

Отдел образования и по делам молодёжи администрации Параньгинского
муниципального района Республики Марий Эл
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Параньгинский Центр по развитию физкультуры и спорта»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета
МБОУ ДО «Параньгинский
ЦРФС»
от 3 октября 2022 года
Протокол №2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
«Параньгинский ЦРФС»
_____ Насыров Ф.М.
приказ №30/3-О от 03.10.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Фитнес»

ID программы: 7544
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок освоения программы: 3 года
Объем часов: 648 часов
Разработчики программы:
Гайнулина А.Р., тренер - преподаватель МБОУ ДО «Параньгинский ЦРФС»

пгт. Параньга,
2022 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» реализуется в рамках физкультурно-оздоровительной направленности для детей школьного возраста. Программа направлена на укрепление здоровья школьников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культуры через приобщение к детскому фитнесу. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с правовыми документами, регламентирующими программы дополнительного образования:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями)

- Приказ Министерства просвещения и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Методические рекомендации «Разработка и проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих разноуровневые и модульные программы») 2021 года, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей в Республике Марий Эл.

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и школьного 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 детском фитнесе нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. Кроме того, в некоторые спортивные секции, например, по спортивной или художественной гимнастике, берут далеко не всех детей. На занятиях же по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях - каждый ребенок в равной степени может проявить себя.

Отличительные особенности программы

Программа – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. Эта программа носит адаптирующий характер, поскольку

учит жить в социуме, применяется индивидуальный подход, способствует гармоничному развитию души и тела.

Адресат программы

Данная программа разработана с учетом возрастных особенностей детей 7 -18 лет.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года.

По окончании обучения обучающиеся могут быть:

- отчислены из учреждения в связи с завершением обучения;
- оставлены на повторное обучение;
- переведены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе (в соответствии с возрастом, требованиями контрольно-переводных нормативов, при наличии свободных мест).

Формы обучения

Форма обучения очная. При реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии. В периоды отмены (приостановки) очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

Режим занятий

Количество часов в год – 216 часов. Периодичность занятий 3 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 академического часа - 45 минут. Обязательный перерыв 15 минут после 45 минут занятий.

Особенности организации образовательного процесса

Основной формой образовательного процесса является учебно- тренировочное занятие. Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения соревнований, бесед, конкурсов, игр. Занятия проводятся в групповой форме.

Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом психофизиологических и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Дети принимаются в группы по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки).

Группы комплектуются по возрастному принципу и уровню подготовленности. В группы 2 и 3 годов обучения принимаются учащиеся, успешно освоившие предыдущий курс обучения, а также дополнительно зачисляются учащиеся с высоким уровнем физической подготовленности по результатам педагогического тестирования.

1.2 Цель и задачи программы

Цель – создание благоприятных условий для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации обучающихся посредством обучения основам фитнес.

Задачи:

Обучающие:

- расширить представление обучающихся о здоровом образе жизни;

- учить обучающихся выполнению базовых шагов фитнеса в согласовании с музыкой;
- содействовать овладению обучающимися основами техники выполнения элементов фитнеса.

Развивающие:

- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- повысить уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма);
- способствовать развитию у обучающихся творческих способностей.

Воспитательные:

- содействовать формированию у обучающихся интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- способствовать формированию у обучающихся дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости и коммуникативных качеств;
- содействовать эстетическому воспитанию обучающихся.

1.3. Объем программы

Недельная нагрузка 6 часов в неделю (216 часов в год).

1.4 Содержание программы

Содержание программы 1 года обучения

№	Наименование раздела	Описание теоретической части	Описание практической части	Форма контроля
1	Вводное занятие Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности.	История развития фитнеса. краткие сведения о строении опорно-двигательного аппарата. Значение здорового образа жизни для человека. Понятие о правильной осанке.		Собеседование, опрос
2	Общая физическая подготовка	Влияние общих упражнений на организм занимающихся. Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики. Правила подвижных игр	Строевые упражнения (понятия «шеренга», «колонна», «интервал», «дистанция»; построения, движение шагом и бегом, повороты в движении, различные виды перестроений); - упражнения для мышц рук (поднимания и опускания рук вперед, вверх, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в разном темпе); - упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны, повороты, круговые движения в разных исходных положениях, с различными движениями рук); - упражнения для мышц ног (сгибания, разгибания и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в разном темпе; выпады вперед, в стороны);	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

			<ul style="list-style-type: none"> - упражнения у гимнастической стенки (стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания, махи ногами, наклоны и повороты туловища). - подвижные игры (соответствующие возрасту и подготовленности обучающихся); - эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками). 	
3	Специальная физическая подготовка	Влияние специальных упражнений на организм занимающихся. Техника выполнения упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития гибкости (в исходных положениях – сидя, стоя, с опорой и без опоры наклоны с максимальным напряжением; махи; шпагаты); - упражнения для формирования правильной осанки (движения с акцентом на правильную осанку); - упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега с поворотами, равновесия); - упражнения для развития скоростно-силовых качеств (упражнения в висах и упорах; различные прыжки на месте и с продвижением); - упражнения для развития координации движений (комбинации базовых шагов классической и спортивной аэробики). - подъем на полупальцы (релеве); - полуприседания (деми плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях; - приседания (гран плие) в 1, 2 4, 5-й позициях; - выставления ноги на носок (батман тандю) в различном темпе; - полуприседания с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню); - приседания на одной – другая согнута к щиколотке (батман фондю); - махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете); - махи ногами на высоту 90° и выше (гран батман жете) в 3-й и 5-й позициях; - поднимания ноги вперед, в сторону, назад (батман девелопе). 	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
4	Специальная техническая подготовка	Профилактика травматизма на занятиях; - правила выполнения базовых шагов классической аэробики; - правила выполнения базовых шагов степ- аэробики; - правила выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки.	<p>Обычная ходьба (March);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle - ST); - Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT); - Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – TT) - Heel Dig – Н – D или Heel Touch – Н – Т) – переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step, Plie Touch или Side Tip); - Кик (Kick – KK); - Приставной шаг (Step Touch – S – T); - Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv); - Выпад (Lunge – L – ge); - Бег (Jogging или Jog – J). <p>Прыжки, подскоки и скачки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки ноги врозь (Jumping Jack – J – J); - Нop; - Power Jack; - Heel Jack; - Scissor Jump. <p>Базовые шаги степ-аэробики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Базовый шаг (Basic Step – B – C); 	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

			<ul style="list-style-type: none"> - Шаг ноги врозь – ноги вместе (V – Step приставной шаг (Tap Up – T –U, Tap Down – T – D); Касание платформы носком свободной ноги(Step Tap ST); - Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Lift Leg – L – L); - Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up – St –S); - Straddle Down – St – D); - Шаг через платформу (Over the Top); - Подскоки (Leap 1, Leap 2). <p>Комбинации-блоки на (16, 32 счета) из изученных шагов. Комбинации из изученных шагов. Элементы аэробной гимнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отжимание в упоре, лежа ноги врозь; - упор углом ноги врозь, одна рука – впереди, другая – сзади; - прыжок с поворотом на 180°; - прыжок в группировку; - махом согнутой ногой прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат – «хич-кик»); - шпагат; - амплитудные махи ногами. 	
5	Культурно – досуговые мероприятия		Участие в игровых и конкурсных программах, показательных выступлениях.	Наблюдение, анализ деятельности
6	Соревнования		Участие в соревнованиях	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
7	Итоговая аттестация		Контрольное занятие в форме зачета.	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности, сдача контрольных нормативов

Содержание программы 2 года обучения

№	Наименование раздела	Описание теоретической части	Описание практической части	Форма контроля
1	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.	Инструктаж по технике и пожарной безопасности. История развития и современное состояние фитнеса; - результаты крупнейших всероссийских и международных соревнований по фитнесу; - строение и функции организма человека		Собеседование, опрос
2	Общая физическая подготовка	Требования к подбору упражнений для самостоятельных	- упражнения в парах (из различных исходных положений с сопротивлением или помощью партнера сгибания и разгибания рук, наклоны и повороты туловища);	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

		занятий физической культурой; правила проведения спортивных эстафет.	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для мышц рук (круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях одновременные и поочередные); - упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны и повороты головы в различных направлениях; поднимания и удержания туловища из положений лежа на животе и спине); - упражнения для мышц ног (полуприседы и приседы в разном темпе; выпады вперед, в стороны; махи с опорой и без опоры руками; прыжки на двух и одной ноге, с ноги на ногу, из приседа на месте и в движении в сочетании с движениями руками и туловищем); - упражнения у гимнастической стенки (стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания, махи ногами, наклоны и повороты туловища); - эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками). - подвижные игры (соответствующие возрасту и подготовленности учащихся); 	
3	Специальная физическая подготовка	Техника выполнения физических упражнений и основные ошибки при их выполнении.	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития гибкости (махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой; шпагаты с удержанием позы в растянутом состоянии); - упражнения для формирования правильной осанки (движения с акцентом на правильную осанку; упражнения с гимнастическими палками и фитболами); - упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках и поворотами; равновесия; повороты); - упражнения для развития скоростно-силовых качеств (упражнения в висах и упорах; прыжки на месте и с продвижением; приседания и прыжки из глубокого приседа); - упражнения для развития координации движений (комбинации базовых шагов аэробики с различными перемещениями и движениями руками). - полуприседания (деми плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях; - приседания (гран плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях; - выставления ноги на носок (батман тандю) в различном темпе; - полуприседания с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню); - приседания на одной – другая согнута к щиколотке (батман фондю); - махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете); - махи ногами на высоту 90° и выше (гран батман жете) в 3-й и 5-й позициях; - поднимания ноги вперед, в сторону, назад (батман девелопе). 	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
4	Специальная техническая подготовка	Профилактика травматизма на занятиях; правила выполнения базовых шагов классической аэробики;	<ul style="list-style-type: none"> Обычная ходьба (March); - Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle - ST); - Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT); - Бокс – степ (Box Step); - Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – T – T); - Heel Dig – Н – Д или Heel Touch – Н – Т; 	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

		<p>- правила выполнения базовых шагов степ-аэробики;</p> <p>- правила выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки.</p>	<p>- Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step, Plie Touch или Side Tip. Запись движения – S – S или O – S.);</p> <p>- Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперед колени (Knee Lift или Knee Up–K –up);</p> <p>- Поднимание прямых ног (Leg Lift – L – L);</p> <p>- Кик (Kick – KK);</p> <p>- Приставной шаг (Step Touch – S – T);</p> <p>- Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv);</p> <p>- Выпад (Lunge – L – ge);</p> <p>- Бег (Jogging или Jog – J);</p> <p>- Мамбо (Mambo – M);</p> <p>- Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch или Hamstring Curl или Leg Curl – L –CL);</p> <p>- Варианты бега: Rocking Horse; Pendulum;</p> <p>- Приставной шаг в сторону полуприседом (Squat – S – Q);</p> <p>- Скачки с одной ноги на две (Chasse – Прыжки, подскоки и скачки</p> <p>- Прыжки ноги врозь (Jumping Jack – J – J);</p> <p>- Hop; - Power Jack; - Heel Jack; - Scissor Jump;</p> <p>- Stuffle; - Ronny; - Air Jack; - Jump Knee Lift;</p> <p>- Jump Leg Lift.</p> <p>Базовые шаги степ-аэробики</p> <p>- Базовый шаг (Basic Step – B – C);</p> <p>- Шаг ноги врозь – ноги вместе (V – Step – V – S);</p> <p>- Приставной шаг (Tap Up –T –U, Tap Down – T –D);</p> <p>- Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap – ST);</p> <p>- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Lift Leg – L – L);</p> <p>- Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up – St S);</p> <p>- Straddle Down – St – D);</p> <p>- Шаг с поворотом (Turn Step – T – S);</p> <p>- Шаг через платформу (Over the Top);</p> <p>- Шаги из угла в угол платформы (Corner to Corner);</p> <p>- Шаги через платформу в продольном направлении (Across);</p> <p>- Выпады (Lunges) в сторону и назад;</p> <p>- Приставные шаги ноги вместе, ноги врозь (T – Step);</p> <p>- Подскоки (Leap 1, Leap 2); - Run; - Hop.</p> <p>Комбинации из изученных шагов.</p> <p>Элементы аэробной гимнастики</p> <p>- отжимание в упоре, лежа;</p> <p>- отжимание в упоре, лежа с опусканием на локти вдоль туловища;</p> <p>- латеральное отжимание в упоре, лежа ноги врозь;</p> <p>- упор углом ноги врозь 1 рука – впереди, другая – сзади;</p> <p>- упор углом ноги врозь; - упор углом;</p> <p>- прыжок в группировку;</p> <p>- прыжок, согнувшись, согнув одну ногу – «казак»;</p> <p>- махом одной прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат – «ножницы»;</p> <p>- прыжок с поворотом на 360°;</p>	
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - фронтальное равновесие с захватом рукой за ногу; - амплитудные махи ногами; - фронтальный шпагат с касанием грудью пола; - лежа на спине, шпагат с захватом за голень; - из шпагата пережат в сторону с поворотом на 360° - поворот на 360° на 1 ноге 	
5	Культурно – досуговые мероприятия		Участие в игровых и конкурсных программах, показательных выступлениях.	Наблюдение, анализ деятельности
6	Соревнования		Участие в соревнованиях	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
7	Инструкторская и судейская практика	Упрощенные правила судейства	Судейство соревнований внутри группы	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
8	Итоговая аттестация		Контрольное занятие в форме зачета.	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности, сдача контрольных нормативов

Содержание программы 3 года обучения

№	Наименование раздела	Описание теоретической части	Описание практической части	Форма контроля
1	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.	Инструктаж по технике и пожарной безопасности. История развития и современное состояние фитнеса; - результаты крупнейших всероссийских и международных соревнований по фитнесу; - строение и функции организма человека		Собеседование, опрос
2	Общая физическая подготовка	Требования к подбору упражнений для самостоятельных занятий физической культурой; правила проведения спортивных эстафет.	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения в парах (из различных исходных положений с сопротивлением или помощью партнера сгибания и разгибания рук, наклоны и повороты туловища); - упражнения для мышц рук (круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях одновременные и поочередные); - упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны и повороты головы в различных направлениях; поднимания и удержания туловища из положений лежа на животе и спине); - упражнения для мышц ног (полуприседы и приседы в разном темпе; выпады вперед, в стороны; махи с опорой и без опоры руками; прыжки на двух и одной ноге, с ноги на 	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

			<p>ногу, из приседа на месте и в движении в сочетании с движениями руками и туловищем);</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения у гимнастической стенки (стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания, махи ногами, наклоны и повороты туловища); - эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками). - подвижные игры (соответствующие возрасту и подготовленности учащихся); 	
3	Специальная физическая подготовка	Техника выполнения физических упражнений и основные ошибки при их выполнении.	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития гибкости (махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой; шпагаты с удержанием позы в растянутом состоянии); - упражнения для формирования правильной осанки (движения с акцентом на правильную осанку; упражнения с гимнастическими палками и фитболами); - упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках и поворотами; равновесия; повороты); - упражнения для развития скоростно-силовых качеств (упражнения в висах и упорах; прыжки на месте и с продвижением; приседания и прыжки из глубокого приседа); - упражнения для развития координации движений (комбинации базовых шагов аэробики с различными перемещениями и движениями руками). - полуприседания (деми плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях; - приседания (гран плие) в 1,2 4, 5-й позициях; - выставления ноги на носок (батман тандю) в различном темпе; - полуприседания с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню); - приседания на одной – другая согнута к щиколотке (батман фондю); - махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете); - махи ногами на высоту 90° и выше (гран батман жете) в 3-й и 5-й позициях; - поднимания ноги вперед, в сторону, назад (батман девелопе). 	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
4	Специальная техническая подготовка	Профилактика травматизма на занятиях; <ul style="list-style-type: none"> - правила выполнения базовых шагов классической аэробики; - правила выполнения базовых шагов степ- аэробики; - правила выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки. 	<ul style="list-style-type: none"> Обычная ходьба (March); - Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle - ST); - Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT); - Бокс – степ (Box Step); - Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – T – T); - Heel Dig – H – D или Heel Touch – H – T; - Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step, Plie Touch или Side Tip. Запись движения – S – S или O – S.); - Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперед колени (Knee Lift или Knee Up–K –up); - Поднимание прямых ног (Leg Lift – L – L). - Кик (Kick – KK); - Приставной шаг (Step Touch – S – T); - Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv); 	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

		<ul style="list-style-type: none"> - Выпад (Lunge – L – ge); - Бег (Jogging или Jog – J); - Мамбо (Mambo – M); - Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch или Hamstring Curl или Leg Curl – L – CL); - Варианты бега: Rocking Horse; Pendulum; - Приставной шаг в сторону полуприседом (Squat – S – Q); - Скачки с одной ноги на две (Chasse – Прыжки, подскоки и скачки - Прыжки ноги врозь (Jumping Jack – J – J); - Ноп; - Power Jack; - Heel Jack; - Scissor Jump; - Stuffle; - Ronny; - Air Jack; - Jump Knee Lift; - Jump Leg Lift. Базовые шаги степ-аэробики - Базовый шаг (Basic Step – B – C); - Шаг ноги врозь – ноги вместе (V – Step – V – S); - Приставной шаг (Tap Up –T –U, Tap Down – T –D); - Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap – ST); - Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Lift Leg – L – L); - Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up – St S); - Straddle Down – St – D); - Шаг с поворотом (Turn Step – T – S); - Шаг через платформу (Over the Top); - Шаги из угла в угол платформы (Corner to Corner); - Шаги через платформу в продольном направлении (Across); - Выпады (Lunges) в сторону и назад; - Приставные шаги ноги вместе, ноги врозь (T – Step); - Подскоки (Leap 1, Leap 2); - Run; - Ноп. Комбинации из изученных шагов. Элементы аэробной гимнастики - отжимание в упоре, лежа; - отжимание в упоре, лежа с опусканием на локти вдоль туловища; - латеральное отжимание в упоре, лежа ноги врозь; - упор углом ноги врозь 1 рука – впереди, другая – сзади; - упор углом ноги врозь; - упор углом; - прыжок в группировку; - прыжок, согнувшись, согнув одну ногу – «казак»; - махом одной прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат – «ножницы»; - прыжок с поворотом на 360°; - фронтальное равновесие с захватом рукой за ногу; - амплитудные махи ногами; - фронтальный шпагат с касанием грудью пола; - лежа на спине, шпагат с захватом за голень; - из шпагата перекат в сторону с поворотом на 360° - поворот на 360° на 1 ноге 	
5	Культурно – досуговые мероприятия		<p>Участие в игровых и конкурсных программах, показательных выступлениях.</p> <p>Наблюдение, анализ деятельности</p>

6	Соревнования		Участие в соревнованиях	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
7	Инструкторская и судейская практика	Упрощенные правила судейства	Судейство соревнований внутри группы	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
8	Итоговая аттестация		Контрольное занятие в форме зачета.	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности, сдача контрольных нормативов

1.5 Планируемые результаты

Личностные:

- приобретут устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- сформируют коммуникативные качества личности, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость.

Метапредметные:

- расширят свои знания об организме человека и здоровом образе жизни;
- повысят уровень развития основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма).

Предметные:

- овладеют умением подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики;
- приобретут умения выполнять базовые шаги аэробики и согласовывать их с музыкой;
- овладеют основными элементами аэробной гимнастики;
- научатся качественно (технично, выразительно, эмоционально, музыкально, в высоком темпе) выполнять комбинации из базовых шагов аэробики и элементов аэробной гимнастики.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес» 1 года обучения

№	Наименование раздела	Количество учебных часов			Формы промежуточной аттестации/текущего
		всего	Теоретические занятия	Практические Занятия	
1	Вводные и теоретические занятия	6	6		Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	48	6	42	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
3	Специальная физическая подготовка	66	6	60	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
4	Специальная техническая подготовка	76	6	70	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
5	Культурно-досуговые мероприятия	10		10	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
6	Соревнования	4		4	Наблюдение, собеседование, сдача контрольных нормативов
7	Итоговая аттестация	6		6	Наблюдение, собеседование, сдача контрольных нормативов
	ИТОГО	216	24	192	

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес» 2 года обучения

№	Наименование раздела	Количество учебных часов			Формы промежуточной аттестации/текущего
		всего	Теоретические занятия	Практические Занятия	
1	Вводные и теоретические занятия	6	6	-	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
2	Общая физическая подготовка	46	4	42	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
3	Специальная физическая подготовка	56	4	52	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
4	Специальная техническая подготовка	90	4	86	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
5	Культурно-досуговые мероприятия	6	-	6	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
6	Соревнования	4	-	4	Наблюдение, собеседование, сдача контрольных нормативов
7	Инструкторская и судейская практика	2	-	2	Судейство
8	Итоговая аттестация	6		6	Наблюдение, собеседование, сдача контрольных нормативов
	ИТОГО	216	18	198	

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес»
3 года обучения**

№	Наименование раздела	Количество учебных часов			Формы промежуточной аттестации/текущего
		всего	Теоретические занятия	Практические Занятия	
1	Вводные и теоретические занятия	6	6	-	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
2	Общая физическая подготовка	46	4	42	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
3	Специальная физическая подготовка	56	4	52	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
4	Специальная техническая подготовка	90	4	86	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
5	Культурно-досуговые мероприятия	6	-	6	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
6	Соревнования	4	-	4	Наблюдение, собеседование, сдача контрольных нормативов
7	Инструкторская и судейская	2	-	2	Судейство
8	Итоговая аттестация	6		6	Наблюдение, собеседование, сдача контрольных нормативов
	ИТОГО	216	18	198	

**2.2 Календарный учебный график 1 года обучения
Сентябрь**

Неделя/ число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I	1 занятие	Теоретическое занятие	2	История развития фитнеса. Краткие сведения о строении опорно-двигательного аппарата. Значение здорового образа жизни для человека. Понятие о правильной осанке.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос
	2 занятие	Практическое занятие	2	Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие	Теоретическое занятие/ Практическое занятие	1/1	Значение здорового образа жизни для человека. Понятие о правильной осанке/ Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II	1 занятие	Практическое занятие	2	Стартовый контроль	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности, сдача контрольных нормативов
	2	Практи	2	Строевые упражнения (понятия «шеренга»,	Танцеваль	Собеседование

	занятие		-ческое занятие		«колонна», «интервал», «дистанция»; построения, движение шагом и бегом, повороты в движении, различные виды перестроений)	ный зал	, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Строевые упражнения (понятия «шеренга», «колонна», «интервал», «дистанция»; построения, движение шагом и бегом, повороты в движении, различные виды перестроений)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II I	1 занятие		Практическое занятие	2	Упражнения для мышц рук (поднимания и опускания рук вперед, вверх, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в разном темпе);	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Упражнения для мышц рук (поднимания и опускания рук вперед, вверх, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в разном темпе);	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны, повороты, круговые движения в разных исходных положениях, с различными движениями рук);	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
V I	1 занятие		Практическое занятие	2	Упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны, повороты, круговые движения в разных исходных положениях, с различными движениями рук);	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног (сгибания, разгибания и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в разном темпе; выпады вперед, в стороны);	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног (сгибания, разгибания и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в разном темпе; выпады вперед, в стороны);	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Итого		24			

Октябрь

Неделя/число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I	1 занятие	Теоретическое занятие/ Практическое занятие	1/1	Правила подвижных игр. Влияние специальных упражнений на организм занимающихся/ Подвижные игры	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия	Практическое занятие	2	Упражнения у гимнастической стенки (стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания, махи ногами, наклоны и повороты туловища).	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия	Практическое занятие	2	Упражнения у гимнастической стенки (стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания, махи ногами, наклоны и повороты туловища).	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II	1	Практи	2	Упражнения для развития гибкости (в	Танцеваль	Собеседование

	занятие		-ческое занятие		исходных положениях – сидя, стоя, с опорой и без опоры наклоны с максимальным напряжением; махи; шпагаты)	ный зал	, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Упражнения для развития гибкости (в исходных положениях – сидя, стоя, с опорой и без опоры наклоны с максимальным напряжением; махи; шпагаты)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Упражнения для формирования правильной осанки (движения с акцентом на правильную осанку)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II I	1 занятие		Теоретическое занятие	2	Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики.	Танцевальный зал	собеседование, опрос
	2 занятия		Практическое занятие	2	Занятие стретчингом	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Занятие с обручем	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
V I	1 занятие		Практическое занятие	2	Занятие «силовая тренировка»	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Занятие на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Подвижные игры	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Итого		24			

Ноябрь

Неделя/число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I	1 занятие	Теоретическое занятие	2	Техника выполнения упражнений.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос
	2 занятия	Практическое занятие	2	Занятие «силовая тренировка»	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия	Практическое занятие	2	Хореографические упражнения	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

II	1 занятие		Практическое занятие	2	Упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега с поворотами, равновесия)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие		Практическое занятие	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие		Практическое занятие	2	Занятие на стэп-платформах	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II I	1 занятие		Теоретическое занятие/ Практическое занятие	1/1	Музыкальное сопровождение в фитнесе/ эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие		Практическое занятие	2	Занятие стретчингом	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие		Практическое занятие	2	Занятие с применением фитбола	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
V I	1 занятие		Практическое занятие	2	Комбинированное занятие с применением фитбола и мяча.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие		Практическое занятие	2		Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие		Практическое занятие	2	Подвижные игры	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Итого		24			

Декабрь

Неделя/ число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I	1 занятие	Теоретическое занятие	2	Правила выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос
	2 занятие	Практическое занятие	2	Занятие с применением фитбола	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

	3 занятия		Практическое занятие	2	Упражнения на профилактику плоскостопия и коррекцию осанки	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II	1 занятия		Практическое занятие	2	Занятие на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Хореографические упражнения	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II I	1 занятия		Теоретическое занятие / Практическое занятие	1/1	Режим дня и питания в сохранении и укреплении здоровья /эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Занятие стретчингом	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега с поворотами, равновесия)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
V I	1 занятия		Практическое занятие	2	Занятие «силовая тренировка»	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Соревнования	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия					Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Итого		24			

Январь

Неделя/число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I 1 занятия		Теоретическое занятие	2	Личная гигиена, гигиена одежды и обуви	Танцевальный зал	собеседование, опрос

	2 занятия		Практическое занятие	2	Занятие стретчингом	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Занятие на стэп-платформах	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II	1 занятия		Практическое занятие	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Комбинированное занятие с применением футбола и мяча.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Хореографические упражнения	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II I	1 занятия		Теоретическое занятие / Практическое занятие	1/1	О футболе / занятие с применением футбола	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Занятие «силовая тренировка»	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега с поворотами, равновесия)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
V I	1 занятия		Практическое занятие	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Занятие с применением футбола	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Подвижные игры	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Итого		24			

Февраль

Неделя/число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				19		

I	1 занятие		Теоретическое занятие	2	Техника выполнения хореографических упражнений.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос
	2 занятие		Практическое занятие	2	Упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега с поворотами, равновесия)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие		Практическое занятие	2	Упражнения на профилактику плоскостопия и коррекцию осанки	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II	1 занятие		Практическое занятие	2	Занятие стретчингом	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие		Практическое занятие	2	Занятие на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие		Практическое занятие	2	Занятие на стэп-платформах	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II I	1 занятие		Теоретическое занятие/ Практическое занятие	1/1	О самомассаже/ эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие		Практическое занятие	2	Занятие «силовая тренировка»	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие		Практическое занятие	2	Хореографические упражнения	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
V I	1 занятие		Практическое занятие	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие		Практическое занятие	2	Занятие с применением фитбола	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие		Практическое занятие	2	Подвижные игры	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Итого		24			

Неделя/ число		Время проведен ия занятия	Форма заняти я	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведени я	Форма контроля
I	1 заняти е		Теорет ическо е заняти е	2	Техника выполнения хореографических упражнений	Танцеваль ный зал	Собеседование , опрос
	2 заняти е		Практи -ческое заняти е	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцеваль ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 заняти е		Практи -ческое заняти е	2	Занятие стретчингом	Танцеваль ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
II	1 заняти е		Практи -ческое заняти е	2	Упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега с поворотами, равновесия)	Танцеваль ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 заняти е		Практи -ческое заняти е	2	Занятие на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции.	Танцеваль ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 заняти е		Практи -ческое заняти е	2	Занятие на стэп-платформах	Танцеваль ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
II I	1 заняти е		Теорет ическо е заняти е/ Практи -ческое заняти е	1/1	Профилактика травматизма на занятиях /эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками)	Танцеваль ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 заняти е		Практи -ческое заняти е	2	Занятие «силовая тренировка»	Танцеваль ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 заняти е		Практи -ческое заняти е	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцеваль ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
V I	1 заняти е		Практи -ческое заняти е	2	Занятие стретчингом	Танцеваль ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 заняти е		Практи -ческое заняти е	2	Хореографические упражнения	Танцеваль ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 заняти е		Практи -ческое заняти е	2	Подвижные игры	Танцеваль ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ

							деятельности
		Итого		24			

Апрель

Неделя/ число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I	1 занятие	Теоретическое занятие	2	Врачебный контроль и самоконтроль.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос
	2 занятие	Практическое занятие	2	Комбинированное занятие с применением футбола и мяча	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие	Практическое занятие	2	Занятие «силовая тренировка»	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II	1 занятие	Практическое занятие	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие	Практическое занятие	2	Занятие с применением футбола	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие	Практическое занятие	2	Хореографические упражнения	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II I	1 занятие	Теоретическое занятие/ Практическое занятие	1/1	Виды эстафет/ эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие	Практическое занятие	2	Упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега с поворотами, равновесия)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие	Практическое занятие	2	Занятие стретчингом	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
V I	1 занятие	Практическое занятие	2	Упражнения на профилактику плоскостопия и коррекцию осанки	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие	Практическое занятие	2	Занятие на стэп-платформах	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ

	3 занятия		Практическое занятие	2	Подвижные игры	Танцевальный зал	деятельности Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Итого		24			

Май

Неделя/число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I	1 занятия	Практическое занятие	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия	Практическое занятие	2	Хореографические упражнения	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия	Практическое занятие	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II	1 занятия	Практическое занятие	2	Занятие на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия	Практическое занятие	2	Занятие на стэп-платформах	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия	Практическое занятие	2	Соревнования-	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
III	1 занятия	Практическое занятие	2	Игровой стретчинг	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия	Практическое занятие	2	Упражнения на коррекцию осанки и профилактики плоскостопия.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия	Практическое занятие	2	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
V	1 занятия	Практическое занятие	2	Занятие с применением фитбола	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия	Практическое занятие	2	Итоговый контроль	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение,

			е				анализ деятельности, сдача контрольных нормативов
	3 занятия		Практическое занятие	2	Итоговый контроль	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности, сдача контрольных нормативов
				24			
		Итого		216 часов			

Календарный учебный график 2 года обучения Сентябрь

Неделя/число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I	1 занятие	Теоретическое занятие	2	Правила работы с инвентарем и другим спортивным оборудованием в спортивном зале. Дальнейшее знакомство с понятиями «фитнес», «стретчинг», «степ-аэробика».	Танцевальный зал	Собеседование, опрос
	2 занятие	Практическое занятие	2	Стартовый контроль	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности, сдача контрольных нормативов
	3 занятие	Теоретическое занятие/ Практическое занятие	1/1	Значение здорового образа жизни для человека. Понятие о правильной осанке/ Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II	1 занятие	Практическое занятие	2	Упражнения для мышц рук (поднимания и опускания рук вперед, вверх, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в разном темпе)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие	Практическое занятие	2	Строевые упражнения (понятия «шеренга», «колонна», «интервал», «дистанция»; построения, движение шагом и бегом, повороты в движении, различные виды перестроений)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие	Практическое занятие	2	Строевые упражнения (понятия «шеренга», «колонна», «интервал», «дистанция»; построения, движение шагом и бегом, повороты в движении, различные виды перестроений)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II I	1 занятие	Практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног (сгибания, разгибания и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в разном темпе; выпады вперед, в стороны)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2		2	Упражнения для мышц рук (поднимания и	Танцевальный	Собеседование,

	занятие		-ческое занятие		опускания рук вперед, вверх, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в разном темпе);	ый зал	опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны, повороты, круговые движения в разных исходных положениях, с различными движениями рук);	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
V I	1 занятие		Практическое занятие	2	Упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны, повороты, круговые движения в разных исходных положениях, с различными движениями рук);	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног (сгибания, разгибания и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в разном темпе; выпады вперед, в стороны);	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног (сгибания, разгибания и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в разном темпе; выпады вперед, в стороны);	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Итого		24			

Октябрь

Неделя/число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I	1 занятие	Теоретическое занятие/ Практическое занятие	1/1	Правильное питание. Понятие ЗОЖ. Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия	Практическое занятие	2	Упражнения на коррекцию осанки, изменения и регуляции общей массы тела.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия	Практическое занятие	2	Упражнения на профилактику плоскостопия	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II	1 занятие	Практическое занятие	2	Упражнения для развития гибкости (в исходных положениях – сидя, стоя, с опорой и без опоры наклоны с максимальным напряжением; махи; шпагаты)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия	Практическое занятие	2	Упражнения для развития гибкости (в исходных положениях – сидя, стоя, с опорой и без опоры наклоны с максимальным напряжением; махи; шпагаты)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия	Практическое занятие	2	Упражнения для формирования правильной осанки (движения с акцентом на правильную осанку)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

II I	1 занятие		Теоретическое занятие	2	Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики.	Танцевальный зал	собеседование, опрос
	2 занятие		Практическое занятие	2	Занятие стретчингом	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие		Практическое занятие	2	Занятие с обручем	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
V I	1 занятие		Практическое занятие	2	Занятие «силовая тренировка»	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие		Практическое занятие	2	Занятие на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие		Практическое занятие	2	Подвижные игры	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Итого		24			

Ноябрь

Неделя/ число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	
I	1 занятие		Теоретическое занятие	2	Техника выполнения упражнений.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос
	2 занятие		Практическое занятие	2	Занятие на развитие быстроты реакции с применением мяча и обруча.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие		Практическое занятие	2	Хореографические упражнения	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II	1 занятие		Практическое занятие	2	Упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега с поворотами, равновесия)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие		Практическое занятие	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие		Практическое занятие	2	Занятие на стэп-платформах	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ

							деятельности
II I	1 занятие		Теоретическое занятие/ Практическое занятие	1/1	Музыкальное сопровождение в фитнесе/ эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие		Практическое занятие	2	Занятие стретчингом	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие		Практическое занятие	2	Занятие с применением фитбола	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
V I	1 занятие		Практическое занятие	2	Комбинированное занятие с применением фитбола и мяча.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие		Практическое занятие	2	Упражнения на профилактику плоскостопия	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие		Практическое занятие	2	Подвижные игры	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Итого		24			

Декабрь

Неделя/ число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I	1 занятие	Теоретическое занятие	2	Правила выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос
	2 занятие	Практическое занятие	2	Занятие с применением фитбола	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие	Практическое занятие	2	Упражнения на профилактику плоскостопия и коррекцию осанки	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II	1 занятие	Практическое занятие	2	Занятие на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие	Практическое занятие	2	Хореографические упражнения	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ

	3 занятия		Практическое занятие	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцевальный зал	деятельности Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II I	1 занятие		Теоретическое занятие/ Практическое занятие	1/1	Правила соревнований по фитнес. Планирование, организация и проведение соревнований/эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Занятие стретчингом	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега с поворотами, равновесия)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
V I	1 занятие		Практическое занятие	2	Занятие «силовая тренировка»	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Соревнования	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия				Упражнения на профилактику плоскостопия	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Итого		24			

Январь

Неделя/число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I	1 занятие	Теоретическое занятие	2	Личная гигиена, гигиена одежды и обуви	Танцевальный зал	Собеседование, опрос
	2 занятия	Практическое занятие	2	Занятие стретчингом	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия	Практическое занятие	2	Занятие на стэп-платформах	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II	1 занятие	Практическое занятие	2	Занятие на развитие быстроты реакции с применением мяча и обруча.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ

	2 занятия		Практическое занятие	2	Комбинированное занятие с применением футбола и мяча.	Танцевальный зал	деятельности Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Хореографические упражнения	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II I	1 занятия		Теоретическое занятие/ Практическое занятие	1/1	О футболе. Правила выполнения элементов, основные ошибки/ занятие с применением футбола	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Занятие «силовая тренировка»	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега с поворотами, равновесия)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
V I	1 занятия		Практическое занятие	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Занятие с применением футбола	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Подвижные игры	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Итого		24			

Февраль

Неделя/число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I	1 занятия	Теоретическое занятие	2	Техника выполнения хореографических упражнений.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос
	2 занятия	Практическое занятие	2	Упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега с поворотами, равновесия)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия	Практическое занятие	2	Упражнения на профилактику плоскостопия и коррекцию осанки	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ

							деятельности
II	1 занятие		Практи- ческое занятие	2	Занятие стретчингом	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие		Практи- ческое занятие	2	Занятие на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции.	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие		Практи- ческое занятие	2	Занятие на стэп-платформах	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
II I	1 занятие		Теорет- ическо- е занятие/ Практи- ческое занятие	1/1	О самомассаже/ эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками)	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие		Практи- ческое занятие	2	Занятие «силовая тренировка»	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие		Практи- ческое занятие	2	Хореографические упражнения	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
V I	1 занятие		Практи- ческое занятие	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие		Практи- ческое занятие	2	Занятие с применением футбола	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие		Практи- ческое занятие	2	Подвижные игры	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Итого		24			

Март

Неделя/ число	Время проведен- ия занятия	Форма заняти- я	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведени- я	Форма контроля
I	1 занятие	Теорет- ическо- е занятие	2	Врачебный контроль, самоконтроль	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос
	2 занятие	Практи- ческое занятие	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ

	3 занятия		Практическое занятие	2	Занятие стретчингом	Танцевальный зал	деятельности Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II	1 занятие		Практическое занятие	2	Упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега с поворотами, равновесия)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Занятие на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Занятие на стэп-платформах	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II I	1 занятие		Теоретическое занятие / Практическое занятие	1/1	/эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Занятие «силовая тренировка»	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
V I	1 занятие		Практическое занятие	2	Занятие стретчингом	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Хореографические упражнения	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Подвижные игры	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Итого		24			

Апрель

Неделя/число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I 1 занятия		Теоретическое занятие	2	Режим дня и питания в сохранении и укреплении здоровья	Танцевальный зал	Собеседование, опрос

			е				
	2 занятия		Практическое занятие	2	Упражнения на профилактику плоскостопия	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Занятие «силовая тренировка»	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II	1 занятия		Практическое занятие	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Занятие с применением футбола	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Хореографические упражнения	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II I	1 занятия		Теоретическое занятие/ Практическое занятие	1/1	/эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега с поворотами, равновесия)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Занятие стретчингом	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
V I	1 занятия		Практическое занятие	2	Упражнения на профилактику плоскостопия и коррекцию осанки	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Занятие на стэп-платформах	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Подвижные игры	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Итого		24			

Май

Неделя/число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
--------------	------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------

		занятия					
I	1 занятие		Практи- ческое занятие	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие		Практи- ческое занятие	2	Хореографические упражнения	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие		Практи- ческое занятие	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
II	1 занятие		Практи- ческое занятие	2	Занятие на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции.	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие		Практи- ческое занятие	2	Занятие на стэп-платформах	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие		Практи- ческое занятие	2	Соревнования	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
II I	1 занятие		Практи- ческое занятие	2	Игровой стретчинг	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие		Практи- ческое занятие	2	Упражнения на коррекцию осанки и профилактики плоскостопия.	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие		Практи- ческое занятие	2	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
V I	1 занятие		<u>Практи- ческое занятие</u>	<u>2</u>	Занятие на развитие быстроты реакции с применением мяча и обруча.	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие		Практи- ческое занятие	2	Итоговый контроль	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности, сдача контрольных нормативов
	3 занятие		Практи- ческое занятие	2	Итоговый контроль	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности, сдача контрольных нормативов

		Итого		216 часов		
		Итого		24		

Календарный учебный график 3 года обучения
Сентябрь

Неделя/ число		Время проведен ия занятия	Форма зани я	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведени я	Форма контроля
I	1 зани е		Теорет ическо е зани е	2	Правила работы с инвентарем и другим спортивным оборудованием в спортивном зале. Дальнейшее знакомство с понятиями «фитнес», «стретчинг», «степ-аэробика».	Танцеваль ный зал	Собеседование , опрос
	2 зани е		Практи -ческое зани е	2	Стартовый контроль	Танцеваль ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности, сдача контрольных нормативов
	3 зани е		Теорет ическо е зани е/ Практи -ческое зани е	1/1	Значение здорового образа жизни для человека. Понятие о правильной осанке/ Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.	Танцеваль ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
II	1 зани е		Практи -ческое зани е	2	Упражнения для мышц рук (поднимания и опускания рук вперед, вверх, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в разном темпе)	Танцеваль ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 зани е		Практи -ческое зани е	2	Строевые упражнения (понятия «шеренга», «колонна», «интервал», «дистанция»; построения, движение шагом и бегом, повороты в движении, различные виды перестроений)	Танцеваль ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 зани е		Практи -ческое зани е	2	Строевые упражнения (понятия «шеренга», «колонна», «интервал», «дистанция»; построения, движение шагом и бегом, повороты в движении, различные виды перестроений)	Танцеваль ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
II I	1 зани е		Практи -ческое зани е	2	Упражнения для мышц ног (сгибания, разгибания и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в разном темпе; выпады вперед, в стороны)	Танцеваль ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 зани е		Практи -ческое зани е	2	Упражнения для мышц рук (поднимания и опускания рук вперед, вверх, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в разном темпе);	Танцеваль ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 зани е		Практи -ческое зани е	2	Упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны, повороты, круговые движения в разных исходных положениях, с различными движениями рук);	Танцеваль ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
V I	1 зани е		Практи -ческое зани е	2	Упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны, повороты, круговые движения в разных исходных положениях, с различными движениями рук);	Танцеваль ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ

							деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног (сгибания, разгибания и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в разном темпе; выпады вперед, в стороны);	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног (сгибания, разгибания и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в разном темпе; выпады вперед, в стороны);	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Итого		24			

Октябрь

Неделя/число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I	1 занятие	Теоретическое занятие/ Практическое занятие	1/1	Правильное питание. Понятие ЗОЖ. Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия	Практическое занятие	2	Упражнения на коррекцию осанки, изменения и регуляции общей массы тела.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия	Практическое занятие	2	Упражнения на профилактику плоскостопия	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II	1 занятие	Практическое занятие	2	Упражнения для развития гибкости (в исходных положениях – сидя, стоя, с опорой и без опоры наклоны с максимальным напряжением; махи; шпагаты)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия	Практическое занятие	2	Упражнения для развития гибкости (в исходных положениях – сидя, стоя, с опорой и без опоры наклоны с максимальным напряжением; махи; шпагаты)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия	Практическое занятие	2	Упражнения для формирования правильной осанки (движения с акцентом на правильную осанку)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II I	1 занятие	Теоретическое занятие	2	Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики.	Танцевальный зал	собеседование, опрос
	2 занятия	Практическое занятие	2	Занятие стретчингом	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия	Практическое занятие	2	Занятие с обручем	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ

V I	1 занятие		Практи- ческое занятие	2	Занятие «силовая тренировка»	Танцеваль- ный зал	деятельности Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие		Практи- ческое занятие	2	Занятие на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции.	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие		Практи- ческое занятие	2	Подвижные игры	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Итого		24			

Ноябрь

Неделя/ число	Время проведен- ия занятия	Форма заняти- я	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведени- я	Форма контроля	
I	1 занятие		Теорет- ическо- е занятие	2	Техника выполнения упражнений.	Танцеваль- ный зал	собеседование, опрос
	2 занятие		Практи- ческое занятие	2	Занятие на развитие быстроты реакции с применением мяча и обруча.	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие		Практи- ческое занятие	2	Хореографические упражнения	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
II	1 занятие		Практи- ческое занятие	2	Упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега с поворотами, равновесия)	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие		Практи- ческое занятие	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие		Практи- ческое занятие	2	Занятие на стэп-платформах	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
II I	1 занятие		Теорет- ическо- е занятие / Практи- ческое занятие	1/1	Музыкальное сопровождение в фитнесе/ эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками)	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие		Практи- ческое занятие	2	Занятие стретчингом	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ

	3 занятия		Практическое занятие	2	Занятие с применением фитбола	Танцевальный зал	деятельности Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
V I	1 занятие		Практическое занятие	2	Комбинированное занятие с применением фитбола и мяча.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Упражнения на профилактику плоскостопия	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Подвижные игры	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Итого		24			

Декабрь

Неделя/число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I	1 занятие	Теоретическое занятие	2	Правила выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос
	2 занятия	Практическое занятие	2	Занятие с применением фитбола	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия	Практическое занятие	2	Упражнения на профилактику плоскостопия и коррекцию осанки	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II	1 занятие	Практическое занятие	2	Занятие на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия	Практическое занятие	2	Хореографические упражнения	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия	Практическое занятие	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II I	1 занятие	Теоретическое занятие/ Практическое занятие	1/1	Правила соревнований по фитнес. Планирование, организация и проведение соревнований/эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

			е				
	2 занятия		Практическое занятие	2	Занятие стретчингом	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега с поворотами, равновесия)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
V I	1 занятия		Практическое занятие	2	Занятие «силовая тренировка»	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Соревнования	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия				Упражнения на профилактику плоскостопия	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Итого		24			

Январь

Неделя/число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I	1 занятия	Теоретическое занятие	2	Личная гигиена, гигиена одежды и обуви	Танцевальный зал	Собеседование, опрос
	2 занятия	Практическое занятие	2	Занятие стретчингом	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия	Практическое занятие	2	Занятие на стэп-платформах	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II	1 занятия	Практическое занятие	2	Занятие на развитие быстроты реакции с применением мяча и обруча.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия	Практическое занятие	2	Комбинированное занятие с применением фидбола и мяча.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия	Практическое занятие	2	Хореографические упражнения	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II I	1 занятия	Теоретическое	1/1	О фидболе. Правила выполнения элементов, основные ошибки/ занятие с применением фидбола	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение,

			занятия е/ Практи- ческое занятия е				анализ деятельности
	2 занятия е		Практи- ческое занятия е	2	Занятие «силовая тренировка»	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия е		Практи- ческое занятия е	2	Упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега с поворотами, равновесия)	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
V I	1 занятия е		Практи- ческое занятия е	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия е		Практи- ческое занятия е	2	Занятие с применением фитбола	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия е		Практи- ческое занятия е	2	Подвижные игры	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Итого		24			

Февраль

Неделя/ число	Время проведен- ия занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведени- я	Форма контроля
I	1 занятия е	Теоретическое занятия е	2	Техника выполнения хореографических упражнений.	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос
	2 занятия е	Практи- ческое занятия е	2	Упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега с поворотами, равновесия)	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия е	Практи- ческое занятия е	2	Упражнения на профилактику плоскостопия и коррекцию осанки	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
II	1 занятия е	Практи- ческое занятия е	2	Занятие стретчингом	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия е	Практи- ческое занятия е	2	Занятие на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции.	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия е	Практи- ческое занятия	2	Занятие на стэп-платформах	Танцеваль- ный зал	Собеседование , опрос, наблюдение,

			е				анализ деятельности
II I	1 занятие		Теоретическое занятие / Практическое занятие	1/1	О самомассаже/ эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие		Практическое занятие	2	Занятие «силовая тренировка»	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие		Практическое занятие	2	Хореографические упражнения	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
V I	1 занятие		Практическое занятие	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие		Практическое занятие	2	Занятие с применением футбола	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие		Практическое занятие	2	Подвижные игры	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Итого		24			

Март

Неделя/число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I	1 занятие	Теоретическое занятие	2	Врачебный контроль, самоконтроль	Танцевальный зал	Собеседование, опрос
	2 занятие	Практическое занятие	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие	Практическое занятие	2	Занятие стретчингом	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II	1 занятие	Практическое занятие	2	Упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега с поворотами, равновесия)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие	Практическое занятие	2	Занятие на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение,

			е				анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Занятие на стэп-платформах	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II I	1 занятие		Теоретическое занятие/ Практическое занятие	1/1	/эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Занятие «силовая тренировка»	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
V I	1 занятие		Практическое занятие	2	Занятие стретчингом	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Хореографические упражнения	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Подвижные игры	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Итого		24			

Апрель

Неделя/число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I	1 занятие	Теоретическое занятие	2	Режим дня и питания в сохранении и укреплении здоровья	Танцевальный зал	Собеседование, опрос
	2 занятия	Практическое занятие	2	Упражнения на профилактику плоскостопия	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия	Практическое занятие	2	Занятие «силовая тренировка»	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II	1 занятие	Практическое занятие	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение,

			е				анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Занятие с применением футбола	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Хореографические упражнения	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II I	1 занятие		Теоретическое занятие/ Практическое занятие	1/1	/эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега с поворотами, равновесия)	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Занятие стретчингом	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
V I	1 занятие		Практическое занятие	2	Упражнения на профилактику плоскостопия и коррекцию осанки	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия		Практическое занятие	2	Занятие на стэп-платформах	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия		Практическое занятие	2	Подвижные игры	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Итого		24			

Май

Неделя/число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I	1 занятие	Практическое занятие	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятия	Практическое занятие	2	Хореографические упражнения	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятия	Практическое занятие	2	Занятие с мячом и скакалкой	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение,

			е				анализ деятельности
II	1 занятие		Практическое занятие	2	Занятие на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие		Практическое занятие	2	Занятие на стэп-платформах	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие		Практическое занятие	2	Соревнования	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
II I	1 занятие		Практическое занятие	2	Игровой стретчинг	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие		Практическое занятие	2	Упражнения на коррекцию осанки и профилактики плоскостопия.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	3 занятие		Практическое занятие	2	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
V I	1 занятие		Практическое занятие	2	Занятие на развитие быстроты реакции с применением мяча и обруча.	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	2 занятие		Практическое занятие	2	Итоговый контроль	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности, сдача контрольных нормативов
	3 занятие		Практическое занятие	2	Итоговый контроль	Танцевальный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности, сдача контрольных нормативов
		Итого		24			
		Итого		216			

2.3 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование и инвентарь: наличие спортивного зала, скакалка-25 штук; мяч футбольный-50 штук; коврик для фитнеса-25 штук; бодибар-25 штук; обруч-25 штук; стэп-платформа-25 штук; фитбол-25 штук; форма спортивная.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

учебно-демонстрационные плакаты; видеофильмы; журналы и справочники, электронные

носители, вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Кадровое обеспечение:

ФИО педагогов реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Гайнулина А.Р.	Тренер – преподаватель, МБОУ ДО «Параньгинский ЦРФС»	Средне – специальное, Профессиональная переподготовка, ГБПОУ РМЭ «Училище олимпийского резерва» по программе «Физическая культура и спорт», 30.06 2021 год

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование. В конце учебного года проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической подготовленности.

Подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

В процессе занятий рекомендуются следующие виды контроля: Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности, сдача контрольных нормативов

В течение года проводится два вида контроля:

- стартовый (в начале учебного года)
- итоговый (в конце учебного года)

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого обучающегося и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется уровень умений, навыков на начало учебного года. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - май. Результаты контроля фиксируются тренером – преподавателем в протоколе. Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией совместно с педагогами. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

2.5 Оценочные материалы

Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки:

Развиваемое физическое качество	Девочки	Мальчики
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 95 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Координация	Челночный бег 3*10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 8 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за мин (не менее 100 раз)	Прыжки со скакалкой за мин (не менее 70 раз)

Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки на конец учебного года:

Развиваемое физическое качество	Девочки	Мальчики
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 7,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Координация	Челночный бег 3*10 м (не более 10,9 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 10,4 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)

2.6 Методические материалы

Нормативно-правовое обеспечение программы, структура, содержание, роль, назначение и условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес» регламентируется следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. No 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации «Разработка и проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы)», разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей в Республике Марий Эл в 2021г, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей в Республике Марий Эл.

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Параньгинский Центр по развитию физкультуры и спорта», утвержденный приказом руководителя Отдела образования и по делам молодёжи администрации Параньгинского муниципального района Республики Марий Эл от 21 декабря 2020 года приказом №9-О.

Основными педагогическими технологиями, реализуемыми в программе, являются:

– обучение в сотрудничестве – это совместное обучение, в результате которого обучающиеся работают вместе, коллективно конструируя, продуцируя новые знания, а не потребляя их в уже готовом виде;

– индивидуализация обучения – это организация учебного процесса, при котором выбор способов, приемов, темпа обучения обуславливается индивидуальными особенностями обучающегося;

– дифференциация обучения – это технология обучения в одной группе детей с разными способностями;

– технология использования в обучении игровых методов – использование данной технологии позволяет равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с физминутками;

Методы и приемы образовательной деятельности: репродуктивный, словесный (объяснение, беседа, диалог, консультация), графические работы (работа со схемами и их составление), метод проблемного обучения (постановка проблемных вопросов и самостоятельный поиск ответа), игры (на развитие гибкости, глазомера, силы, воображения), наглядный (фотографии, схемы, видеоматериалы, литература).

На занятиях создаются все необходимые условия для творческого развития обучающихся. Каждое занятие строится в зависимости от темы и конкретных задач, которые предусмотрены программой, с учетом возрастных особенностей детей, их индивидуальной подготовленности.

2.7 Список литературы и электронных источников

1. Грудина С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). — СПб. Реноме, 2012. — С. 70-72.

2. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры [Текст] / Г. А. Колодницкий. – М.: Дрофа, 2008. – 97 с.

3. Крылова, О. Н., Бойцова, Е. Г. Технология формирующего оценивания в современной школе: [Текст] учебно-методическое пособие / О. Н. Крылова, Е. Г. Бойцова. – СПб. КАРО, 2015. - 128 с. – (Петербургский вектор внедрения ФГОС ООО).

4. Лисицкая, Т. С. Фитнес-аэробика: методическое пособие [Текст] / Т. С. Лисицкая. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89 с.
5. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: в 2 т. Т.1 Теория и методика. -М.: «Федерация аэробики России», 2002. - 232 с.
6. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: в 2 т. Т.2 Теория и методика. -М.: «Федерация аэробики России», 2002. - 216 с.
7. Полятков, С. С. Основы современного танца [Текст] / С. С. Полятков. – М.: Феникс, 2003. – 325 с.
8. Сиднева, Л. В., Гониянц, С. А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: [Текст] Учеб. пособие / Л. В. Сиднева, С. А. Гониянц. - М.: 2000. - 74 с.
9. Слуцкер О.С., Полухина Т.Г. Козырев В.С Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики Москва, 2011.
10. Фирилева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально-игровая гимнастика для детей: [Текст] учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. - 352 с.
11. Фирилева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс» [Текст]: учебное пособие / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. - 384 с.
12. Четвертухина, Г.А., Андреева, Е. Ю., Крутин, Н. В. Индивидуальный образовательный маршрут обучающегося как условие развития метапредметных и личностных 43 образовательных результатов [Текст]: методические рекомендации / Г.А. Четвертухина, Е. Ю. Андреева, Н. В. Крутин и др.; под общ. ред. И.Г. Вертилецкой. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2018. – 92 с.