

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Калининградская область
Администрация муниципального образования «Светлогорский городской округ»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Донское»
(МАОУ «СОШ п. Донское»)

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор «МАОУ СОШ п. Донское»
В.В. Жабровец
«30» августа 2022 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Сфера»**

Возраст обучающихся: 12-14 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Комова Я.Ю.,
Советник директора

п. Донское, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по фитнесу «Сфера» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность.

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Трехразовых занятий физической культурой в неделю согласно школьной программе для поддержания и развития физического состояния школьников явно не достаточно. Вот почему в наше время стали так популярны занятия фитнесом. В данной ситуации наиболее актуальны программы дополнительного физического воспитания детей школьного возраста.

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

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нем. Но этого, конечно не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться.

Отличительные особенности программы.

Особенность программы заключается в том, что данная программа предполагает организацию педагогом не только занятий, творческих отчетов и выступлений, но организацию досуга детей, их родителей, что в дальнейшем складывается в добрые традиции образовательной организации. Программа

направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей с разной физической подготовкой с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 12 - 14 лет. Группа может состоять из детей одного возраста или быть разновозрастной.

Объем и срок освоения программы.

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа, включая индивидуальные консультации, посещение экскурсий.

Принципы отбора содержания:

- принцип связи обучения с практикой;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Формы обучения.

Форма обучения – очная

Форма занятий: групповая, численностью по 10-15 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся.

Особенности организации образовательного процесса. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и формирование практических умений и навыков. На занятиях повторяются различные группы упражнений, постоянно чередующиеся между собой.

Специального отбора в детское объединение для обучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по фитнесу «Сфера» не

предусмотрено. Зачисление осуществляется в зависимости от возраста обучающихся в возрасте 12-14 лет.

Состав 1 группы-15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перерывы. Недельная нагрузка: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 группы.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по фитнесу расширяет кругозор, обучающийся знакомится с теоретическими и практическими занятиями; проводятся профилактические и оздоровительные мероприятия, инструкторская практика. Программа удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Она содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Фитнес позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Практическая значимость.

Программа по фитнесу «Сфера» предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность освоения содержания программы. Знакомство детей с историей развития фитнеса, с основными знаниями физической культуры и базовыми элементами выполнения упражнений. Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных

по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация свободного времени обучающихся с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитие пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи:

Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Образовательные:

- сформировать базовые знания и общее представление о занятиях фитнесом, значении его в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- обучить навыкам и умениям в спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.
- отработка элементов строевой подготовки;
- научить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях в различных темпах;

- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- отработка базовых шагов аэробики;
- освоение детьми движений и связок различных стилей аэробики;
- формирование у каждого ребенка умений и потребности самостоятельно пополнять свои знания, умения, навыки;

Развивающие:

- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;
- развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность;
- формировать доброжелательное отношение к товарищам;
- воспитывать ответственность каждого за успех общего дела;
- формировать у учащихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного конечного результата;
- способствовать развитию коммуникативных навыков;
- воспитать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность;
- воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Формы обучения: беседы, консультации, мастер-класс, открытое занятие, праздник, наблюдение.

- с применением дистанционных технологий;

- посредством организации электронного обучения;
- традиционная форма;
- познавательная беседа;
- просмотр видеоматериала;
- игровые приёмы и упражнения;
- рассматривание иллюстраций;
- на основе сетевого взаимодействия организаций; объяснение; наглядно-демонстративный показ;
- физическая подготовка (разминка, общая физическая нагрузка, растяжка);
- демонстрация разучивание новых движений педагогом;
- работа в командах (позволяет комбинировать различные движения в малых группах, составляя каждый раз новые элементы танцевальных композиций);
- работа в паре (позволяет максимально синхронизировать свои движения с движениями партнера).

Планируемые формы организации деятельности обучающихся состоят из небольшой теоретической части, изучения комплекса упражнений и отработки полученных навыков. Занятия проходят в живой, непринуждённой атмосфере, на них широко используются элементы аэробики, гимнастика, танец, импровизация. Теоретический материал готовится с таким расчётом, чтобы его время занимало не более 5 мин. Основными формами занятий являются: групповые практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, контролируемая педагогам.

Методика обучения предполагает доступность восприятия теоретического материала, которая достигается за счет максимальной наглядности и неразрывности с практическими занятиями. Большое внимание уделяется индивидуальному подходу. Важным условием для успешного освоения программы является организация комфортной атмосферы, что необходимо для возникновения отношений сотрудничества и взаимопомощи между педагогом и обучающимися и у обучающихся между собой.

Типы занятий

- комбинированное (совмещение теоретической и практической части занятия, проверка знаний ранее изученного материала);

- теоретическое (сообщение и усвоение новых знаний при объяснении новой темы, изложение нового материала, основных понятий, определение терминов, совершенствование и закрепление знаний);
- диагностическое (определение возможностей и способностей ребенка, уровня полученных знаний, умений, навыков с использованием тестирования, анкетирования, собеседования, выполнения конкурсных и творческих заданий);
- контрольное (контроль и проверка знаний, умений и навыков обучающегося через самостоятельную и контрольную работу, индивидуальное собеседование, зачет, анализ полученных результатов);
- практическое (формирование умений и навыков, их осмысление и закрепление на практике);
- вводное занятие (проводится в начале учебного года с целью знакомства с образовательной программой).

Планируемые результаты.

Потенциальная способность спортсмена показать определенные достижения в фитнесе – продемонстрировать уровень спортивно – технической, физической, интеллектуальной готовности.

- овладение танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знание связок и блоков с использованием основных движений;
- самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- сформирование правильной осанки;
- развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- сформирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- сформирование интереса к собственным достижениям;
- сформирование мотивации здорового образа жизни
- умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание)
- развитие произвольной памяти;

- развитие творческих способностей, умение выразить свои чувства при помощи танца.

Механизм оценивания образовательных результатов.

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.
- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.
- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

Формы подведения итогов реализации программы

Отслеживание результатов образовательного процесса осуществляется посредством аттестации. Дети, обучающиеся по данной программе, проходят аттестацию 2 раза в год:

- аттестация в начале учебного года (сентябрь-октябрь);
- аттестация в конце учебного года (итоговая, май).

При подведении итогов освоения программы используются:

- опрос;
- наблюдение;
- анализ, самоанализ,
- собеседование;
- тестирование и анкетирование;
- презентации.

Результаты аттестации отражаются в индивидуальной карте ребенка для отслеживания динамики его развития, что помогает проводить необходимую коррекцию в ходе реализации программы и конструирования учебных занятий.

Формы подведения итогов реализации программы:

- проверка теоретических знаний и практических навыков на полученных занятиях;
- соревнования, конкурсы различного уровня;
- аттестация в форме сдачи танцевальной комбинации обучающихся;

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, мастер-классы.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Устав МАОУ «СОШ п. Донское», правила внутреннего распорядка обучающихся МАОУ «СОШ п. Донское», локально-нормативные акты МАОУ «СОШ п. Донское». Указанные локально-нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

На основании Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» часть 6 организации, осуществляющие образовательную деятельность могут реализовывать дополнительные общеобразовательные программы в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Образовательной организацией определен срок обучения, который составляет 38 недель.

Во время школьных каникул занятия секции проводятся в соответствии с учебным расписанием. Занятия могут проводиться по временному расписанию, составленному на период каникул и утвержденному директором МАОУ «СОШ п. Донское».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1	Теоретическая подготовка. Основные знания физической культуры.	14	8	6		Устный опрос, беседа
2	Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения	24	6	18		Устный опрос, беседа
3	Специальная физическая подготовка. Базовая аэробика	34	6	28		Устный опрос, беседа
	Итого:	72	20	52		

Содержание курса (72 часа, 2 часа в неделю)

1. Раздел: Теоретическая подготовка. Тема: Основные знания физической культуры - 14 часов

Теория: Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Ознакомление учащихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Возможные причины травматизма при занятиях физической культурой и профилактика травматизма. История возникновения фитнеса, виды и средства аэробики. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы). Личная гигиена. Виды аэробики, характеристика. Основы питания.

Практика: Дыхание — важнейшая функция организма. Учимся правильно дышать. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике. Начальная физиологическая диагностика.

Форма организации: тренировочное занятие.

Виды деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная.

2. Раздел: Общая физическая подготовка. Тема: Общеразвивающие упражнения - 24 часов

Теория: Стречинг-понятие. Упражнение для рук и плечевого пояса в разных направлениях. Освоение упражнений для ног в положении сидя, стоя, лежа. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины. Выполнение упражнений с предметами.

Практика: Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.). Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. Закрепление техники выполнения упражнений для рук с предметом. Повторение общеразвивающих упражнений для ног с предметом. Стречинг. Упражнение для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. Выполнение контрольных упражнений.

Форма организации: беседа, тренировочное занятие

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная

3. Раздел: Специальная физическая подготовка. Тема: Базовая аэробика- 34 часов

Теория: Классическая аэробика. Техника выполнения: Простые маршевые шаги: бейсик, марш, вистеп, мамбо, пивот, бокс-степ, степ-крос, кик-бол-чеинч. Приставные шаги: степ-тач, ни-ап, кел, кик, лифт-сайд, пони, скуп, орен, туз-тач, хил-тач, ланч. Простые маршевые с добавлением ча– ча-ча: марш ча -ча-ча, бейсик ча-ча-а, ви-степ ча-ча-ча, мамбо ча-ча-ча, бокс-степ ча-ча-ча, степ-крос ча-ча-а, кик-бол-чеинч ча-ча-ча. Простые маршевые с добавлением лифт: марш лифт, бейсик лифт, ви-степ лифт, мамбо-лифт, бокс степ лифт, степ-крос лифт. Приставные удвоенные: репит-степ тащ, ни-ап, кел, лифт-сайд, кик, скуп, туз тащ, хил тащ, бэк. Приставные: тащ-фронт, тащ-сайт, страдл, Теен, Слим, пивот, кросс

Практика: Комплексы и связки танцевальной аэробики:

Простые маршевые шаги: бейсик, марш, вистеп, мамбо, пивот, бокс-степ, степ-крос, кик-бол-чеинч. Комбинация. Приставные шаги: степ-тач, ни-ап, кел, кик, лифт-сайд, пони, скуп, орен, туз-тач, хил-тач, ланч. Комбинация. Простые маршевые с добавлением ча– ча-ча: марш ча -ча-ча, бейсик ча-ча-а, ви-степ ча-ча-ча, мамбо ча-ча-ча, бокс-степ ча-ча-ча, степ-крос ча-ча-а, кик-бол-чеинч ча-ча-ча. Комбинация. Простые маршевые с добавлением лифт: марш лифт, бейсик лифт, ви-степ лифт, мамбо-лифт, бокс степ лифт, степ-крос лифт. Комбинация. Приставные альтернативные: грэп-вайн, дабл-степ-тач, шоссе, шоссе-фронт. Приставные альтернативные: грэп-вайн, дабл-степ-тач, шоссе, шоссефронт Комбинация. Приставные удвоенные: репит-стептач, ни-ап, кел, лифт-сайд, скуп», туз-тач, хил-тач, кик, бэк Комбинация. Приставные: тащ-фронт, тащ-сайт, страдл, Теен, Слим, пивот, кросс. Комбинация.

Форма организации: беседа, тренировочное занятие

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

9 месяцев обучения

- количество учебных недель - 36

- количество учебных дней – (например, вторник -2 часа, среда – 2 часа)
- продолжительность каникул - 01.01.2023- 09.01.2023
- даты начала и окончания учебных периодов/этапов 01.09.2022-30.05.2023 гг.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
ТЕМА 1								
1	сентябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа	1	Введение в образовательную программу. ТБ. Ознакомление с планом работы	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос
2	сентябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа	1	Введение в образовательную программу. ТБ. Ознакомление с планом работы	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос
3	сентябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа, тестирование	1	Начальная диагностика.	Актовый зал	Опрос
4	сентябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа, тестирование	1	Начальная диагностика.	Актовый зал	Опрос

5	сентябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа, тестирование	1	Начальная диагностика.	Актовый зал	Опрос
6	сентябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа	1	Гигиена спортивных занятий	Актовый зал	Опрос
7	сентябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа	1	Основы питания	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос
8	сентябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа	1	Основы питания	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос
9	сентябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Практическое занятие	1	Аэробика как вид физической культуры Виды аэробики.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
10	сентябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Практическое занятие	1	Аэробика как вид физической культуры Виды аэробики.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
11	Октябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Практическое занятие	1	Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос
12	Октябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Практическое занятие	1	Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос

13	Октябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Практическое занятие	1	Аттестация	Актовый зал, тренажерный зал.	Тестирование
14	Октябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Практическое занятие	1	Аттестация	Актовый зал, тренажерный зал.	Тестирование
15	Октябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Элементы строевой подготовки	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
16	Октябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Элементы строевой подготовки	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
17	Октябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Элементы строевой подготовки	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
18	Октябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения для рук без предмета	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
19	Ноябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения для рук без предмета	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
20	Ноябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения для ног без предмета	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
21	Ноябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения для ног без предмета	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение

22	Ноябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения для ног без предмета	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
23	Ноябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи, спины без предмета	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
24	Ноябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи, спины без предмета	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
25	Ноябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения для рук с предметом	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
26	Ноябрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения для рук с предметом	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
27	декабрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения для ног с предметом	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
28	декабрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения для ног с предметом	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
28	декабрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа малых группах	1	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, туловища с предметом	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
30	декабрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа малых группах	1	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, туловища с предметом	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение

31	декабрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Упражнения на развитие гибкости	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
32	декабрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Упражнения на развитие гибкости	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
33	декабрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа в малых группах	1	Упражнения на развитие гибкости	Актовый зал, тренажерный зал.	опрос
34	декабрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа в малых группах	1	Упражнения на развитие гибкости	Актовый зал, тренажерный зал.	опрос
35	декабрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Упражнения на развитие гибкости	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
36	декабрь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Упражнения на развитие гибкости	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
37	январь		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа в малых группах	1	Упражнения на развитие гибкости	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
38	январь		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа в малых группах	1	Упражнения на развитие гибкости	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
39	январь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Направления перемещений в аэробике.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
40	январь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Направления перемещений в аэробике.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение

41	январь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Стречинг	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
42	январь		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Стречинг	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
43	февраль		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Стречинг	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
44	февраль		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Стречинг	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
45	февраль		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Стречинг. Выполнение контрольных упражнений.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
46	февраль		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Стречинг. Выполнение контрольных упражнений.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
47	февраль		16.00-16.45 17:00-17:45	Открытое занятие, мастер-класс	1	Классическая аэробика. Простые маршевые шаги: бейсик, марш, вистеп, мамбо, пивот, бокс-степ, степ-крос, кик-бол-чеинч.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
48	февраль		16.00-16.45 17:00-17:45	Открытое занятие, мастер-класс	1	Классическая аэробика. Простые маршевые шаги: бейсик, марш, вистеп, мамбо, пивот, бокс-степ,	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение

						степ-крос, кик-бол-чеинч.		
49	февраль		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа малых группах в	1	Простые маршевые шаги: бейсик, марш, вистеп, мамбо, пивот, бокс-степ, степ-крос, кик-бол-чеинч. Комбинация.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
50	февраль		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа малых группах в	1	Простые маршевые шаги: бейсик, марш, вистеп, мамбо, пивот, бокс-степ, степ-крос, кик-бол-чеинч. Комбинация.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
51	март		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Приставные шаги: степ-тач, ни-ап, кел, кик, лифт-сайд, пони, скуп, орен, туз-тач, хил-тач, ланч.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
52	март		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Приставные шаги: степ-тач, ни-ап, кел, кик, лифт-сайд, пони, скуп, орен, туз-тач, хил-тач, ланч.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
53	март		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа малых группах в	1	Приставные шаги: степ-тач, ни-ап, кел, кик, лифт-сайд, пони, скуп, орен, туз-тач, хил-тач, ланч. Комбинация.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
54	март		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа малых группах в	1	Приставные шаги: степ-тач, ни-ап, кел, кик, лифт-сайд, пони, скуп, орен, туз-тач, хил-тач,	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение

						ланч. Комбинация.		
55	март		16.00- 16.45 17:00- 17:45	Мастер- класс	1	Простые маршевые с добавлением ча-ча-ча: марш ча-ча-ча, бейсик ча-ча-а, вистеп ча-ча-ча, мамбо ча-ча-ча, боксстеп ча-ча-ча, степкрос ча-ча-а, кикболчеинч ча-ча-ча.	Актовый зал, тренажерный зал.	Наблюдение
56	март		16.00- 16.45 17:00- 17:45	Мастер- класс	1	Простые маршевые с добавлением ча-ча-ча: марш ча-ча-ча, бейсик ча-ча-а, вистеп ча-ча-ча, мамбо ча-ча-ча, боксстеп ча-ча-ча, степкрос ча-ча-а, кикболчеинч ча-ча-ча.	Актовый зал, тренажерный зал.	Наблюдение
57	март		16.00- 16.45 17:00- 17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Простые маршевые с добавлением ча-ча-ча: марш ча-ча-ча, бейсик ча-ча-а, вистеп ча-ча-ча, мамбо ча-ча-ча, боксстеп ча-ча-ча, степкрос ча-ча-а, кикболчеинч ча-ча-ча. Комбинация.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
58	март		16.00- 16.45 17:00- 17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Простые маршевые с добавлением ча-ча-ча: марш ча-ча-ча, бейсик ча-ча-а, вистеп ча-	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение

						ча-ча, мамбо ча-ча-ча, боксстеп ча-ча-ча, степкрос ча-ча-а, кикболчейнч ча-ча-ча. Комбинация.		
59	март		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие		Простые маршевые с добавлением лифт: марш лифт, бейсик лифт, вистеп лифт, мамболифт, бокс степ лифт, степкрос лифт.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
60	март		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие		Простые маршевые с добавлением лифт: марш лифт, бейсик лифт, ви-степ лифт, мамболифт, бокс степ лифт, степкрос лифт.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
61	апрель		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа малых групп	в 1	Простые маршевые с добавлением лифт: марш лифт, бейсик лифт, вистеп лифт, мамболифт, бокс степ лифт, степ-крос лифт. Комбинация.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
62	апрель		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа малых групп	в 1	Простые маршевые с добавлением лифт: марш лифт, бейсик лифт, вистеп лифт, мамболифт, бокс степ лифт, степкрос лифт. Комбинация.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение

63	апрель		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Приставные альтернативные: грэп-вайн, дабл-степ-тач, шоссе, шоссефронт	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
64	апрель		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Приставные альтернативные: грэп-вайн, дабл-степ-тач, шоссе, шоссефронт	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
65	апрель		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Приставные альтернативные: грэп-вайн, дабл-степ-тач, шоссе, шоссефронт Комбинация.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
66	апрель		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Приставные альтернативные: грэп-вайн, дабл-степ-тач, шоссе, шоссефронт Комбинация.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
67	апрель		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа в малых группах	1	Приставные удвоенные: репит-стептач, ни-ап, кел, лифтсайд, кик, скуп, тузтач, хилтач, бэк	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
68	апрель		16.00-16.45 17:00-17:45	Работа в малых группах	1	Приставные удвоенные: репит-стептач, ни-ап, кел, лифтсайд, кик, скуп, тузтач, хилтач, бэк	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
69	май		16.00-16.45 17:00-17:45	Мастер-класс	1	Приставные удвоенные: репит-стептач, ни-ап, кел, лифтсайд, скуп», тузтач, хилтач, кик, бэк Комбинация.	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
70	май		16.00-16.45 17:00-17:45	Мастер-класс	1	Приставные удвоенные: репит-стептач, ни-ап, кел, лифтсайд, скуп»,	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение

						тузтач, хилтач, кик, бэк Комбинация.		
71	май		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Приставные: тач-фронт, тач-сайт, страдл, Теен, Слим, пивот, кросс	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение
72	май		16.00-16.45 17:00-17:45	Беседа. Практическое занятие	1	Повторение. Итоговое занятие. Аттестация. Выполнение контрольных упражнений в форме сдачи танцевальной комбинации	Актовый зал, тренажерный зал.	Опрос, наблюдение Тестирование, опрос, наблюдение

Материально-техническое обеспечение реализации программы: Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал, актовый зал, тренажерный зал;
2. Гимнастические коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Фитбол-мячи по количеству детей;
5. Обручи;
1. Утяжелители (0,5 кг. -13 упаковок),
2. Утяжелители (1 кг.-10 упаковок),
3. Утяжелители (2 кг-2 упаковки)
4. Гантели виниловые (0,5 кг., 1 кг., 2 кг.), хореографических станок, зеркало.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков;
4. Карточка комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;

5. Картотека комплексов специального воздействия;
6. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности;
7. Спортивная форма и обувь обучающихся;
8. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

✓ **Информационное обеспечение реализации программы: описание информационных ресурсов, необходимых для реализации программы, информационно-компьютерная поддержка учебного процесса:** ПК, колонки, экран и проектор, МФУ, техника для видео-фото съемки, интернет, электронные издания энциклопедий.

✓ **Кадровое обеспечение реализации:** педагог дополнительного образования. Приглашение руководителей и специалистов разных сфер деятельности для проведения мастер- классов, круглых столов.

Дидактическое обеспечение реализации программы: описание системы используемых дидактических материалов: плакаты, иллюстрации, УМК, видео пособие.

✓ **Методическое обеспечение реализации программы должно содержать:**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей. Форму занятий можно определить как творческую, самостоятельную, групповую деятельности детей.

Методика реализации данной программы основывается на личностно-ориентированном и компетентностном подходах. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть обеспечивается наличием всех необходимых для работы материалов, плакатов и иллюстраций. Теоретическая часть представляет собой необходимый объем информации по заданной теме. Практическая часть осуществляется при наличии компьютерного оборудования и интернета.

Согласно основным идеям и положениями ФГОС второго поколения, основной подход, используемый при обучении, **системно-деятельностный, личностно-ориентированный**. Обязательным требованием является формирование у обучающихся понимания предметного содержания деятельности, а также формирование навыков самооценки и самоконтроля.

Информационное обеспечение программы

<https://www.fitnessblender.com/videos>

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
3. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
4. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
5. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
6. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
7. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования

детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...").

Используемая литература

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе уч. Пособие/ Планета фитнес.- М.: ОООУИЦ ВЕК,2006.-72 с.
2. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие/ БГУФК.-Мн: БГФУФК, 2005.-100 с.
3. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001 г.
4. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREEES, М. 2001г.
5. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
6. Ростова В.А., Ступкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г. Эйствин Г., Приза О. «Фигура мирового стандарта». М-2000г.
7. Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации Северо-Западный институт управления Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова КЛАССИЧЕСКАЯ АЭРОБИКА Учебное пособие Казань Издательство «Бук» 2017
8. Физическая культура. Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (1-11 классы) /Н.И.Алексеев, В.З.Афанасьев, А.И.Бессуднов и др.; Под ред. А.П.Матвеева. – М.: Радио и связь, 1995. – 216 с.
9. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. – Спорт Академ Пресс. -М., 2002.
10. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
- 11.5. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) . – М., 2009.

12. . А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №6. Центр «Школьная книга» М.2005г.
14. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы: Слуцкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С.
15. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.