

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 236
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИВАНА МОРОЗОВА

ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
ГБОУ СОШ №236
протокол № 9
от « 25 » мая 2023г.



УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ СОШ №236
К.Ю.Самойлович
Приказ №996 от « 25»мая 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе

«Детский фитнес»

Возраст учащихся(9-11лет)

Срок реализации 1 год

Разработчик:
Федосеева Мария Владимировна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023-2024

Настоящая программа секции детский фитнес осуществляется с учетом следующих основных нормативно-правовых документов:

Федеральный уровень

- Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629

- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей // Приказ Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 №467

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон РФ № 304-ФЗ от 31.07.2020 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (проект);

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 30.06.2020 № 16 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19);

- Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 № Р-145 «Методология (целевая модель) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»;

Региональный уровень

- «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную

деятельность, и индивидуальными и предпринимателями Санкт-Петербурга»//
Распоряжение Комитета по образованию СПб от 25.08.2022 № 1676-р.

- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга № 617-р от 01.03.2017 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р «Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»;

- Устав ГБУ СОШ № 236 Фрунзенского района Санкт-Петербурга;

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в ГБУ СОШ №236 Фрунзенского района Санкт-Петербурга от 28.04.2021 г. № 55-1-ОД;

Рабочая программа дополнительного образования «Спортивное многоборье» составлена для учащихся 2-3 классов в соответствии с требованиями ФГОС ООО на основе «Рабочей программы по физической культуре 1-3 класс» В.И. Ляха, (Москва: Просвещение, 2016 г.)

В соответствии с вышеуказанным распоряжением Комитета по образованию СПб от 25.08.2022 № 1676-р дополнительная общеразвивающая программа предусматривает следующие структурные компоненты.

Направленность программы -физкультурно-спортивная Данная программа направлена на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств учащихся, двигательной активности, развитие творческих способностей учащихся с разной физической подготовкой.

Адресат программы- дети в возрасте 9-11 лет, имеющие основную группу здоровья, заинтересованные в занятиях спортом.;

Актуальность программы -Физическое воспитание остается важной частью образовательной программы начальной школы, задача которой - оптимизировать обучение всех детей.

Особенность программы – в программе раскрыты сущность, особенности, структура проведения занятий по фитнесу, направленному на поддержание здоровья и здорового образа жизни школьников; определены критерии составления индивидуальных фитнес-программ для учащихся с учетом энергетического, мышечного и психологического компонентов.

Новизна Образовательный процесс выстраивается таким образом, чтобы дети приобретали социальный опыт в решении задач современного развития детско-юношеского общественного движения во взаимодействии с окружающими людьми, сверстниками и взрослыми.

Уровень освоения программы- углубленный;

Объем и срок освоения программы Программа рассчитана на 1 год, 36 недель по 2 часа в неделю.

Цель и задачи программы;

Цель программы: создание условий для развития физических, творческих, художественно-эстетических качеств ребенка посредством уроков танцевальной аэробики и фитнеса.

В соответствии с ФГОС общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре и фитнесу для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих образовательных задач:

Задачи:

Обучающие

- Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес-уроках, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
- Совершенствование функциональных возможностей организма.
- Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.
- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.
- развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни
- укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;

Развивающие

- Способствовать развитию мышечно-двигательных ощущений;
- Способствовать совершенствованию зрительного и кинестетического контроля выполнения движений;
- Способствовать совершенствованию взаимосвязи между зрительными ощущениями и выполнением движений;
- Способствовать развитию и формированию физических качеств: гибкости, быстроты, силовой выносливости, силы, ловкости;
- Способствовать развитию и формированию оздоровление организма;
- Способствовать развитию положительного психоэмоционального состояния учащихся.

Воспитательные

- Воспитать положительные качества личности: трудолюбие, упорство, целеустремленность;
- Воспитать дисциплинированность;
- Воспитать доброжелательное отношение к людям;
- Воспитать честность, отзывчивость, смелость;
- Профилактика правонарушений и асоциального поведения; подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и фитнеса для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, простые связки, комплексы по фитнесу, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- выполнять технические действия из базовых элементов фитнеса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- умения оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны научиться:

- правилам безопасного поведения;
- правилам выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смыслу спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

2. Учащиеся должны уметь:

- контролировать в процессе урока свою осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для включения урока фитнесом в активный отдых и досуг.

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:
- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для включения урока фитнесом в активный отдых и досуг.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в показательных выступлениях, открытых уроках, мастер-классах школы, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами. В ходе всей программы учащиеся умеют давать оценку своим достижениям, а также создают Портфолио своих достижений.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации-русский;

Форма обучения-очная;

Особенности реализации- модульный принцип представления содержания, реализация с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, реализации ДОП в каникулярное время в случае пропуска занятий из-за выходных дней.;

Условия набора и формирования групп- разновозрастные. Группа формируется из детей не имеющих ограничений для занятий, входное тестирование проводится согласно нормативам. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 10-15

учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

Формы организации и проведения занятий- занятия в объединении проводятся по группам, в спортивном зале;

Материально-техническое оснащение;

Материально-техническое обеспечение программы

- Музыкальный центр
- Аудионоситель
- Султанчики
- Мячи средние резиновые
- Гимнастические палки
- Дорожки здоровья
- Гантели
- Кубики
- Доски узкие
- Доски ребристые
- Обручи
- Степковые доски
- Коврики
- Маты гимнастические

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

к дополнительной общеразвивающей программе

«Детский фитнес»

Возраст учащихся(9-11лет)

Срок реализации 1 год

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	Практика	
Раздел 1	Классическая аэробика	12	1	11	Практические задания, наблюдения, открытый урок
Раздел 2	Ритмическая гимнастика с предметами	12	1	11	Практические задания, наблюдения, открытый урок
Раздел 3	Пилатес Мэт	12	1	11	Практические задания, наблюдения, открытый урок
Раздел 4	Фитболл-гимнастика	12	1	11	Практические задания, наблюдения, открытый урок

Раздел 5	Интервальный тренинг(кросфит)-	12	1	11	Практические задания, наблюдения, открытый урок
Раздел 6	Степ-аэробика	12	1	11	Практические задания, наблюдения, открытый урок
	ИТОГО:	72	6	66	

Содержание программы

Занятие по программе «Детский фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть урока включает в себя информацию о технике безопасности во время урока фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть урока предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Содержание программы включает в себя

Вводное (1 часа)

Теория: Общие правила техники безопасности на уроке фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?

Практика: определение структуры урока (поклон, разминка, основная часть, игра, релаксация, оценка).

Тема 2. Классическая аэробика

Теория: Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление.

Практическа: Программа для новичков без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Low impact или Lo (одной ноги всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч)

Разновидности шагов: марш (March), приставной шаг в сторону (Step touch), открытый шаг (Open step), скрестный шаг (Grip wine), ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side). Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу. *Шаги базовой аэробики:* марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлёт, скрестный шаг, шоссе. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку.

Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами

Теория: Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Практика: 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, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Прыжки на фитболе.

Тема 4. Пилатес мэт (Pilates)

Теория: Понятие Пилатес мэт (Pilates). Обучение правильному дыханию.

Практика: Упражнение на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног. Упражнение на растяжку. Парная гимнастика. Комплекс.

Тема 5. Футбол-гимнастика(Fitball)

Теория: История фитбола. Подбор мяча по росту.

Практика: Гимнастические упражнения. Базовые упражнения. Упражнения сидя на мяче. Комплекс.

- March - марш (шаги на месте)
- Step-touch - приставной шаг
- Knee-up - колено вверх

Тема 6. Интервальный тренинг(кросфит)

Теория: Подбор нагрузки согласно возрасту. Понятие интервальный тренинг. Продолжительность нагрузки – от 1 минуты для начинающих до 12 минут. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)

Практика: *Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:* сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

Упражнения на баланс

Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола, скакалки.

Упражнения силового блока:

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения.

Тема 7.

Теория:Степ-аэробика

Практика: Изучение

- Базовые шаги и связки аэробики
- Изучение шагов Степ-тач (step touch)
- Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Изучение шагов_Basic step (бэйсик степ).
- Изучение шагов Шаг-кик (Step kick) , Шаг-бэк (step-back). Шаг через платформу.
- Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Ви-степ (V-step) - шаг, Бейсик-овер (basic-over).
- Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Изучение шагов_Basic step (бэйсик степ).

Тема 8. Контрольные испытания Выступление на соревнованиях по фитнесу.

Планируемы результаты.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и фитнеса для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, простые связки, комплексы по фитнесу, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- выполнять технические действия из базовых элементов фитнеса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- умения оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны научиться:

- правилам безопасного поведения;
- правилам выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смыслу спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

2. Учащиеся должны уметь:

- контролировать в процессе урока свою осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для включения урока фитнесом в активный отдых и досуг.

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:
 - для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
 - для включения урока фитнесом в активный отдых и досуг.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в показательных выступлениях, открытых уроках, мастер-классах школы, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами. В ходе всей программы учащиеся умеют давать оценку своим достижениям, а также создают Портфолио своих достижений.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
к дополнительной общеразвивающей программе
«Детский фитнес»
Возраст учащихся(9-11лет)
Срок реализации 1 год

(составляется в соответствии с учебным планом и содержанием рабочей программы)

	Название темы	Количество часов				Дата план	Дата факт.
		очно		дистанционно			
		план	факт	план	факт		
1	Теори: ТБ, на занятиях. Гигиена спортивных занятий.	2				8.09 9.09	
2	Теория: Из истории аэробики. Практика: ОРУ на месте и в движении.	2				15.09 16.09	
3	Теория: ТБ на занятии. Практика: ОРУ на месте и в движении. ОРУ под музыку. Растяжка.	2				22.09 23.09	
4	Практика: Элементы строевой подготовки. Упражнения в шаге. Растяжка.	2				29.09 30.09	
5	Теорияб Общеразвивающие упражнения в парах и в круге под музыку. Растяжка.	2				6,10 7,10	
6	Практика:Общеразвивающие упражнения для рук (упражнения с предметами и без) под музыку. Растяжка.	2				13,10 14,10	
7	Практика:Общеразвивающие упражнения для ног. Растяжка.	2				20,10 21,10	

8	Практика:Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2				27,10 28,10	
9	Практика:Силовые упражнения для ног. Растяжка.	2				3,11 10,11	
10	Практика:Силовые упражнения для рук. Растяжка.	2				11,11 17,11	
11	Практика:Силовые упражнения для шеи и спины. Растяжка.	2				18,11 24,11	
12	Теория: Понятия Кросфит. Практика: Выполнение тренировки низкой интенсивности.	2				25,11 01,12	
13	Практика:ОРУ в парах. Тренировка кросфит низкой интенсивности.	2					
14	Практика:ОРУ в круге. Тренировка кросфит средней интенсивности.	2					
15	Практика:ОРУ в тройках. Тренировка кросфит высокой интенсивности.	2					
16	Практика:ОРУ под музыку. Тренировка интервальная средней интенсивности.	2					
17	Практика:ОРУ под музыку. Тренировка интервальная высокой интенсивности.	2					
18	Практика:ОРУ под музыку. Повторная тренировка.	2					
19	Теория: Изучение базовых шагов аэробики. Практика: ОРУ на месте и в движении	2					
20	Практика:Базовые шаги и связки аэробики.	2					
21	Практика:Изучение шагов Степ-тач (step touch) .	2					
22	Практика:Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Изучение шагов_Basic step (бэйсик степ).	2					
23	Практика:Изучение шагов Шаг-кик (Step kick) , Шаг-бэк (step-back). Шаг через платформу.	2					
24	Практика:Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Ви-степ (V-step) - шаг, Бейсик-овер (basic-over).	2					

25	Практика:Упражнения танцевальной направленности. Мамбо - танцевальное движение.	2					
26	Теория: Упражнения танцевальной направленности. Практика:_Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием	2					
27	Практика:Упражнения на развитие осанки	2					
28	Практика:Упражнения на развитие гибкости	2					
29	Практика:Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация)	2					
30	Практика:Развивающий танец с фитболом.	2					
31	Практика:Развивающий танец с фитболом силовой направленности.	2					
32	Практика:Развивающий танец с фитболом координационной направленности.	2					
33	Практика:Развивающий танец софиденс.	2					
34	Практика:Разминка на степях. Растяжка на степях.	2					
35	Практика:Основы спортивного танца. Латиноамериканская программа.	2					
36	Практика:Основы спортивного танца. Вальс и его разновидности.	2					
	Всего часов	72					

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Боттомер П. Урок танца.- Москва: Эксмо-Пресс, 2003.
2. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека: возрастные особенности с основами школьной гигиены. – М.: Просвещение, 1976.
3. Гальперин Я. Учимся танцевать легко: увлекательный самоучитель по горячим латиноамериканским танцам. Центрополиграф, 2009г.

4. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
5. Кудрявцева В. Приглашаем танцевать.- Москва: Советский композитор, 1989.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
7. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. – 2002. - №1
8. Пигарева Я. Базовый курс инструктора детского фитнеса. Учебно – методическое пособие. Директ – Медиа, 2017.
9. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.
10. Сорокина И. Сальса. ЭКСМО, 2018.
11. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.
12. Танцы и ритмика в начальной школе/ методическое пособие.- Москва, 1995.
13. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.
14. Хасанова Ю. Я тренирую детей. Настольная книга детского тренера, Ridero, 2019.
15. Шуляк А.А. Детский фитнес – это просто! <https://pda.litres.ru>
16. Эча Б. Сальса. Теория и практика. Планета музыки, 2014.

Интернет-ресурсы:

1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: лекции курсов повышения квалификации <http://bmsi.ru/>
2. www.missfit.ru
3. <http://fitfan.ru>
4. <https://refitness.ru>
5. <https://dliia-sporta.ru>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка умений проводится через контрольные посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста. Контрольные занятия проводятся два раза в году. К этому моменту дети должны уметь показать связки танцев и упражнений на степе. Самостоятельно проводить разминку. Степень освоения детьми тех или иных упражнений, его силы, гибкости и т.д. отмечаются педагогом индивидуально с учетом индивидуальных особенностей.

