**Введение**

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, наруше­нием осанки, речи, зрения, координации движений, деятель­ности органов дыхания. Снижается сопротивляемость орга­низма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эф­фективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболева­ний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития чело­века. В последнее время отмечается тенденция к использова­нию разнообразных средств физической культуры с лечеб­ной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритми­ческая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, каланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оз­доровительные системы упражнений: ушу, китайской гим­настики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радо­сти жизни и повышение функциональных возможностей че­ловека.

В то же время, несмотря на большую популярность физи­ческой культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каж­дого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

**Пояснительная записка**

Совершенствование учебно-воспитательного и образовательного процесса дошкольных образовательных учреждениях предъявляет требования к использованию новых методов и форм организации образовательной деятельности, нестандартного оборудования, а также учета индивидуального развития ребенка.

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дошкольных образовательных учреждениях.

Проведение работы на базе государственного образовательного учреждения направленной на совершенствование форм и методов организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольниками, показало, что рациональное использование современного физкультурно-оздоровительного оборудования (крупное модульное оборудование, специальные мячи разного диаметра и конфигурации, пластмассовые конструкции, массажные приспособления) позволяет расширить диапазон развивающих, профилактических и образовательных задач, решаемых в ходе организованной образовательной деятельности по детскому фитнесу.

Результаты обследования физического и психического состояния детей дошкольного возраста, проводимые в ходе этой работы, показали значительное улучшение развития двигательных качеств, коммуникативной и эмоционально-волевой сферы детей. Вместе с тем, у детей значительно повысился интерес, как к обязательным, так и к дополнительным занятиям, связанным с двигательной и игровой деятельностью.

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:** — сформировать доминанту на здоровый образ жизни, понимание изначального и необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей. Для достижения поставленной цели предполагается решить следующие **задачи**:

—сформировать у ребенка потребности в физическом развитии, мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни;

—способствовать развитию межличностных отношений, контактов со сверстниками, доброжелательного отношения к людям.

**Методика работы по программе**

Строится в направлении личностного — ориентированного взаимодействия: педагог — ребенок — родитель. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей дошкольного возраста, в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки — упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. Длительность занятий, до 30 минут. Можно проводить эти занятия вместе с родителями. Все темы взаимосвязаны друг с другом. Группы детей набираются без предъявления требований к базовым умениям. При реализации программы используются групповые формы работы, основным элементом проведения занятий является игра. Игра — это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья.

Формы и методы организации работы:

—**игра**

—**физические упражнения**

—**танцевальные движение**

**Условия реализации программы**

***Условия реализации программного материала:***

-кружковая работа рассчитана на учебный год (сентябрь-май) в количестве 148 часов.

-занятия проводятся 3 раза в неделю не более 45 минут

-форма занятий - групповая, подгрупповая

При формировании групп необходимо учитывать:

* Возраст занимающихся
* Принадлежность к медицинской группе
* Психофизиологические особенности ребенка

Преподавателю, ведущему занятия, необходимо изу­чить медицинскую карту каждого ребенка и вести педагоги­ческий контроль над уровнем его физического развития и со­стоянием здоровья. Группы занимающихся желательно фор­мировать средней наполняемости — от 10 до 15 человек, можно проводить и малыми группами (по 4—5 человек), а также персонально. Организованную деятельность по дополнительному образованию «Фитнес» проводятся в спортивном зале или специально приспособленном помещении, отвечающем всем гигиениче­ским требованиям (размеры зала, площадки, освещение, про­ветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Препо­даватель ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический и врачебный контроль и достижения самих занимающихся.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнасти­ческая палка и др.)

- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровож­дение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

**Упражнения общей направленности**включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения су­ставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направлен­ности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различ­ных суставах и других двигательных способностей, то есть ре­шаются задачи общей физической подготовленности занима­ющихся, а в связи с этим и их физического развития.

**Упражнения специальной направленности**включают уп­ражнения для формирования и закрепления осанки, профи­лактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчико­вую гимнастику, гимнастику для глаз и фитбол-гимнастику.

Комплексы физических упражнений специальной на­правленности содействуют той функции или системе организ­ма занимающихся, на которую они направлены. Здесь ис­пользуется большинство упражнений коррекционной и ле­чебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

**В подготовительной части**осуществляется на­чальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки ор­ганизма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специаль­ных упражнений для согласования движений и музыки, раз­личных видов ходьбы и бега, музы­кальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и част­ные лечебно-профилактические задачи.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 10—15 минут от общего времени.

**Основная часть**занимает большую часть времени и длится 25—30 минут. В ней решаются задачи общей и спе­циальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствует­ся техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласо­ванность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы обще развивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные  
единым смысловым значением и решающие определенные  
задачи.

Структура основной части может изменяться в зави­симости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в раз­личных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),

- направленности (на коррекцию позвоночника, стопу, равно­весие, координацию движений и др.)

- отдельному воздейст­вию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основ­ную часть урока, поэтому очень важно грамотно ее распреде­лять.

**В заключительной части**решаются задачи восста­новления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значитель­но снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, уп­ражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдель­ных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные му­зыкальные игры или творческие задания, танцевальные дви­жения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение ком­плексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса:**

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

* умение осознавать свои возможности, умения, качества, переживания;
* умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами и моральными нормами;
* умение ориентироваться в социальных ролях и межличностных отношениях;
* формирование познавательной и социальной мотивации;
* формирование адекватной самооценки;
* формирование умения прийти на помощь другу;
* формирование способности учитывать чужую точку зрения;
* воспитывать нравственные ориентиры.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

*Регулятывные УУД:*

* умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
* умение сохранять заданную цель;
* умение видеть указанную ошибку и исправлять ее;
* умение планировать свое действие в соответствии с конкретной задачей;
* умение контролировать свою деятельность по результату;
* умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;

*Познавательные УУД:*

* ориентировка в пространстве и времени;
* умение применять правила и пользоваться инструкциями;
* умение оценивать результат деятельности;
* умение работать по заданному алгоритму.

*Коммуникативные УУД:*

* умение устанавливать контакты со сверстниками и взрослыми;
* умение взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
* умение организовывать совместную деятельность в парах, в подгруппе и в коллективе;
* умение вести монолог, отвечать на вопросы;
* владение невербальными средствами общения.

ИКТ-компетентности;

* умение работать с разными источниками и способность извлекать информацию из них;
* умение сравнивать и сопоставлять и анализировать информацию из нескольких источников;
* умение ориентироваться по условным обозначениям;
* умение работать по иллюстрациям, схемам, таблицам.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

* умение приводить примеры и способность объяснять на качественном уровне физические явления: равномерное и неравномерное движения, колебания нитяного и пружинного маятников, расширение тел при нагревании, большая сжимаемость газов, малая сжимаемость жидкостей и твердых тел, виды теплопередачи, электризация тел, нагревание проводников электрическим током, отражение и преломление света;
* умения измерять расстояние, промежуток времени, скорость, массу, силу, температуру, фокусное расстояние собирающей линзы, оптическую силу линзы;
* овладение экспериментальными методами исследования в процессе самостоятельного изучения зависимости: пройденного пути от времени, удлинения пружины от приложенной силы, силы трения скольжения от веса тела, архимедовой силы от объема тела, периода колебаний маятника от его длины, угла отражения от угла падения света;
* умение применять элементы молекулярно-кинетической и электронной теорий для объяснения явлений природы: расширение тел при нагревании, большая сжимаемость газов, малая сжимаемость жидкостей и твердых тел, электризация тел;
* умение использовать полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни (быт, экология, охрана здоровья, охрана окружающей среды, техника безопасности и пр.).

**Форма подведения итогов**

* Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
* Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
* Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
* Видеоматериал
* Фотоотчет

**Содержание программы «Детский фитнес»:**

**Содержание программы (второй год обучения)**

**1. Вводное занятие (1 час)**

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?

*Практическое занятие:*

Знакомство с коллективом.

Обсуждение программы обучения.

Культура общения.

**2. Классическая аэробика (30 часов)**

Что такое аэробика? Партерная гимнастика. Базовые шаги и основные элементы классической аэробики. Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок. Высококоординационные аэробные связки. Подготовка программ на соревнования и открытые мероприятия.

*Практические занятия:*

- Марш (march) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

- Приставной шаг (step touch) - приставные шаги в сторо­ну, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с по­воротом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных ша­га слитно (step-line).

- «Виноградная лоза» (grape vine) - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую.

- V-шаг (v-step) — шаг правой вперед - в сторону (или назад -в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.

- «Открытый шаг» (open step) - стойка ноги врозь, пере­нос тяжести тела с одной ноги на другую.

- Jumping jacr - прыжок ноги врозь - ноги вместе.

- Подъем колена вверх (knee up, knee lift) - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

- Махи ногами (kick) - махи ногами вперед, в сторону, на­зад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (hurt).

- Выпад (lunge) - выпады вперед, в сторону, назад, по диа­гонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.

- Шаг «Мамбо» - вариация танцевального шага мамбо. 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в полу присед, другая но­га - полусогнутая сзади на носке. 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, полу присед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счету 1-2, но с перемещением левой ногой назад.

- Шаги «ча-ча-ча» - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте.

- С крестный шаг (cross step) - с крестный шаг с переме­щением вперед. С крестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный крут.

- Выставление ноги на пятку (heei toch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сто­рону, назад, с крестно, с поворотом.

- Бег на месте с продвижением в различных направлениях.

- «Галоп» (gallop) - шаг правой вперед (в сторону), при­ставить левую. Следующий шаг с правой ноги.

- «Пони» - шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с ле­вой ноги.

- Slide-скольжение - шаги в любом направлении, выпол­няемые со скольжением стопой по полу.

- «Скоттиш» (schottische) - шаг правой вперед, шаг ле­вой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

- «Полька» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

- «Твист» (twist jump) - прыжки на двух ногах со скручи­ванием бедер.

- Pendulum - прыжком смена положения ног (маятник).

- Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги.

- Sguat - полу присед, выполняется в положении ноги вме­сте или врозь.

- «Ту-степ» (two-step) — шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.

- Подскок (ship) - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

- «Чарльстон» (Charleston) - шаг правой вперед, приста­вить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую ногу назад. Следующий шаг начинать с правой ноги.

- Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach) - прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачива­ются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Шири­на разведения ног - чуть шире плеч.

- «Скип» (skip) - подскок на одной ноге, другая нога сги­бается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, вы­полняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

**3. Степ аэробика (30 часов)**

Ознакомление с травм опасными упражнениями на степ-плат­форме, с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Базовые шаги и основные элементы степ аэробики. Высококоординационные аэробные связки. Подготовка программ на соревнования и открытые мероприятия.

*Практические занятия:*

- фронтальная (спереди) - по центру длинной стороны степа;

- сверху - стоя на степе, носки направлены к его короткому краю, длинные стороны степа по бокам занимающегося;

- крайняя (с конца) - стоя со стороны короткого края степа;

- боковая - стоя боком к степу с длинной его стороны;

- верхом (по сторонам) - стойка ноги врозь по обе стороны степа, носки обращены к его короткому краю.

- Шаг базовый (basic) - основной. Подход: спереди, сверху, с - Шаг v-step: основной/попеременный. Подходы: спереди.

- Шаг-касание вверху и внизу (tap up, tap down): основной. Подходы: спереди, с конца, сбоку, сверху.

- Шаг-касание внизу (tap down): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху.

- Шаг с касанием (step tap): попеременный. Подходы: спе­реди, с конца, по сторонам.

- Шаг с подъемом (lift): основной / попеременный. Подъем ноги (knee up); подъем нога в сторону (lift side); захлесг ноги (curl); выброс ноги (kick). Подходы: спереди, сверху, с конца, по сторонам.

1) Попеременное поднимание коленей.

2) Попеременное поднимание ног в сторону.

3) Попеременное поднимание пяток к бедру.

- Шаг straddle up: основной/попеременный. Подход: по сто­ронам.

- Шаг straddle down: основной/попеременный. Подход сверху.

- Шаг с поворотом (turn step): попеременный. Подход сбоку

- Шаг через платформу (over the top): попеременный. Подход: сбоку.

- Шаг из угла в угол (corner to corner). Подход сбоку.

- Шаг выпады (lunges). Подход сверху.

- Шаг t-step. Подходы с конца и по сторонам. «Смешан­ный» - объединение 2 и более переходов в одной комбинации.

- Шаг l-step: попеременный. Подход: спереди, с конца, сбоку.

- Шаг u-turn: попеременный. Подходы: сбоку, с конца.

- Шаг подскоки (over the top. Across, lunge).

**4. Танцевальная аэробика – 40ч.**

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

*Практические занятия:*

- Шаги вперед, назад — шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники - небольшие пружинные дви­жения ногами.

- Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, воз­можно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь - наружу.

- Шаги из стороны в сторону - первые два шага в сторону выполняются быстро и коротко (1-2), третий - длиннее, на счет «2», левая при этом не приставляется, и движение начинается в другую сторону.

- Скачки вперед-назад - выполняется на шагах и подско­ках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги.

- «Качалочка» - выполняется по диагонали, скачок на пра­вой (левой) ноге, скачок на левой (правой), с продвижением на­зад скачок на правую (левую), левая (правая) впереди на пятке, перенести тяжесть тела на левую (правую), повторить сначала.

- «Твист» - в стойке ноги врозь колени внутрь с одновре­менным подъемом на полупальцы и поворотом стоп в невыво­ротное положение, затем колени слегка наружу, опуститься на всю стопу.

- «Off-beat-step» - движение аналогично «knee up» класси­ческой аэробики, то есть поднимание согнутой ноги вперед, но не забывать о пружинных движениях ногами, на счет «1» нога сгибается, на счет «2» - выполняется шаг.

- «Тач» в сторону - шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в дру­гую сторону).

- «Тач» в сторону с поворотом направо-налево — упраж­нение аналогично предыдущему, но шаг выполняется с одно­временным поворотом тела в сторону: шаг правой вперед, пово­рот налево, затем вернуться в исходное положение, то же с ле­вой ноги и поворот направо.

- «Тач» вперед-назад - выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тя­жесть тела на нее, выставить левую назад на носок.

- «Тач» вперед - назад со сменной ноги - выставление правой вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.

- Скрестное выполнение ноги на пятку - выполнение но­ги на пятку в диагональном направлении через небольшое сги­бание ноги и пружинное движение на опорной.

- Скользящие шаги - выполняются на месте с продвиже­нием вперед, назад, с поворотом.

- «Кик» - махи вперед, в сторону, назад, наиболее слож­ный вариант исполнения - с поворотом кругом: на счет «1» -«кик» вперед правой, «2» - согнуть правую, «3» - поворот на левой кругом, «4» - шаг правой вперед.

- Прыжки на двух ногах - вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две.

- Прыжки в выпадах - шагом правой (левой) вперед, пры­жок толчком двумя, сменить положение ног - левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги. Прыжки с одной ноги на две, движение начинается с шага одной ногой вперед, толчком с одной, и приземление на две ноги вместе.

- Прыжок ноги врозь, ноги вместе - 1 - прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2 - пауза.

- Прыжок ноги врозь, ноги скрестно - движение анало­гично предыдущему, но заканчивается не в положении ноги вместе, а в скрестной стойке правая или левая впереди. Возмож­но выполнение прыжка с поворотом направо, налево, кругом или на 360°.

- Прыжок со сменой ног и «киком» - выполняется с од­ной ноги на другую и перед постановкой толчковой ноги вы­полните «кик» вперед, возможно выполнение прыжка с поворо­том на 90°, 180°.

- Прыжок согнув ноги — выполняется толчком двумя с при­землением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фикса­цией позы ноги в группировке во время фазы полета и быстрого разведения ног перед приземлением.

- Прыжки ноги врозь — возможно разведение ног в сторо­ну или правая (левая) впереди. Исполняются с согнутыми или прямыми ногами, в позе «барьериста». «Казачок». В глубоком седе на правой (левой), левая (пра­вая) в сторону, с опорой руками впереди, круг правой (левой) ногой внутрь, сгибая ее и перепрыгивая левой (правой) через опорную ногу.

- «Мельница». Лежа на левом (правом) боку с опорой на предплечья, переходя в положение лежа на спине, поочередный круг правой (левой) и левой (правой) ногой.

- Упор на руках. Из стойки на колене перейти в упор на ру­ки на одну ногу, другая вверху, с небольшим толчком опорной ноги, мягко сгибая руки, опуститься в положение лежа на животе.

**5. Упражнения на развитие гибкости – 44 ч.**

Основы стретчинга на занятиях фитнес-аэробикой. Стретчинг с элементами йоги. Ознакомление с основными асанами йоги на занятиях фитнес-аэробикой. Релаксация и медитация на занятиях фитнес-аэробикой.

*Практические занятия:*

Овладение техникой основных упражнений в подготовитель­ной части урока:

- растягивание мышц задней поверхности голени;

- растягивание мышц передней поверхности бедра;

- растягивание мышц задней поверхности бедра;

- растягивание внутренних мышц бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины;

- для растягивания мышц живота;

- для растягивания мышц передней поверхности бедра и та­зовой области;

- для растягивания задней поверхности голени (подколенных сухожилий);

- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;

- для мышц боковой части туловища;

- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);

- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отво­дящих мышц бедра;

- для подвижности лучезапястного сустава;

- для растягивания трицепса;

- для растягивания бицепса;

- для мышц шеи.

- в положении стоя (поза «горы», поза «дерева», поза вытя­нутого треугольника, поза воина, поза Тадасана, наклон вперед прогнувшись, ноги вместе, руки параллельно полу, наклон впе­ред, прогнувшись в стойке, ноги врозь, правая (левая) впереди, руки впереди или назад, поза «орла», поза «силы»);

- в положении сидя («легкая» поза - сед со скрещенными ногами (по-восточному), поза «лотоса», поза «героя», поза «го­ловы коровы», поза «горы», поза «посоха», в седе с прямыми ногами наклон вперед, прогнувшись, с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп, наклон вперед в положении ноги врозь, руки вперед или в сторону, наклон впе­ред, одна нога согнута, колено лежит на полу, наклон вперед с ногой, согнутой назад);

- в положении лежа (поза «рыбы», поза с поднятыми нога­ми, коленная поза, лежа на спине с согнутыми назад ногами, по­за «кобры», поза «лука»);

- с поворотом туловища - скручиванием (в положении стоя с наклоном вперед, в положении седа ноги врозь, одна нога со­гнута, повороты туловища выполняются в седе в сторону согну­той ноги: правая согнута, поворот направо); - в положении упоров («собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа).

**6.Итоговое занятие – 2 ч.**

Тестирование по ОФП.

**Тематическое планирование:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Кол-во часов** | **Тип занятия** | | **Тема занятия** | **Содержание темы** |
| **теория** | **практика** |
|  | | | | | |
|  | 2 | 1 | 1 | Вводное занятие | Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес? |
|  | 30 | 1 | 29 | Классическая аэробика | Что такое аэробика? Партерная гимнастика. Базовые шаги и основные элементы классической аэробики. Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок. Высококоординационные аэробные связки. Подготовка программ на соревнования и открытые мероприятия. |
|  | 30 | 1 | 29 | Степ аэробика | Ознакомление с травм опасными упражнениями на степ-плат­форме, с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Базовые шаги и основные элементы степ аэробики. Высококоординационные аэробные связки. Подготовка программ на соревнования и открытые мероприятия. |
|  | 40 | 1 | 39 | Танцевальная аэробика | Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике. |
|  | 44 | 1 | 43 | Упражнения на развитие гибкости | Основы стретчинга на занятиях фитнес-аэробикой. Стретчинг с элементами йоги. Ознакомление с основными асанами йоги на занятиях фитнес-аэробикой. Релаксация и медитация на занятиях фитнес-аэробикой. |
|  | 2 | 1 | 1 | Итоговое занятие | Тестирование по ОФП. |

**Календарно-тематическое планирование:**

**Коды видов деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид деятельности** | **Код** |
|  | Беседа | 1 |
|  | Методы | 2 |
|  | Упражнения | 3 |
|  | Практическая работа | 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата проведения** | | **Тема урока** | **Характеристика видов деятельности** | **Планируемые результаты** | | |
| **по плану** | **фактически** | **предметные** | **метопредметные** | **личностные** |
|  | 25.09-30.09  02.10-07.10  09.10-14.10  16.10-21.10  23.10-28.10  30.10-04.11  06.11-11.11  13.11-18.11  20.11-25.11  27.11-02.12  04.12-09.12  11.12-16.12  18.12-23.12  25.12-30.12  09.01-13.01  15.01-20.01  22.01-27.01  29.01-03.02  12.02-17.02  19.02-24.02  26.02-03.03  05.03-10.03  12.03-17.03  19.03-24.03  26.03-31.04  02.04-07.04  09.04-14.04  16.04-21.04  23.04-28.04  30.04-05.05  07.05-12.05  14.05-19.05  21.05-26.05  28.05-31.05 | 25 | *Вводное занятие*Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?  *Практическое занятие:*  Знакомство с коллективом.  Обсуждение программы обучения.  Культура общения. | 1 | * Основные правила техники безопасности и поведения в зале и пр.). | Умение вести монолог, диалог, отвечать на вопросы; | Знание правил поведения и умение выполнять требования техники безопасности на занятии. |
|  | 25.09-30.09  02.10-07.10  09.10-14.10  16.10-21.10  23.10-28.10  30.10-04.11  06.11-11.11  13.11-18.11  20.11-25.11  27.11-02.12  04.12-09.12  11.12-16.12  18.12-23.12  25.12-30.12  09.01-13.01  15.01-20.01  22.01-27.01  29.01-03.02  12.02-17.02  19.02-24.02  26.02-03.03  05.03-10.03  12.03-17.03  19.03-24.03  26.03-31.04  02.04-07.04  09.04-14.04  16.04-21.04  23.04-28.04  30.04-05.05  07.05-12.05  14.05-19.05  21.05-26.05  28.05-31.05 | 26.28.30  03.05.07  10.12.14  17.19.21  24.26.28.  31.02.04  07.09.11  14.16.18  21.23.25  28.30 | Что такое аэробика? Партерная гимнастика. Базовые шаги и основные элементы классической аэробики. Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок. Высококоординационные аэробные связки. Подготовка программ на соревнования и открытые мероприятия.  *Практические занятия:*  - Марш (march) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.  - Приставной шаг (step touch) - приставные шаги в сторо­ну, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с по­воротом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных ша­га слитно (step-line).  - «Виноградная лоза» (grape vine) - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую.  - V-шаг (v-step) — шаг правой вперед - в сторону (или назад -в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.  - «Открытый шаг» (open step) - стойка ноги врозь, пере­нос тяжести тела с одной ноги на другую.  - Jumping jacr - прыжок ноги врозь - ноги вместе.  - Подъем колена вверх (knee up, knee lift) - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.  - Махи ногами (kick) - махи ногами вперед, в сторону, на­зад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (hurt).  - Выпад (lunge) - выпады вперед, в сторону, назад, по диа­гонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.  - Шаг «Мамбо» - вариация танцевального шага мамбо. 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в полу присед, другая но­га - полусогнутая сзади на носке. 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, полу присед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счету 1-2, но с перемещением левой ногой назад.  - Шаги «ча-ча-ча» - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте.  - С крестный шаг (cross step) - с крестный шаг с переме­щением вперед. С крестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный крут.  - Выставление ноги на пятку (heei toch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сто­рону, назад, с крестно, с поворотом.  - Бег на месте с продвижением в различных направлениях.  - «Галоп» (gallop) - шаг правой вперед (в сторону), при­ставить левую. Следующий шаг с правой ноги.  - «Пони» - шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с ле­вой ноги.  - Slide-скольжение - шаги в любом направлении, выпол­няемые со скольжением стопой по полу.  - «Скоттиш» (schottische) - шаг правой вперед, шаг ле­вой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.  - «Полька» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.  - «Твист» (twist jump) - прыжки на двух ногах со скручи­ванием бедер.  - Pendulum - прыжком смена положения ног (маятник).  - Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги.  - Sguat - полу присед, выполняется в положении ноги вме­сте или врозь.  - «Ту-степ» (two-step) — шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.  - Подскок (ship) - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.  - «Чарльстон» (Charleston) - шаг правой вперед, приста­вить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую ногу назад. Следующий шаг начинать с правой ноги.  - Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach) - прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачива­ются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Шири­на разведения ног - чуть шире плеч.  - «Скип» (skip) - подскок на одной ноге, другая нога сги­бается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, вы­полняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.  . | 2  3  4 | самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;  использовать общие приёмы решения задач;  применять правила и пользоваться освоенными закономерностями;  выбирать наиболее эффективные способы решения задач;  контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; | ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес»,  характеризовать  значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;  - раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;  ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;  - выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;    характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме  труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от  индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической  подготовленности;  осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах. | * установка на здоровый образ жизни;   основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя  народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;  Ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;  эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства  с играми на развитие сенсорной чувствительности;  -знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их  выполнение; |
|  | 27.11-02.12  04.12-09.12  11.12-16.12  18.12-23.12  25.12-30.12  09.01-13.01  15.01-20.01  22.01-27.01  29.01-03.02  05.02-10.02  12.02-17.02  19.02-24.02  26.02-03.03  05.03-10.03  12.03-17.03  19.03-24.03  26.03-31.04  02.04-07.04  09.04-14.04  16.04-21.04  23.04-28.04  30.04-05.05  07.05-12.05  14.05-19.05  21.05-26.05  28.05-31.05 | 02.  05.07.09  12.14.16  19.21.23  26.28.30  11.13  16.18.20  23.25.27  01.03  06.08.10  13.15.17  20.22.24  27.01.03  06.08.10  13.15.17  20.22.24  27.29.31 | Ознакомление с травм опасными упражнениями на степ-плат­форме, с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Базовые шаги и основные элементы степ аэробики. Высококоординационные аэробные связки. Подготовка программ на соревнования и открытые мероприятия.  *Практические занятия:*  - фронтальная (спереди) - по центру длинной стороны степа;  - сверху - стоя на степе, носки направлены к его короткому краю, длинные стороны степа по бокам занимающегося;  - крайняя (с конца) - стоя со стороны короткого края степа;  - боковая - стоя боком к степу с длинной его стороны;  - верхом (по сторонам) - стойка ноги врозь по обе стороны степа, носки обращены к его короткому краю.  - Шаг базовый (basic) - основной. Подход: спереди, сверху, с - Шаг v-step: основной/попеременный. Подходы: спереди.  - Шаг-касание вверху и внизу (tap up, tap down): основной. Подходы: спереди, с конца, сбоку, сверху.  - Шаг-касание внизу (tap down): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху.  - Шаг с касанием (step tap): попеременный. Подходы: спе­реди, с конца, по сторонам.  - Шаг с подъемом (lift): основной / попеременный. Подъем ноги (knee up); подъем нога в сторону (lift side); захлесг ноги (curl); выброс ноги (kick). Подходы: спереди, сверху, с конца, по сторонам.  1) Попеременное поднимание коленей.  2) Попеременное поднимание ног в сторону.  3) Попеременное поднимание пяток к бедру.  - Шаг straddle up: основной/попеременный. Подход: по сто­ронам.  - Шаг straddle down: основной/попеременный. Подход сверху.  - Шаг с поворотом (turn step): попеременный. Подход сбоку  - Шаг через платформу (over the top): попеременный. Подход: сбоку.  - Шаг из угла в угол (corner to corner). Подход сбоку.  - Шаг выпады (lunges). Подход сверху.  - Шаг t-step. Подходы с конца и по сторонам. «Смешан­ный» - объединение 2 и более переходов в одной комбинации.  - Шаг l-step: попеременный. Подход: спереди, с конца, сбоку.  - Шаг u-turn: попеременный. Подходы: сбоку, с конца.  - Шаг подскоки (over the top. Across, lunge). | 2  3  4 | самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;  использовать общие приёмы решения задач;  применять правила и пользоваться освоенными закономерностями;  выбирать наиболее эффективные способы решения задач;  контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; | ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес»,  характеризовать  значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;  - раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;  ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;  - выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;    характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме  труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от  индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической  подготовленности;  осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах. | * установка на здоровый образ жизни;   - основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя  народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;  ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и  поступков окружающих людей в игровой деятельности;  -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства  с играми на развитие сенсорной чувствительности;  -знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их  выполнение; |
|  | 02.04-07.04  09.04-14.04  16.04-21.04  23.04-28.04  30.04-05.05  07.05-12.05  14.05-19.05  21.05-26.05  28.05-31.05 | 03.05.07  10.12.14  17.19.21  24.26.28 | Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика.Техника безопасности на акробатике.  *Практические занятия:*  - Шаги вперед, назад — шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники - небольшие пружинные дви­жения ногами.  - Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, воз­можно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь - наружу.  - Шаги из стороны в сторону - первые два шага в сторону выполняются быстро и коротко (1-2), третий - длиннее, на счет «2», левая при этом не приставляется, и движение начинается в другую сторону.  - Скачки вперед-назад - выполняется на шагах и подско­ках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги.  - «Качалочка» - выполняется по диагонали, скачок на пра­вой (левой) ноге, скачок на левой (правой), с продвижением на­зад скачок на правую (левую), левая (правая) впереди на пятке, перенести тяжесть тела на левую (правую), повторить сначала.  - «Твист» - в стойке ноги врозь колени внутрь с одновре­менным подъемом на полупальцы и поворотом стоп в невыво­ротное положение, затем колени слегка наружу, опуститься на всю стопу.  - «Off-beat-step» - движение аналогично «knee up» класси­ческой аэробики, то есть поднимание согнутой ноги вперед, но не забывать о пружинных движениях ногами, на счет «1» нога сгибается, на счет «2» - выполняется шаг.  - «Тач» в сторону - шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в дру­гую сторону).  - «Тач» в сторону с поворотом направо-налево — упраж­нение аналогично предыдущему, но шаг выполняется с одно­временным поворотом тела в сторону: шаг правой вперед, пово­рот налево, затем вернуться в исходное положение, то же с ле­вой ноги и поворот направо.  - «Тач» вперед-назад - выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тя­жесть тела на нее, выставить левую назад на носок.  - «Тач» вперед - назад со сменной ноги - выставление правой вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.  - Скрестное выполнение ноги на пятку - выполнение но­ги на пятку в диагональном направлении через небольшое сги­бание ноги и пружинное движение на опорной.  - Скользящие шаги - выполняются на месте с продвиже­нием вперед, назад, с поворотом.  - «Кик» - махи вперед, в сторону, назад, наиболее слож­ный вариант исполнения - с поворотом кругом: на счет «1» -«кик» вперед правой, «2» - согнуть правую, «3» - поворот на левой кругом, «4» - шаг правой вперед.  - Прыжки на двух ногах - вертикальный прыжок толчком  двух с приземлением на две.  - Прыжки в выпадах - шагом правой (левой) вперед, пры­жок толчком двумя, сменить положение ног - левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги. Прыжки с одной ноги на две, движение начинается с шага одной ногой вперед, толчком с одной, и приземление на две ноги вместе.  - Прыжок ноги врозь, ноги вместе - 1 - прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2 - пауза.  - Прыжок ноги врозь, ноги скрестно - движение анало­гично предыдущему, но заканчивается не в положении ноги вместе, а в скрестной стойке правая или левая впереди. Возмож­но выполнение прыжка с поворотом направо, налево, кругом или на 360°.  - Прыжок со сменой ног и «киком» - выполняется с од­ной ноги на другую и перед постановкой толчковой ноги вы­полните «кик» вперед, возможно выполнение прыжка с поворо­том на 90°, 180°.  - Прыжок согнув ноги — выполняется толчком двумя с при­землением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фикса­цией позы ноги в группировке во время фазы полета и быстрого разведения ног перед приземлением.  - Прыжки ноги врозь — возможно разведение ног в сторо­ну или правая (левая) впереди. Исполняются с согнутыми или прямыми ногами, в позе «барьериста». «Казачок». В глубоком седе на правой (левой), левая (пра­вая) в сторону, с опорой руками впереди, круг правой (левой) ногой внутрь, сгибая ее и перепрыгивая левой (правой) через опорную ногу.  - «Мельница». Лежа на левом (правом) боку с опорой на предплечья, переходя в положение лежа на спине, поочередный круг правой (левой) и левой (правой) ногой.  - Упор на руках. Из стойки на колене перейти в упор на ру­ки на одну ногу, другая вверху, с небольшим толчком опорной ноги, мягко сгибая руки, опуститься в положение лежа на животе. | 2  3  4 | самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;  использовать общие приёмы решения задач;  применять правила и пользоваться освоенными закономерностями;  выбирать наиболее эффективные способы решения задач;  контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; | ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес»,  характеризовать  значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;  - раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;  ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;  - выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;    характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме  труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от  индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической  подготовленности;  осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах. | * установка на здоровый образ жизни;   - основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя  народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;  ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и  поступков окружающих людей в игровой деятельности;  -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства  с играми на развитие сенсорной чувствительности;  -знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их  выполнение; |
|  | 30.04-05.05  07.05-12.05  14.05-19.05  21.05-26.05  28.05-31.05 | 01.03.05  08.10.12  15.17.19  22.24.26  29 | Основы стретчинга на занятиях фитнес-аэробикой. Стретчинг с элементами йоги. Ознакомление с основными асанами йоги на занятиях фитнес-аэробикой. Релаксация и медитация на занятиях фитнес-аэробикой.  *Практические занятия:*  Овладение техникой основных упражнений в подготовитель­ной части урока:  - растягивание мышц задней поверхности голени;  - растягивание мышц передней поверхности бедра;  - растягивание мышц задней поверхности бедра;  - растягивание внутренних мышц бедра.  Овладение упражнениями в конце занятий:  - для гибкости спины;  - для растягивания мышц живота;  - для растягивания мышц передней поверхности бедра и та­зовой области;  - для растягивания задней поверхности голени (подколенных сухожилий);  - для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;  - для мышц боковой части туловища;  - для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);  - для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отво­дящих мышц бедра;  - для подвижности лучезапястного сустава;  - для растягивания трицепса;  - для растягивания бицепса;  - для мышц шеи.  - в положении стоя (поза «горы», поза «дерева», поза вытя­нутого треугольника, поза воина, поза Тадасана, наклон вперед прогнувшись, ноги вместе, руки параллельно полу, наклон впе­ред, прогнувшись в стойке, ноги врозь, правая (левая) впереди, руки впереди или назад, поза «орла», поза «силы»);  - в положении сидя («легкая» поза - сед со скрещенными ногами (по-восточному), поза «лотоса», поза «героя», поза «го­ловы коровы», поза «горы», поза «посоха», в седе с прямыми ногами наклон вперед, прогнувшись, с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп, наклон вперед в положении ноги врозь, руки вперед или в сторону, наклон впе­ред, одна нога согнута, колено лежит на полу, наклон вперед с ногой, согнутой назад);  - в положении лежа (поза «рыбы», поза с поднятыми нога­ми, коленная поза, лежа на спине с согнутыми назад ногами, по­за «кобры», поза «лука»);  - с поворотом туловища - скручиванием (в положении стоя с наклоном вперед, в положении седа ноги врозь, одна нога со­гнута, повороты туловища выполняются в седе в сторону согну­той ноги: правая согнута, поворот направо); - в положении упоров («собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа). |  | самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;  использовать общие приёмы решения задач;  применять правила и пользоваться освоенными закономерностями;  выбирать наиболее эффективные способы решения задач;  контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; | ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес»,  характеризовать  значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;  - раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;  ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;  - выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;    характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме  труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от  индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической  подготовленности;  осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах. | * установка на здоровый образ жизни;   - основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя  народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;  ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и  поступков окружающих людей в игровой деятельности;  -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства  с играми на развитие сенсорной чувствительности;  -знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их  выполнение; |
|  | 28.05-31.05 | 31 | Тестирование по ОФП. |  |  |  |  |

**Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования «Фитнес»**

**1 год обучения**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного материала по фитнес-аэробике обучающиеся должны **объяснять:**

1) роль и значение физической культуры в развитии общест­ва и человека;

2) роль и значение занятий физической культурой в укреп­лении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ве­дении здорового образа жизни.

Обучающиеся должны **характеризовать:**

1) особенности функционирования основных органов и струк­тур организма во время занятий физическими упражнениями;

2) особенности планирования занятий оздоровительной аэ­робикой и контроль за их эффективностью;

3) особенности организации и проведения индивидуальных занятий по оздоровительной аэробике;

4) особенности развития физических качеств на занятиях аэ­робикой;

5) особенности содержания и направленности различных ви­дов аэробики.

Обучающиеся должны **соблюдать правила:**

1)личной гигиены и закаливания организма;

2) организации и проведения самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями и спортом;

3) профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

4) культуры поведения и взаимодействия во время коллек­тивных занятий.

Обучающиеся должны **проводить:**

1)самостоятельные занятия по оздоровительной аэробике с оздоровительно-корригирующей направленностью;

2) контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой;

3) приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

4) приемы массажа и самомассажа;

5) судейство по оздоровительной и спортивной аэробике;

6) занятия аэробикой и спортивные соревнования с учащи­мися младших классов.

Обучающиеся должны **составлять:** индивидуальные ком­плексы по фитнес-аэробике.

Обучающиеся должны **определять:**

1) уровни индивидуального физического развития и физиче­ской подготовленности;

2) интенсивность физической нагрузки и максимальную час­тоту сердечных сокращений;

3) дозировку физической нагрузки и направленность воздей­ствий физических упражнений.

**Используемая литература:**

1. Заметки по возрастной психологии. ДТДЮ: Психологическая служба, Петрозаводск, 1999.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
4. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, М.: Aсаdemia, 2002.
5. Максимова С.Г. Грамотная психодиагностика – и потребность, и необходимость.// Народное образование. – 2001.- №1. – С.116-111.
6. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. – 2002. - №1.- С.35-46.
7. Подласый И.П. Педагогический диагноз – средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. – 2003. -№5. – С.109-117.
8. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
9. Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКСМО», 2004.
10. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.
11. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.
12. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.