы | 14 |
| 2.3. | Формы аттестации | 15 |
| 2.4. | Оценочные материалы | 15 |
| 2.5. | Методические материалы | 16 |
| 2.6. | Список литературы | 17 |

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» составлена в соответствии с **нормативными документами:**

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014.
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность и новизна программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для занятий в спортивной секции средней общеобразовательной школы с обучающимися, имеющими склонность к спортивной деятельности.

Актуальность и новизна данной программы заключается в том, что она включает новые разнообразные виды аэробных тренировок, в основе которых лежат два принципа: безопасность и эффективность. Данная программа позволит укрепить здоровье учащихся и повысить их успеваемость в школе.

Программа «Фитнес», разработана таким образом, что включает в себя не только физические упражнения, но и теоретические знания, направленные на изучение правил и техник занятия различными видами аэробики и фитнеса. Посещая занятия по фитнесу и аэробики, обучающиеся смогут не только поддержать, но и повысить уровень своей физической подготовленности, что позволит им успешно сдать зачеты, экзамены, а также, укрепить свое здоровье. Современный человек, ведет малоподвижный образ жизни. Увеличился процент заболеваний сердечно-сосудистой системы, психических расстройств. Методика занятий активно воздействует на сердечно сосудистую систему, дыхательную систему. Упражнения фитнесом позволяют проработать все группы мышц.

Фитнес - это синтез музыки, спорта и хорошего настроения. Он развивает силу, гибкость, делает человека стройным и подтянутым, грациозным и

элегантным, улучшает координацию движений, повышает физическую работоспособность.

Занятия фитнесом привлекают своей динамичностью, захватывающим ритмом, который созвучен нынешней молодёжи. После занятия родители испытывают «душевную радость», они буквально заряжаются энергией.

Педагогическая целесообразность

Программа «Фитнес» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Фитнес», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Практическая значимость

Занятия фитнесом укрепляют здоровье, воспитывают волю, чувство товарищества, помогают стать сильным.

Уровень программы: базовый.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Адресат программы

Обучающиеся 10-17 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе 15-20 человек.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения (162 часа), из расчёта 4,5 часа в неделю в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Занятия проходят 3 раза в неделю по 1,5 часа. 1 час равен 40 минутам.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности

Группы формируются из обучающихся разного возраста, обучающихся в МБОУ-СОШ № 25, годных по состоянию здоровья, состав группы постоянный.

С 1 по 15 сентября осуществляется набор. Обучение начинается с 15 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством занятий фитнесом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать навыки специальной техники подготовки в области фитнеса;
- формировать правильное отношение к здоровому образу жизни;
- формирование начальных сведений о самоконтроле.

Развивающие:

- развивать координацию, гибкость, пластичность, выразительность движений развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развивать умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамики;
- развить и укрепить опорно-двигательный аппарат;
- развивать память, внимание, мышление, воображение.

Воспитательные:

- воспитание у обучающихся чувства ответственности за свои действия перед коллективом.
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия.
- воспитание коммуникативных качеств.

1.3. Содержание программы Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы, аттестации контроля |
|--------------|---|------------------|--------------|------------|---|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Введение в программу. Техника безопасности. | 1,5 | 1,5 | 3 | Беседа, анкетирование, входное тестирование |
| 2 | История развития фитнес-культуры | 1,5 | 1,5 | 3 | Беседа |
| 3 | Музыка в фитнес-аэробике | 3 | 1,5 | 4,5 | Объяснение |
| 4 | Базовые движения классической аэробики | 1,5 | 34,5 | 36 | Наблюдение |
| 5 | Составление комбинаций | 1,5 | 20,5 | 22 | Зачет |
| 6 | Упражнения на развитие силы | 0 | 30 | 30 | Наблюдение |
| 7 | Упражнения на развитие гибкости | 0 | 16 | 16 | Наблюдение |
| 8 | Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика | 0 | 10 | 10 | Наблюдение |
| 9 | Физическая подготовка | 0 | 34 | 34 | Зачет |
| 10 | Итоговое занятие | 1,5 | 2 | 3,5 | Тестирование |
| Итого | | 10,5 | 151,5 | 162 | |

Содержание учебного плана

Тема 1. Введение в программу.

Теория: Знакомство педагога с обучающимися, анкетирование. Правила внутреннего распорядка учебного кабинета. Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях по фитнес. Требования к внешнему виду учащихся.

Практика: Этикет приветствия и прощания в начале и конце занятия – поклон, входное тестирование.

Тема 2. История развития фитнес-культуры.

Теория: Беседы о спортивной и танцевальной культуре:

- История возникновения и развития фитнес-культуры.
- Танец как вид искусства.
- Значение танцевальной и физической культуры в жизни человека

Практика: Знакомство с различными направлениями фитнес-аэробики – классическая аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика (просмотр видео-, фотоматериала).

Тема 3. Музыка в фитнес-аэробике.

Теория: Музыка – неотъемлемый компонент фитнес. История развития танцевальной музыки. Темп, динамика, ритм. Простые музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4.

Практика: Прослушивание и анализ музыкального материала. Определение музыкального размера.

Тема 4. Базовые движения классической аэробики.

Теория: Базовые шаги классической аэробики.

Практика: Изучение базовых шагов классической аэробики.

Основные базовые шаги: marsh(m), basic(b), V-step(V), stradel(s), A-step(A), mambo(mb), pivot(pv), box step(bs), cross(c), zorba(z), kick ball change(kbc), step touch(st), open step(os), knee up(kn), curl(cl), kick(k), lift side(ls), scoop(sc), pony(p), lunge(lg), double st(DSt), grapevine(Gv), shosse back(Sb), shasse front(sf), supermen(sp), repeat(rep).

Тема 5. Составление комбинаций.

Теория: Знакомство с танцевальными комбинациями.

Практика: Разучивание танцевальных комбинаций. Самостоятельное составление простых комбинаций.

Тема 6. Упражнение на развитие силы.

Практика: Комплекс упражнений:

- упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на укрепления мышц ног;
- упражнения на исправление осанки.

Тема 7. Упражнения на развитие гибкости.

Практика: Комплекс упражнений:

- упражнения для гибкости шеи;
- упражнения для улучшения гибкости плеча и предплечья, развитие плечевого и локтевого сустава;
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника;

- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения на улучшение гибкости коленных суставов;
- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

Тема 8. Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.

Практика: Разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение. Составление связок с предметами и без предметов. Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекуты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках).

Тема 9. Физическая подготовка.

Практика: Наклон из исходного положения стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой 1 мин, подтягивание в висе лежа, бёрпи, выпрыгивания с приседом вниз, поднимание туловища из исходного положения лежа.

Тема 10. Итоговые занятия.

Теория: Вопросы и ответы на тестовые задания по пройденным темам.

Практика: Исполнение фитнес-комбинаций, исполнение базовых шагов.

1.4. Планируемые результаты

По окончании года обучения обучающиеся должны знать:

- особенности фитнес-аэробики;
- понятие музыкального квадрата;
- названия базовых шагов классической аэробики;
- алгоритм составления простых комбинаций;
- технику выполнения простейших комплексов упражнений на силу и гибкость.

уметь:

- выполнять базовые шаги классической аэробики;
- составлять простые комбинации, используя базовые шаги;
- правильно выполнять комплекс упражнений на силу и гибкость.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

| № | Месяц | Форма занятия | Количество уч. часов | | Тема занятия | Форма контроля |
|----|----------|----------------------|----------------------|------|--|----------------|
| | | | практ | теор | | |
| 1 | Сентябрь | Лекция, беседа | 0 | 1,5 | Инструктаж по ОТ Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности. | Обсуждение |
| 2 | Сентябрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Этикет приветствия и прощания в начале и конце занятия – поклон. | Наблюдение |
| 3 | Сентябрь | Лекция, беседа | 0 | 1,5 | История возникновения и развития фитнес-культуры. Танец как вид искусства. | Обсуждение |
| 4 | Сентябрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Шаги базовой аэробики на месте с изменением темпа по квадрату, диагонали, с продвижением вперед назад. | Наблюдение |
| 5 | Сентябрь | Практическое занятие | 0 | 1,5 | Средства выразительности: темп, динамика движения, характер. | Обсуждение |
| 6 | Сентябрь | Практическое занятие | 0 | 1,5 | ОРУ под музыку. Ориентация в пространстве. | Обсуждение |
| 7 | Октябрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Музыкально-ритмические движения | Наблюдение |
| 8 | Октябрь | Лекция, беседа | 0 | 1,5 | Базовые шаги классической аэробики. | Обсуждение |
| 9 | Октябрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Разучивание базовых шагов классической аэробики. | Наблюдение |
| 10 | Октябрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Разучивание шага marsh(m) | Наблюдение |
| 11 | Октябрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Разучивание шага basic(b) | Наблюдение |
| 12 | Октябрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Разучивание шага V-step(V) | Наблюдение |

| | | | | | | |
|----|---------|----------------------|-----|-----|---|------------|
| 13 | Октябрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Разучивание шага stradel(s) | Наблюдение |
| 14 | Октябрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Разучивание шага A-step(A) | Наблюдение |
| 15 | Октябрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Разучивание шага mambo(mb) | Наблюдение |
| 16 | Октябрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Разучивание шага pivot(pv) | Наблюдение |
| 17 | Октябрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Разучивание шага box step(bs) | Наблюдение |
| 18 | Октябрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Разучивание шага cross(c) | Наблюдение |
| 19 | Октябрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Разучивание шага zorba(z) | Наблюдение |
| 20 | Октябрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Разучивание шага kick ball change(kbc) | Наблюдение |
| 21 | Октябрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Разучивание шага step touch(st) | Наблюдение |
| 22 | Ноябрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Разучивание шага open step(os) | Наблюдение |
| 23 | Ноябрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Разучивание шага knee up(kn) | Наблюдение |
| 24 | Ноябрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Разучивание шага curl(cl), kick(k) | Наблюдение |
| 25 | Ноябрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Разучивание шага lift side(ls) | Наблюдение |
| 26 | Ноябрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Разучивание шага scoop(sc), pony(p) | Наблюдение |
| 27 | Ноябрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Разучивание шага lunge(lg) | Наблюдение |
| 28 | Ноябрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Разучивание шага double st(DSt), grapevine(Gv) | Наблюдение |
| 29 | Ноябрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Разучивание шага shosse back(Sb), shasse front(sf) | Наблюдение |
| 30 | Ноябрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Разучивание шага supermen(sp), repeat(rep) | Наблюдение |
| 31 | Ноябрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Зачетный урок по музыкальной грамоте и базовым шагам. | Зачет |
| 32 | Ноябрь | Лекция, беседа | 0 | 1,5 | Знакомство с танцевальными комбинациями. | Обсуждение |
| 33 | Ноябрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Позиции рук. Позиции ног. | Наблюдение |
| 34 | Декабрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Три состояния стопы и кисти | Наблюдение |
| 35 | Декабрь | Практическое | 1,5 | 0 | Дыхание. | Наблюдение |

| | | | | | | |
|----|---------|----------------------|-----|---|--|------------|
| | | занятие | | | Постановка корпуса. | |
| 36 | Декабрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Уровни, падения и подъемы. Ходы с пульсирующими движениями торса и бедер. | Наблюдение |
| 37 | Декабрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Прыжки и кроссы. | Наблюдение |
| 38 | Декабрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Скручивания, движения рук, комбинации. | Наблюдение |
| 39 | Декабрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Акробатические элементы | Наблюдение |
| 40 | Декабрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Движение от импульса. Изучение тяжести частей тела, напряжение и релаксация. | Наблюдение |
| 41 | Декабрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Спирали, скручивания, перегибы корпуса. | Наблюдение |
| 42 | Декабрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Комбинации на координацию | Наблюдение |
| 43 | Декабрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Разучивание и исполнение танцевальных комбинаций. | Наблюдение |
| 44 | Декабрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Исполнение маленьких прыжков allegro. Кроссы. | Наблюдение |
| 45 | Декабрь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Зачетное занятие по танцевальной комбинации. | Зачет |
| 46 | Январь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. | Наблюдение |
| 47 | Январь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Комплекс упражнений для гибкости шеи. | Наблюдение |
| 48 | Январь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Комплекс упражнений для улучшения гибкости плеча и предплечья. | Наблюдение |
| 49 | Январь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Упражнения для развития плечевого и локтевого сустава. | Наблюдение |
| 50 | Январь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Комплекс упражнений на улучшение гибкости позвоночника. | Наблюдение |

| | | | | | | |
|----|---------|----------------------|-----|---|---|------------|
| 51 | Январь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Комплекс упражнений для улучшения подвижности тазобедренного сустава. | Наблюдение |
| 52 | Январь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Комплекс упражнений для эластичности мышц бедра. | Наблюдение |
| 53 | Январь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Комплекс упражнений на улучшение гибкости коленных суставов. | Наблюдение |
| 54 | Январь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Комплекс упражнений для развития подвижности голеностопного сустава. | Наблюдение |
| 55 | Январь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Комплекс упражнений для эластичности мышц голени и стопы. | Наблюдение |
| 56 | Январь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Круговая тренировка с футболом. | Наблюдение |
| 57 | Январь | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Силовая тренировка. | Наблюдение |
| 58 | Февраль | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Комплекс упражнений для гибкости шеи. | Наблюдение |
| 59 | Февраль | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Круговая тренировка. | Наблюдение |
| 60 | Февраль | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кошечка». | Наблюдение |
| 61 | Февраль | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Комплекс упражнений для мышц живота. | Наблюдение |
| 62 | Февраль | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Комплекс упражнений для эластичности мышц бедра. | Наблюдение |
| 63 | Февраль | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Силовая тренировка. | Наблюдение |
| 64 | Февраль | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Комплекс упражнений для улучшения подвижности | Наблюдение |

| | | | | | | |
|----|---------|----------------------|-----|---|---|------------|
| | | | | | тазобедренного сустава. | |
| 65 | Февраль | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Комплекс упражнений для эластичности мышц голени и стопы. | Наблюдение |
| 66 | Февраль | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Комплекс упражнений на развитие гибкости. | Наблюдение |
| 67 | Февраль | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Выполнение упражнений, способствующих развитию равновесия тела. | Наблюдение |
| 68 | Февраль | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Комплекс упражнений на футболе. | Наблюдение |
| 69 | Февраль | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Комплекс упражнений на развитие гибкости. | Наблюдение |
| 70 | Март | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. | Наблюдение |
| 71 | Март | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Силовая тренировка с гантелями. | Наблюдение |
| 72 | Март | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса. | Наблюдение |
| 73 | Март | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Круговая тренировка. | Наблюдение |
| 74 | Март | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Выполнение упражнений, способствующих развитию равновесия тела. | Наблюдение |
| 75 | Март | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Комплекс упражнений на развитие гибкости. | Наблюдение |
| 76 | Март | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Комплекс упражнений на фитболе. | Наблюдение |
| 77 | Март | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Упражнения с гимнастической палкой в парах, развороты. | Наблюдение |
| 78 | Март | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Упражнения с гимнастической | Наблюдение |

| | | | | | | |
|----|--------|----------------------|-----|---|--|------------|
| | | | | | палкой в парах, вращения. | |
| 79 | Март | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Упражнения с гимнастической палкой в парах, подбрасывание и ловля палки. | Наблюдение |
| 80 | Март | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Упражнения с мячом в парах. | Наблюдение |
| 81 | Март | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Упражнения с мячом в парах, тройках. | Наблюдение |
| 82 | Апрель | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. | Наблюдение |
| 83 | Апрель | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Упражнения с гимнастическими резинками. | Наблюдение |
| 84 | Апрель | Практическое занятие | 1,5 | 0 | ОФП. Челночный бег 6*5м | Наблюдение |
| 85 | Апрель | Практическое занятие | 1,5 | 0 | ОФП. Бёрпи. Прыжок в длину с места. | Наблюдение |
| 86 | Апрель | Практическое занятие | 1,5 | 0 | ОФП. Сгибание и разгибание рук. | Наблюдение |
| 87 | Апрель | Практическое занятие | 1,5 | 0 | ОФП. Поднимание из положения лежа за 30 сек. | Наблюдение |
| 88 | Апрель | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Силовая тренировка. | Наблюдение |
| 89 | Апрель | Практическое занятие | 1,5 | 0 | ОФП. Работа с резинками. | Наблюдение |
| 90 | Апрель | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Круговая тренировка. | Наблюдение |
| 91 | Апрель | Практическое занятие | 1,5 | 0 | ОФП. Прыжок в длину с места. | Наблюдение |
| 92 | Апрель | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Комплекс упражнений на спину и руки. | Наблюдение |
| 93 | Апрель | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Силовая тренировка. | Наблюдение |
| 94 | Апрель | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Упражнения для тренировки равновесия. | Наблюдение |
| 95 | Апрель | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Силовые упражнения. | Наблюдение |
| 96 | Апрель | Практическое | 1,5 | 0 | ОФП. Прыжок в | Зачет |

| | | | | | | |
|-----|-----|----------------------|--------------|-------------|--|--------------|
| | | занятие | | | длину с места. | |
| 97 | Май | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Круговая тренировка с блинами 2 кг и 3 кг. | Наблюдение |
| 98 | Май | Практическое занятие | 1,5 | 0 | ОФП. Упражнения на укрепление и развитие стоп. | Наблюдение |
| 99 | Май | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны. | Наблюдение |
| 100 | Май | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Силовая тренировка. | Наблюдение |
| 101 | Май | Практическое занятие | 1,5 | 0 | ОФП. Работа с резинками | Наблюдение |
| 102 | Май | Практическое занятие | 1,5 | 0 | ОФП. Бёрпи. Прыжок в длину с места. | Зачет |
| 103 | Май | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Комплекс упражнений на спину и руки. | Наблюдение |
| 104 | Май | Практическое занятие | 0 | 1,5 | Тестирование по пройденной программе «Фитнес» | Тестирование |
| 105 | Май | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Исполнение фитнес-комбинаций | Зачет |
| 106 | Май | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Исполнение базовых шагов. | Зачет |
| 107 | Май | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Репетиционная работа. | Наблюдение |
| 108 | Май | Практическое занятие | 1,5 | 0 | Постановка танцев на основе изученных элементов. | Зачет |
| | | | 151,5 | 10,5 | | |
| | | ВСЕГО | 162 | | | |

2.2. Условия реализации программа

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал,
Музыкальный центр

Информационное обеспечение:

Компьютер,
Интернет

2.3. Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме школьных, районных соревнований. Аттестация подтверждается грамотами и дипломами за участие в спортивных мероприятиях.

Формы контроля освоения образовательной программы

- Текущий: наблюдение, тестирование, работа в парах, тройках.
- Итоговый: работа в парах, тройках, соревнования.

Контрольные испытания:

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
3. Бёрпи. С положения стоя присядьте, упершись руками в пол. Переместите одновременно ноги назад, приняв позицию планки на прямых руках. С положения планки в прыжке быстро подтяните ноги к рукам.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

2.4. Оценочные материалы Контрольные нормативы для обучающихся

| № п/п | Контрольные упражнения | Девочки | | |
|----------|---|---------|------|------|
| | | | | |
| 1 | Бег 30м с высокого старта (с) | 6,0 | 6,2 | 6,5 |
| 2 | Поднятие туловища из положения лежа за 30 с | 18 | 13 | 8 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 185 | 165 | 150 |
| 4 | Бёрпи (кол-во раз) за 30 с | 10 | 6 | 4 |
| 5 | Бег 30м (6х5) | 11.8 | 12,1 | 12,4 |

2.5. Методические материалы

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- игровой
- объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
- практический (упражнения);
- наглядный (показ видеофильмов);
- репродуктивный (повторение за педагогом).

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

Педагогические технологии

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

2.6. Список литературы

1. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. М.: ВЛАДОС, 2003. - 66 с.
2. Лисицкая, Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.1. Теория и методика. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с.
3. Захаров, Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Под общей ред.А.В.Карасева. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств), - М.: «Лептос», 1994. - 144 с.
4. Теория и методика физического воспитания/Под ред.Б.А.Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
5. Белов, Р.А. Организация работы по физической культуре по месту жительства. - К.: Олимп. лит., 1987. - 239 с.
6. Теория и методика физического воспитания/Под ред.Б.А.Вайнбаума. - М.: Просвещение, 1979. - 209 с.
7. Книга учителя физической культуры. - М.: Просвещение, 1973. - 304 с.
8. Абрамов, М.С., Рыбалко А.И. Современные подходы к оценке уровня физического развития - важного показателя общественного здоровья // Гигиена и санитария. - 1983. - № 6. - С.69-71.
9. Матвеев, А.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991 - 543 с.
- 10.Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. - М.: Физическая культура, 2005. - 544 с.