

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СОЛНЕЧНЫЙ КРУГ»

Рассмотрено
на заседании методического совета

от «30» августа 2019 г.

Протокол № 1

Утверждаю:

Директор МБУ ДО ДЮЦ
«Солнечный круг»

 Лунина О.Н.
«30» августа 2019 г.

Педагогический совет
от «30» августа 2019 г.
Протокол № 1

Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Основы фитнеса»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 7 - 15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Горбулич Евгения Андреевна
педагог дополнительного образования

г. о. Мытищи
2019 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4 с.
Направленность программы	
Авторская основы программы	
Программа составлена с учетом нормативных документов:	
Актуальность программы.	
Новизна программы	
Педагогическая целесообразность программы.	
Основные принципы обучения и воспитания:	
Цель программы.	с.
Задачи:	
Адресат программы.	
Краткая характеристика учащихся по программе	
Срок реализации программы	
Объем учебных часов	
Форма обучения	
Язык обучения	
Место проведения занятий	
Особенности организации образовательного процесса.	
Режим занятий:	
Санитарно-гигиенические нормы, нормы пожарной безопасности.	
Планируемые результаты программы.	с.
а) предметные результаты	
б) личностные результаты	
в) метапредметные результаты	
Аттестация учащихся.	с.
Текущий контроль	
Итоговая аттестация	
Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации	
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	
Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	с.
СОДЕРЖАНИЕ	с.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ с.

Материально-техническое обеспечение

Кадровое обеспечение

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ..... с.

Методы обучения

Методы воспитания

Формы организации образовательного процесса

Формы организации учебного занятия

Педагогические технологии

Алгоритм учебного занятия

Дидактические материалы

Информационное обеспечение

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА с.

Нормативные документы

Психолого-педагогическая литература

Литература по профилю

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ с.**ПРИЛОЖЕНИЯ****Содержание теоретической части итоговой аттестации (Приложение № 1)****Календарно-тематический план-график (Приложение № 2)****Календарный учебный график (Приложение № 3)****Комплекс упражнений на все группы мышц для детей 7-10 лет.
(Приложение №4)****Комплекс упражнений на все группы мышц для детей 11-15 лет.
(Приложение №5)**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы фитнеса» реализует художественную направленность.

Программа составлена на основе «Ритмическая пластика» автор - А. И. Буренин, «Хореография в гимнастике» автор - Т. С. Лисицкая, «Художественная гимнастика» автор - В.Г. Батаен .

Программа составлена с учетом нормативных документов: Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008; СанПиН 2.4.4.3172-14; "Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ" (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г.)

- Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- "Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ" (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);

- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Актуальность программы. Программа создана по запросу обучающихся и их родителей г.о.Мытищи

Недостаточность физических нагрузок и движения детей - актуальная проблема современного общества. Дети, в распорядке дня которых есть активные двигательные занятия, подтянуты и стройны, ловки в движениях, и, как правило, естественны и раскованны в общении. По статистике среднесуточный объем движений у детей в нашей стране составляет чуть больше половины гигиенической нормы.

Известно ,что снижение двигательной активности и ограничение мышечных усилий приводят ко многим серьезным нарушениям в организме человека, начиная от состояния кожи, нарушения осанки, искривления позвоночника, ожирения, близорукости и заканчивая функциями всех внутренних органов.

Недостаточность физических нагрузок также приводит и к психологическим трудностям. Часто ребенок избегает общения с другими детьми из-за своей полноты или худобы, плохой координации. Замыкаясь в себе, ребенок находит выход своим эмоциям в агрессивном поведении.

Программа "Основы фитнеса" позволяет любому ребенку развивать свои физические способности, пластику, координацию движения, музыкальность, улучшить свое здоровье.

Акцент в программе делается на то, чтобы привить ребенку любовь к занятиям общеразвивающей физкультурой, к здоровому образу жизни.

Новизна программы Программа подходит для освоения детьми с различным уровнем физической подготовки .

Новизна данной образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов...

Программа ориентирована на интерес и пожелания учащихся, учитывает их возрастные потребности, помогает реализовать возможности, стимулирует социальную и гражданскую активность, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков.

Педагогическая целесообразность программы.

На современном этапе развития общества программа отвечает запросу обучающихся и их родителей.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня обучающихся, отражает основные дидактические принципы.

Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса.

Содержание программы нацелено на активизацию познавательной творческой деятельности каждого обучающегося. Большое внимание уделяется развитию и повышению мотивации обучающихся, приобретению практических умений и навыков в области аэробики.

Программа способствует формированию нравственных качеств личности.

Основные принципы обучения и воспитания:

1. Общедидактические принципы:

- наглядность,
- системность и последовательность,
- сознательность и активность,
- связь теории с практикой,
- научность,
- доступность.

2. Принципы воспитания:

Принципы воспитания отражают основные требования к организации воспитательной деятельности в процессе обучения, указывают её направление, помогают творчески подойти к построению процесса воспитания.

Реализуются принципы воспитания:

- принцип гуманистической направленности воспитания
- принцип природосообразности,
- принцип культуросообразности,
- принцип эффективности социального взаимодействия,
- принцип ориентации воспитания на развитие социальной и культурной компетенции.

Цель программы - обучение детей основам фитнеса, адаптированным к способностям каждого ребенка, эстетическое и физическое развитие учащихся, укрепление здоровья.

Задачи:

Воспитательные:

- формировать культуры здорового образа жизни;
- формирование общей культуры учащихся;
- воспитание учащихся патриотизма гражданственности;
- привить любовь к занятиям аэробикой.

Развивающие:

- укрепление здоровья учащихся;

- развить внимания памяти;
- развитие воображения, фантазии; развитие координации.
- развитие координации;
- совершенствовать хореографическую подготовку детей;

Образовательные:

- научить выполнять общеразвивающие упражнения на растяжку и гибкость;
- научить базовым балансовым упражнениям;
- научить базовым стойкам;
- научить базовым элементам;

Адресат программы – 7-15 лет.

Краткая характеристика учащихся по программе

7 - 11лет.

Младший подростковый возраст. Этот возраст является чрезвычайно важным для психического и социального развития ребенка. Кардинально изменяется его социальный статус - он становится учеником, что приводит к перестройке всей системы жизненных отношений ребенка. Ведущей деятельностью для детей младшего школьного возраста становится учебная, игровая отходит на второй план. В силу своей динамичности мотивационная сфера ребенка данного возраста представляет большие возможности для формирования и развития у него мотивов, необходимых для эффективного обучения.

Характерной особенностью младшего школьника является эмоциональная впечатлительность, отзывчивость на все яркое, необычное, красочное. В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность ребенка к сопереживанию, стремление к превосходству и признанию сверстниками. Самооценка младших школьников зависит от мнения взрослых, от оценки педагогов.

Младший школьный возраст – это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система младшего школьника ещё находится в стадии формирования – окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей еще не завершено, в костной системе ещё много хрящевой ткани. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также еще не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны. Происходит функциональное совершенствование мозга – развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения; процесс торможения становится более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны. Младший школьный возраст характеризуется бурным развитием потребности в двигательной активности.

- физическое развитие – закономерный процесс изменения морфологических и функциональных особенностей организма, и протекающий в зависимости от внутренних причин (возраста, состояния здоровья, наследственных факторов) и условий жизни человека.

Физическое развитие отражает влияние социальной среды, при этом значительное воздействие оказывают бытовые условия, образ жизни, физическое воспитание, спорт.

Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка являются бурный рост и коренные изменения в организме, завершающиеся достижением биологической зрелости. Это так называемый пубертатный период – период полового созревания. Предпубертатный

период является подготовительным и характеризуется ярко выраженным ростом тела ребенка в длину. Он особенно отчетливо заметен у девочек, у которых рост ускоряется с 8-9 лет и особенно интенсивно с 10 лет. Наиболее значительные темпы роста тела у них наблюдаются до 13 лет, а веса – в период от 11 до 14 лет. У мальчиков интенсивный рост организма начинается позднее, примерно с 11 лет. С этого возраста скорость роста длины тела и прибавка веса постепенно повышается, достигая максимума к 14-15 годам. Собственно пубертатный период часто называют “поясом“ перелома. В это время происходит окончательное формирование половых особенностей. Это характеризуется бурными морфологическими и функциональными изменениями в тканях и органах, которые скачкообразно переводят организм в течение полутора – 3х лет в состояние зрелости. Семилетний возраст является переломным этапом в развитии ребенка.

Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идет более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование. У детей к 7 годам появляются большие скопления жировых клеток в области живота, что при не правильном питании усугубляется общим ожирением. Окончательно формируются потовые железы, теперь ребенок менее подвержен переохлаждениям и перегреваниям. Сила мышц увеличивается, работоспособность восстанавливается очень быстро. Грудная клетка все более активно участвует в дыхании, увеличивается ее объем. К 11 годам появляются различия в форме таза – у девочек он более широкий, имеется тенденция к расширению бедер. Интенсивное развитие скелета детей младшего возраста тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связно-суставного аппарата. Поэтому упор в упражнениях идет на все группы мышц, особенно на область живота и таза. Для хорошей осанки, упражнения для позвоночника. Часто встречается в этом возрасте так называемая «косоплоскость», учимся следить за правильной походкой, ходьба пятки вместе носки врозь.

12 - 15 лет.

Средний подростковый возраст

Средний школьный возраст называют отроческим, или подростковым. В подростке одновременно существуют и «детское» и «взрослое». Появляется чувство взрослости. Ведущая позиция – общение со сверстниками. Это период взросления. Подросток познает себя, учится решать свои проблемы, общаться со сверстниками, т.е. самореализовываться. Этот возраст характеризуется перестройкой: мотивационной сферы, интеллектуальной сферы, сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками; личностной сферы – самосознания.

В этот период происходит кризис переходного возраста, который связан с двумя факторами – возникновением новообразования в осознании подростка и перестройкой отношения между ребенком и средой. К физическим характеристикам данного возраста относится неравномерность созревания и развития, быстрый и неровный рост. Подросток может за год набрать в весе до 13 кг, в росте – до 15 см. Растут, увеличиваются в объеме сердце, легкие, кости, мускулатура. Девочки взрослеют быстрее мальчиков. Подростки испытывают чувство неловкости от своего физического несовершенства.

Характерны резкие переходы от выброса энергии до крайней усталости. Это беспокойный период физического развития, появляется обостренный сексуальный интерес.

У ребят в этом возрасте происходит интенсивное формирование самосознания, развивается интеллект, ярче проявляется склонность к занятиям определенного вида: спорт, рисование, техника, музыка, танцы и др. В отрядах подростков ярче проявляется разделение на лидеров и «всех остальных».. А это нередко приводит к конфликтам между детьми. В этом возрасте почти каждый ребенок хочет быть лидером хоть в каком-нибудь деле.

Дети этой возрастной группы обычно уже владеют организаторскими умениями, опытом коллективной деятельности, поэтому им можно доверять самостоятельное проведение тех или

иных дел. В большинстве случаев старших целесообразнее не контролировать и опекать, а лишь ненавязчиво высказывать свое мнение, советовать.

У детей этого возраста временно нарушаются привычные пропорции тела и координация движений. Появляются избыточность или дефицит массы тела. Неправильное соотношение тонуса симметричных мышц приводит к асимметрии плеч, лопаток, сутулости и нарушения осанки. В среднем школьном возрасте нарушения осанки встречаются 20-30% случаев, искривление позвоночника - в 1-10% случаев. У девочек осанка является более прямой, чем у мальчиков. Созревание опорно-двигательного аппарата и центральных регуляторных механизмов обеспечивает развитие важнейших качественных характеристик двигательной деятельности. На этот период приходится сенситивные периоды развития силы, быстроты, выносливости.

Поэтому упор в программе идет на упражнения с гантелями на степе, чтобы развить силу и выносливость, различные вращения и связки для координации в пространстве. Упражнения в различном темпе, на быстроту и ловкость. Партерная гимнастика для всех групп мышц и для растяжки и укрепления позвоночника.

Срок реализации программы - 1 год

Объем учебных часов - 144 ч.

Форма обучения – очная форма.

Язык обучения – русский

Место проведения занятий: на базе МБУ ДО ДЮЦ «Солнечный круг», танцевально-спортивный зал.

Особенности организации образовательного процесса.

Обучающиеся разбиты на 2 группы в соответствии с возрастом. 1-я группа: 7-11 лет; 2-я группа: 12-15 лет.

Образовательный процесс в каждой группе осуществляется в соответствии с ее календарно-тематическим планом-графиком. В группе обучающихся являются основным составом объединения

Образовательный процесс имеет развивающий характер, направлен на развитие у детей природных задатков и интересов.

Режим занятий:

Занятия проводятся: два раза в неделю по два академических часа с перерывом 15 минут.

Санитарно-гигиенические нормы, нормы пожарной безопасности.

Занятия организуются и проводятся в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 и противопожарными нормами.

Планируемые результаты программы:

а) предметные результаты

Учащиеся освоили:

- техника выполнения упражнений;
- элементы:
 - мост на одной ноге (из положения стоя);
 - удержание стойки на руках и голове без опоры (выше 5 секунд);
 - шпагаты (прямые и поперечный);
 - колесо (на двух руках, на одной руке).
 - акробатические упражнения, различные виды кувырков;

б) **личностные результаты**

Учащиеся развили:

- скорость, темп и контрастность движений;
- музыкальность, ритмичность;
- пластичность и умение чувствовать характер музыки;
- дыхание, навыки его распределения во время движения;
- танцевальность движений, умение импровизировать, умение постановки небольших этюдов для исполнения на сцене.

Учащиеся улучшили осанку и походку.

Освоили комплексы движений различных видов танцев и музыкальных стилей.

в) **метапредметные результаты**

Учащиеся приобретут общеучебные навыки:

- физическое развитие;
- музыкальные способности;
- выразительность движений;
- эмоциональность исполнения движений.

Учащиеся сформируют личностные свойства:

- осознают собственную ценность, уникальность и неповторимость;
- разовьют чувство ответственности, терпимости в коллективной работе.

Аттестация учащихся

Уровень освоения учебного материала определяется путем мониторинга, проводимого в течение учебного года: начале – стартовые возможности, середине – промежуточный контроль, конце – итоговый контроль) и фиксируется в карте диагностики развития личности ребенка. *(приложение 1).*

Текущий контроль проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения учащимися тем, разделов, глав дополнительной общеразвивающей программы за оцениваемый период, динамики достижения предметных и метапредметных результатов.

Итоговая аттестация учащихся проводится по окончании реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Цель итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеразвивающей программы на заключительном этапе её реализации.

При проведении итоговой аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки учащихся.

Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации *итоговое занятие, зачет, выступление, концерт, сдача контрольных нормативов.*

Итоговая аттестация практической подготовки учащихся проводится в форме: сдачи нормативов, открытого занятия, отчетного концерта.

Результаты участия учащихся в мероприятиях муниципального, регионального и других уровней могут быть засчитаны как итоговая аттестация.

Итоговая аттестация теоретической подготовки учащихся проводится в форме: - *беседа, викторина, тестирование.*

Содержание теоретической части итоговой аттестации (*приложение № 1*)

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Журнал посещаемости, наблюдение, фотографии, отзывы родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Аналитическая справка, диагностика развития личности ребенка, открытое занятие, подготовка концертного номера.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик а	
I	Введение. Техника безопасности.	1	1	--	Беседа
II	ОБДД.	7	4	3	Викторина, беседа
III	Общеразвивающие упражнения.	76	16	60	Сдача нормативов
IV	Искусство движения.	58	10	48	Зачет
V	Концерты, конкурсы	2	-	2	Наблюдение
		144 час.	31	113	

СОДЕРЖАНИЕ

I. Введение. Техника безопасности.

Теория: Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Техника безопасности на занятиях в объединении. Действия при ЧС.

Введение в предмет. Информация о программе.

II. ОБДД.

Теория: Азбука дорожного движения. Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток. Опасные места на дорогах. Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Светофор. Регулирование дороги инспектором ГИБДД. Правила поведения пешехода. Правила поведения пассажира. Техника безопасности в транспорте. Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов, мопедов. Дорога – не место для игр.

Практика: игры, викторины на знание ПДД.

III . Общеразвивающие упражнения:

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика:

- упражнения для укрепления мышц шеи;
- упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, рук;
- упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и рук;
- упражнения для укрепления косых мышц живота;
- упражнения для укрепления прямых мышц живота;
- упражнения для укрепления мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для укрепления приводящих, отводящих мышц бедра, мышц таза;
- упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра;
- упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для укрепления мышц стопы и голени;
- упражнения на развитие гибкости , растяжки, пластичности;
- упражнения на развитие координацию движений, ориентирование в пространстве;
- упражнения для тренировки дыхания;
- различные кувырки с группировкой (вперед назад);
- стойки на голове и руках у стены;
- базовые шаги на ступах и упражнения на все группы мышц;
- базовые шаги аэробики;
- различные упражнения с гантелями;
- партерная гимнастика.

IV. Искусство движения.

Теория: Характер музыки; темп, ритм; художественный образ в музыке; понятие импровизации; музыкально пластические этюды; динамические, танцевальные упражнения; ритмический бег, ходьба с различными комбинациями; усложненные основные структурные группы движения (равновесия, повороты, прыжки, волны, махи); характерные движения и упражнения в стилях: «диско», «рок-н-ролл», «джаз», «модерн».

Практика. Танцевальные движения в различных стилях диско , рок-н-ролл, джаз, модерн.

V. Зачетные занятия.

Практика: Техника выполнения упражнений; танцевальный этюд на заданную музыку; танцевальные движения различных стилей; акробатические и полуакробатические элементы; сочинение комплекса упражнений под музыкальное сопровождение, выбранное самим учащимся.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия

МБОУ ДО ДЮЦ «Солнечный круг» предоставляет помещение и оборудование для занятий.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы :

- 15 стэпов,
- 15 гимнастических ковриков,
- 15 пар гантель по 1 кг.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, учитель по физической культуре, первой квалификационной категории, педагогический стаж – 11 лет.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Методы обучения:

При проведении занятий используются словесный, наглядный, практический, игровой.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации образовательного процесса:

Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие.

Учебные занятия с обучающимися проводятся в группе с учетом принципов личностно-ориентированного и дифференцированного обучения

Учебное занятие строится с учетом следующих требований:

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
- целесообразное расходование времени занятия;
- применение разнообразных форм, методов и средств обучения;
- высокий уровень межличностных отношений между педагогом и детьми;
- практическая значимость полученных знаний и умений.

Формы организации учебного занятия:

беседа, игра, концерт, открытое занятие, практическое занятие.

Педагогические технологии:

1. **Технология личностно-ориентированного и дифференцированного обучения** (авт. И.С. Якиманская) позволяет выбрать формы, средства и методы, способствующие максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей детей.

Технология позволяет создать условия для адаптации ребенка в коллективе и обучения с учетом личностных возможностей в ситуации успеха. Технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

2. Игровые технологии (авт. П.И. Пидкасистый, Д.Б. Эльконин) позволяют активизировать творческую и познавательную деятельность обучающихся, расширить их кругозор, воспитать самостоятельность и коммуникативность.

Дидактические и творческие игры используются для организации учебного процесса и коллективных творческих дел: мероприятий, конкурсов, соревнований, концертов и т.д.

3. Технология коллективной творческой деятельности (авт. И.П. Волков; И.П. Иванов) позволяет научить детей способам планирования, подготовки, осуществления и проведения коллективного творческого дела; сформировать навыки совместной творческой деятельности.

4. ИКТ (авт. Г.Р. Громов, Б. Хантер) позволяет применять на практике звуковые, текстовые, фото- и видео-редакторы, активно использовать интернет-ресурсы; сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс подведения итогов и контроля знаний обучающихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение ИКТ позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет-ресурсов дает доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией.

Алгоритм учебного занятия

Основные этапы занятия:

- I. Вводная часть (организационная часть: приветствие; проверка присутствия обучающихся; инструктаж по ТБ; инструктаж по ТБ; объявление темы, задач и плана занятия).
- II. Основная часть (основное содержание занятия зависит от типа занятия (комбинированное, усвоение новых знаний, закрепление изучаемого материала, повторение, систематизация и обобщение нового материала, проверка и оценка знаний и т.д.)

Основная часть занятия имеет практическую направленность: кардио тренировка. Заключительная часть: Партерная гимнастика на ковриках. (подведение итогов учебного занятия (позитивная оценка деятельности учащихся); при необходимости рекомендации для самостоятельной подготовки дома.

Дидактические материалы: раздаточные материалы, инструкции, задания, упражнения .

Дифференцированный по соответствующим уровням учебный материал может предлагаться в разных формах и типах источников для участников образовательной программы: размещение методических и дидактических материалов на ресурсах в информационно-коммуникационной сети «Интернет»; в печатном виде (учебники, рабочие тетради, методические пособия и т.д.); в машиночитаемом виде; в формате, доступном для чтения на электронных

устройствах (на персональных компьютерах, планшетах, смартфонах и т.д. в форматах *pdf, *doc, *docx и проч.); в наглядном виде, прототипов и реальных предметов и средств деятельности.

Информационное обеспечение (аудио-, видео-, фото-, для педагога, для ребенка - какие конкретно)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА.

Нормативные документы

1. Государственная программа Московской области "Образование Подмосковья" на 2017-2025 годы (утв. постановлением Правительства Московской области от 25.10.2016 г. № 784/39)
2. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.)
3. Концепция развития дополнительного образования детей, от 04 сентября 2014 г. № 1726-р
4. Конвенция ООН "О правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.)
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)
6. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018. № 196)
7. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования (СанПиН 2.4.4.3172-14)
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
9. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации"
10. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 гг.

Психолого-педагогическая литература

1. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М.: Перспектива, 2018.- 224 с.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. Учебник. – М.: Педагогика-пресс, 1999. – 536 с.
3. Педагогика: учеб. пособие /Под редакцией П.И. Пидкасистого – 2-ое изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2011.-502 с.
4. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии /Под редакцией С.А. Смирнова - М: Академия, 2008 г. – 512 с.

5. Подласый И.П. Педагогика - М: Просвещение, 2007 г. – 576 с.
6. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т.- М: НИИ школьных технологий, 2006.- 816 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике для детей. - Санкт-Петербург: ЛОИРО, 1998 г.
3. Буренина А.И. Учебно-методическое пособие к программе по ритмической пластике для детей. - Санкт-Петербург: ЛОИРО, 1998 г.
- Бабаен В.Г. «Художественная гимнастика»1991 г.
4. Выготский Л.С. Психология искусства 1999г.
5. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека.
Возрастные особенности с основами школьной гигиены. - М.,1974 г.
6. Котельникова К. Биомеханика хореографических упражнений. М.: ВЦХТ, 2008 г.
7. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: «Физкультура и спорт», 1984 г.
8. Лисицкая Т.С. Учебное пособие. Джазовый танец. Федерация аэробики России. - М.1999 г.
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.Каталог упражнений на силу (координационная гимнастика).Федерация аэробики России.- М.: 2001 г.
10. Матвеев А.П., Мельникова С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. - М: «Просвещение»,1991 г.
- 11.Программы для внешкольных учреждений и образовательных школ. Художественные кружки. - М: «Просвещение»,1975г.

Интернет - ресурсы:

<https://www.dance.ru/>;

<http://tancy.pro/>;

<http://www.dance-league.com/dance-sites>;

<http://www.fireballet.ru/dance/>.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ.

1. Люблинская А.А. Детская психология.- М.:Просвещение ,1971г.
2. Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс.-М.: Просвещение ,2005 г.
3. Собинов Б. Путь к красоте. О художественной гимнастике. - М:1994 год.

Интернет - ресурсы:

<https://www.dance.ru/>;

<http://tancy.pro/>;

<http://www.dance-league.com/dance-sites>;

<http://www.fireballet.ru/dance/>.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLD53ABACFA0AD7D53>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Содержание теоретической части итоговой аттестации (Приложение № 1)

Календарно-тематический план-график (Приложение № 2)

Календарный учебный график (Приложение № 3)

Комплекс упражнений на все группы мышц для детей 7-10 лет.
(Приложение №4)

Комплекс упражнений на все группы мышц для детей 11-15 лет.
(Приложение №5)

(Приложение № 1)

Содержание теоретической части итоговой аттестации

Тест:

1. Что такое сила?
2. Что такое быстрота?
3. Что такое выносливость?
4. Как правильно выполнять колесо?
5. Как правильно выполнять стойку на руках у стенки?
6. Как правильно выполнять шпагат поперечный?
7. Как правильно выполнять планку?
8. Как правильно выполнять мостик?
9. Как правильно выполнять отжимания на коленях?
10. Как правильно выполнять упражнения на пресс в папах спиной?

Приложение № 2

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮЦ
"Солнечный круг"

_____/О.Н. Лунина/
" ____ " _____ 20 ____ г.

Календарный учебный график на 2019/2020 учебный год
Дополнительная общеразвивающая программа «Основы фитнеса»
(стартовый уровень)

группа: 1

Расписание: Пн. Пят.

Место проведения занятий: ОУ № ДЮЦ каб. № 16

Количество учебных недель

Количество учебных дней - 144

Продолжительность каникул:

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов:

№ занятия	Дата	Тема занятия	Раздел программы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1	2.09.19.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Введение в мир аэробики. ОБДД: Азбука дорожного движения. Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть перекресток.	I I	2	тренировочное занятие	опрос, показ	

2	4.09.19.	Прыжки по кругу, бег, ходьба с пальцев, на «полупальцах». Позиции рук, позиции ног (разучивание). «Галоп», подскоки, наклоны, приседания, «полуприсяды». Упражнения на удержание равновесия.	III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
3	9. 09.19.	Наклоны головы вперед, назад, по кругу. Упражнения на удержания равновесия («ласточка»). Упражнения для мышц спины, шеи и для верхней поверхности бедра. Махи ногами, «припадания», подскоки, «колесо», «шпагат».	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
4	11.09.19..	Бег с высоким подниманием бедра. Подскоки, «полька», стойка на руках у стенки. Упражнения на удержания равновесия.	II	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
5	16. 09.19.	Бег с переступанием, прыжки, наклоны, махи ногами, подскоки. «Колесо», «шпагат», стойка на руках. Партерная гимнастика, «ножницы», «лодочка», «дощечка», «мостик с коленок», махи ногами в положении лежа, растяжка. Танцевальные движения в разном темпе.	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
6	18. 09.19.	Упражнения для плечевого пояса, для укрепления мышц живота. «Припадания», подскоки, разный бег, танцевальные движения, «колесо», «шпагат».	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
7	23.09.19.	Прыжки, бег по кругу, бег с высоким подниманием бедра, ходьба на «полупальцах». Позиции рук, позиции ног. Разучивание. «Галоп», подскоки, приседания, выпады, стойка на руках у стенки.	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
8	25. 09.19.	Наклоны головы вправо и влево, по кругу. Прыжки на месте, махи ногами. Наклоны, различные «волны» (руками и	III II	2	тренировочное занятие	опрос, показ	

		всем телом).					
9	30. 09.19.	Упражнения для мышц спины и шеи, для нижней поверхности бедра и мышц таза. Упражнения на тренировку координации движений (различные повороты). Партерная гимнастика, «кошка», «лягушка», «березка», различные наклоны, растяжка. Движения под в различном темпе.	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
10	2.10.19.	Бег с переступанием, прыжки, наклоны, подскоки. Упражнения на пластику, скручивания, «волны».	III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
11	7.10.19.	Упражнения для плечевого пояса, для мышц брюшного пресса. Движения в стиле «диско» и «хип-хоп». Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки, подскоки. «Колесо», «шпагат». Упражнение на растяжку (растяжка на полу, одна нога - на колене, другую тянем вверх).	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
12	9.10.19.	Партерная гимнастика, «ножницы», «лодочка», «дощечка», «мостик с коленок», «колечко». Танцевальные движения в стиле «джаз», «модер н» и «рок-н-ролл». ОБДД. Опасные места на дорогах.	II I	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
13	14.10.19.	Бег, ходьба на высоких «полупальцах», выпады, прыжки. Наклоны вперед и назад. Упражнения на пластику, скручивания, «волны» (всем телом, только руками), наклоны.	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
14	16.10.19.	Упражнения на пластику, скручивания, «волны» (всем телом, только руками), наклоны. Бег, ходьба на высоких «полупальцах», выпады, прыжки. Наклоны вперед и назад.	II	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
15	21.10.19.	«Галоп», подскоки, приседания, выпады, растяжка, «шпагат». Упражнения на пластику,	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	

		скручивания, «волны».					
16	23.10.19.	Упражнения для тренировки координации тела (различные повороты). Упражнения на растяжку (в положении лежа, одну ногу зажимает ногами партнер, а другую ногу плавно тянет вперед до упора руками).	III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
17	28.10.19.	Бег, ходьба на высоких «полупальцах», выпады, прыжки, прыжки с поджатыми ногами, наклоны вперед и назад. Упражнения в различном темпе для тренировки координации.	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
18	30.10.19.	Различные упражнения на синхронность в медленном темпе. Позиции рук, позиции ног. Повторение. «Припадания», «галоп», «полька». ОБДД. Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Светофор.	III I	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
19	6.11.19.	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, косых мышц живота. Releve по VI позиции – повторяем позиции рук и ног.	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
20	11.11.19.	Партерная гимнастика, «березка», «велосипед», «лягушка», «мостик с колен». «Припадания», различные «волны», скручивание и упражнения на удержание равновесия.	II	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
21	13.11.19.	Прыжки, бег по кругу с высоким подниманием бедра, ходьба. Упражнения на координацию (различные повороты).	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
22	18.11.19.	Бег с переступанием, прыжки, наклоны, махи ногами, подскоки, «колесо», «шпагат». Танцевальные движения в стиле «хип-хоп», «рок-н-ролл».	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
23	20.11.19.	Упражнения для мышц плечевого пояса, шеи, косых мышц живота. Releve в VI позиции. Batman tendency в V	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	

		позиции.					
24	25.11.19.	«Припадания», различные «волны» всем телом и упражнения на удержание равновесия. Танцевальные движения в стиле «хип-хоп», «диско».	III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
25	27.11.19.	Упражнения для мышц спины и шеи, для задней поверхности бедра и мышц таза. Танцевальные движения в медленном темпе.	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
26	2.12.19.	Танцевальные движения в стиле «хип-хоп», «джаз», «модерн». Партерная гимнастика. «ножницы», «лодочка», «дощечка», «кошечка», «мостик с колен».	III II	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
27	4.12.19.	ОБДД. Регулирование дороги инспектором ГИБДД. Правила поведения пешехода. «Галоп», подскоки, бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на удержание равновесия (ласточка).	I III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
28	9.12.19.	«Припадания», махи ногами, «колесо», растяжка, «шпагат». Махи ногами в положении лежа, «мостик» по стенке, стойка на руках, на голове.	III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
29	11.12.19.	«Полька», ходьба на «полупальцах», на пятках, движения из «кан-кана». Танцевальные движения под различный темп. Танцевальные движения в стиле «хип-хоп», «рок-н-ролл».	III II	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
30	16.12.19.	Бег по кругу, прыжки, наклоны, повороты, выпады, махи ногами стоя на месте, в стороны. Наклоны головы вперед, назад, по кругу. Прыжки на месте, выпады. «Припадания». «полька», «галоп», различные «волны» (всем телом и руками).	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
31	18.12.19.	Танцевальные движения в стиле «джаз», «модерн». Зачет. Выполнение	IV	2	тренировочное занятие	опрос, показ	

		полуакробатических элементов (стойка на руках, на голове, «колесо», «шпагаты»).					
32	23.12.19.	Бег, ходьба на «полупальцах», на пятках, махи ногами, прыжки. Releve в VI позиции, повтор позиций рук и ног.	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
33	25.12.19.	Танцевальные движения в стиле «диско», «хип-хоп». Партерная гимнастика. «колечко», «лягушка», «мостик с колен, по стене», «лотос».	III II	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
34	9.01.20.	Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки, подскоки, «польки», стойка на руках, у стенки. Упражнения на пластику, скручивания, перегибы.	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
35	13.01.20.	Упражнения на растяжку, «шпагат». Танцевальные движения в стиле «диско».	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
36	15.01.20.	ОБДД. Правила поведения пассажира. Техника безопасности в транспорте . Партерная гимнастика, «дощечка», «кошка», «мостик с колен», из положения лежа. Танцевальные движения в разном темпе.	I III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
37	20.01.20.	Танцевальные движения в стиле «хип-хоп», «рок-н-ролл». Упражнения для мышц шеи, для плечевого пояса, для задней поверхности бедра и для мышц таза.	III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
38	22.01.20.	Упражнения для мышц брюшного пресса, для задней поверхности бедра и для мышц таза. Танцевальные движения в разном темпе.	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
39	27.01.20.	Упражнения на пластику движений (скручивания, наклоны, «волны»). Партерная гимнастика, «березка», «велосипед», «кошка», «кольцо», махи ногами, «лодочка».	III II	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
40	29.01.20.	Бег по кругу, прыжки, «мячик», ходьба	II	2	тренировочное	опрос, показ	

		«гуськом», на пальцах. Танцевальные движения в стиле «диско».	III		занятие		
41	3.02.20.	«Колесо», стойка на руках, у стены (на голове), «мостик» со стойки сверху, «шпагаты». Танцевальные движения в стиле «джаз», «модерн».	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
42	5.02.20.	Прыжки, бег, ходьба, «колесо», наклоны, выпады вперед, назад. Упражнения на координацию (различные повороты).	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
43	10.02.20.	«Препадания», «полька», «волны», подскоки, «галоп», упражнения на пластику. Наклоны головы. Упражнения для мышц шеи и спины, для плечевого пояса. «Присяды» и «полуприсяды».	II	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
44	12.02.20.	Упражнения для косых, прямых мышц живота, прыжки с поджатыми ногами, сгибы наклоны. Упражнения на растяжку мышц.	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
45	17.02.20.	Партерная гимнастика. «ножницы», «дощечка», «лодочка», махи ногами в положении лежа на животе, растяжка. Различные упражнения на синхронность в медленном темпе.	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
46	19.02.20.	Прыжки, бег по кругу с высоким подниманием бедра, ходьба на «полупальцах», на пятках. Упражнения на пластику (наклоны, сгибы, скручивание).	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
47	24.02.20.	Партерная гимнастика, растяжка, «лягушка», «лотос», «березка», «кошка», «дощечка», махи ногами. Бег по кругу, прыжки, «галоп», подскоки, махи ногами, «колесо», «шпагат».	II	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
48	26.02.20.	Стойка на руках, на голове, прыжки с поджатыми ногами. Releve в VI позиции, повторение постановки	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	

		рук, ног и корпуса.					
49	2.03.20.	Упражнения для мышц спины и плечевого пояса, для задней поверхности бедра и мышц таза. Упражнения для прямых, косых мышц брюшного пресса. Отжимания от пола, согнув ноги в коленях.	II	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
50	4.03.20.	Бег по кругу, упражнения для мышц спины и шеи, «колесо», «шпагат». Танцевальные движения в стиле «диско».	II	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
51	11.03.20.	Наклоны головы влево, вправо, по кругу, прыжки на месте с поджатыми ногами, махи ногами. Партерная гимнастика, махи ногами в положении лежа, «мостик с коленок», «лягушка», «дощечка».	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
52	16.03.20.	Ходьба на высоких «полупальцах», на пятках, выпады вперед, наклоны. Танцевальные движения в стиле «хип-хоп».	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
53	18.03.20.	Растяжка, «шпагаты». Стойка на голове, на руках, «мостик со стойки сверху». Упражнение на пластику, скручивание, плавные наклоны, «волны».	II	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
54	23.03.20.	«Галоп», подскоки, выпады, наклоны, повороты, махи ногами. Упражнения на координацию движений (различные повороты). ОБДД. Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов, мопедов.	II I	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
55	25.03.20.	Партерная гимнастика, махи ногами в положении лежа на животе, растяжка и «шпагаты», «березка», «лягушка», «велосипед». Ходьба по кругу на «полупальцах», прыжки с поджатыми ногами, махи ногами, повороты в прыжках.	II	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
56	30.03.20.	Упражнения для косых мышц живота, для спины и шеи. Танцевальные движения в стиле «диско».	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	

57	1.04.20.	«Колесо», стойка на руках, на голове, «мостик со стойки сверху». Партерная гимнастика, «ножницы», «дощечка», «колечко», «кошка», «лотос», «мостик с коленок».	II	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
58	6.04.20.	Бег по кругу, «галоп», подскоки, прыжки, выпады, «присяды» и «полуприсяды». Танцевальные движения в стиле «хип-хоп», «рок-н-ролл».	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
59	8.04.20.	Партерная гимнастика, «колесо», растяжка и «шпагаты», «березка», «дощечка», «колечко», «лягушка». ОБДД. Дорога – не место для игр.	II I	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
60	13.04.20.	Бег по кругу с высоким подниманием бедра, подскоки, прыжки на месте. Releve в VI позиции, повторение позиций рук и ног.	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
61	15.04.20.	Махи ногами, повороты, наклоны, выпады, «присяды» и «полуприсяды», «мостик со стойки сверху».	II	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
62	20.04.20.	Махи ногами, повороты, наклоны, выпады, «присяды» и «полуприсяды», «мостик со стойки сверху». «Колесо», стойка на руках, на голове, «мостик со стойки сверху».	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
63	22.04.20.	Упражнения для мышц плечевого пояса, спины, шеи и косых мышц живота. Танцевальные движения в стиле «хип-хоп».	II	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
64	27.04.20.	Бег по кругу на «полупальцах», на пятках, прыжки, повороты, «галоп». Партерная гимнастика, «лягушка», «кошка», «березка», «мостик» с коленок и из положения лежа, «лотос», «дощечка».	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
65	29.04.20.	Бег по кругу, прыжки, повороты, выпады. «Колесо», растяжка и «шпагат», стойка на руках, на голове. Releve в VI позиции.	II	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
66	4.05.20.	Бег по кругу с высоким подниманием бедра,	II	2	тренировочное	опрос, показ	

		прыжки и повороты. Упражнения на пластику (скручивание, различные «волны»).	III		занятие		
67	6.05.20.	Упражнения на растяжку и «шпагаты». Танцевальные движения в медленном темпе. Упражнения для плечевого пояса, для шеи и спины. «Присяды» и «полуприсяды».	II	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
68	11.05.20.	Упражнения для косых и прямых мышц живота, наклоны. Различные упражнения на синхронность в быстром темпе.	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
69	13.05.20.	Наклоны головы влево и вправо, по кругу. «Припадания», повороты, наклоны. Зачет. Упражнения на растяжку (на полу) и «шпагаты».	II IV	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
70	18.05.20.	Упражнения для верхней поверхности бедра и для мышц таза. Упражнения на растяжку. Танцевальные движения в стиле «диско», «хип-хоп».	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
71	20.05.20.	«Полька», ходьба на «высоких пальцах», на пятках, махи ногами, «галоп».	II	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
72	25.05.20.	Партерная гимнастика. Махи ногами в положении лежа, «кошка», «колечко», «дощечка», «лягушка», «мостик».	II III	2	тренировочное занятие	опрос, показ	
				144			
Всего: 144 часа							

Педагог Ф.И.О

подпись

Приложение 3

Календарный учебный график на 2019-2020 уч. год

Объединение «Аэробика» Горбулич Евгения Андреевна.

Программа «Основы фитнеса»

Группа 1. Расписание: пн.ср.14:00-16:00

Количество часов на программу – 144 ч.

Учебная неделя	Период	Числа по расписанию	Кол-во часов в неделю	Примечание
1	02.09-08.09	2,4	4	
2	09.09-15.09	9,11	4	
3	16.09-22.09	16,18	4	
4	23.09-29.09	23,25	4	
5	30.09-06.10	30,2	4	
6	07.10-13.10	7,9	4	
7	14.10-20.10	14,16	4	
8	21.10-27.10	21,23	4	
9	28.10-03.11	28,30	4	
10	04.11-10.11	6	2	4 ноября - праздничный день
11	11.11-17.11	11,13	4	
12	18.11-24.11	18,20	4	
13	25.11-01.12	25,27	4	
14	02.12-08.12	2,4	4	
15	09.12-15.12	9,11	4	
16	16.12-22.12	16,18	4	
17	23.12-29.12	23,25	4	
			Всего:66	
	30.12-08.01	-		Каникулы
18	09.01-12.01	9	4	
19	13.01-19.01	13,15	4	
20	20.01-26.01	20,22	4	23, 24 февраля - праздн.дни
21	27.01-02.02	27,29	4	
22	03.02-09.02	3,5	4	
23	10.02-16.02	10,12	4	
24	17.02-23.02	17,19	4	
25	24.02-01.03	24,26	4	
26	02.03-08.03	2,4	4	8 марта - праздничный день
27	09.03-15.03	11	2	9 марта - праздничный день
28	16.03-22.03	16,18	4	
29	23.03-29.03	23,25	4	
30	30.04-05.04	30,1	4	
31	06.04-12.04	6,8	4	
32	13.04-19.04	13,15	4	
33	20.04-26.04	20,22	4	
34	27.05-03.05	27,29	4	1-3 мая - праздничные дни
35	04.05-10.05	4,6	4	9-10 мая - праздничные дни
36	11.05-17.05	11,13	4	
37	18.05-24.05	18,20	4	
38	25.05-31.05	25,27	4	
			Всего:78	

			ИТОГО: 144	
--	--	--	-----------------------------	--

Календарный учебный график на 2019-2020 уч. год

Объединение «Аэробика» Горбулич Евгения Андреевна.

Программа «Основы фитнеса»

Группа 2. Расписание: пн.14:00-16:00. пят.16:00-18:00

Количество часов на программу – 144 ч.

Учебная неделя	Период	Числа по расписанию	Кол-во часов в неделю	Примечание
1	02.09-08.09	2,6	4	
2	09.09-15.09	9,13	4	
3	16.09-22.09	16,20	4	
4	23.09-29.09	23,27	4	
5	30.09-06.10	30,4	4	
6	07.10-13.10	7,11	4	
7	14.10-20.10	14,18	4	
8	21.10-27.10	21,25	4	
9	28.10-03.11	28,1	4	
10	04.11-10.11	8	2	4 ноября - праздничный день
11	11.11-17.11	11,15	4	
12	18.11-24.11	18,22	4	
13	25.11-01.12	25,29	4	
14	02.12-08.12	2,6	4	
15	09.12-15.12	9,13	4	
16	16.12-22.12	16,20	4	
17	23.12-29.12	23,27	4	
			Всего:66	
	30.12-08.01	-		Каникулы
18	09.01-12.01	10	4	
19	13.01-19.01	13,17	4	
20	20.01-26.01	20,24	2	23, 24 февраля - праздн.дни
21	27.01-02.02	27,31	4	
22	03.02-09.02	3,7	4	
23	10.02-16.02	10,14	4	
24	17.02-23.02	17,21	4	
25	24.02-01.03	24,28	4	
26	02.03-08.03	2,6	4	8 марта - праздничный день
27	09.03-15.03	13	2	9 марта - праздничный день
28	16.03-22.03	16,20	4	
29	23.03-29.03	23,27	4	
30	30.04-05.04	30,3	4	
31	06.04-12.04	6,10	4	
32	13.04-19.04	13,17	4	
33	20.04-26.04	20,24	4	
34	27.05-03.05	27	2	1-3 мая - праздничные дни
35	04.05-10.05	4,8	4	9-10 мая - праздничные дни

36	11.05-17.05	11,15	4	
37	18.05-24.05	18,22	4	
38	25.05-31.05	25,29	4	
			Всего:78	
			ИТОГО: 144	

Календарный учебный график на 2019-2020 уч. год

Объединение «Аэробика» Горбулич Евгения Андреевна.

Программа «Основы фитнеса»

Группа 3. Расписание: ср.пят.16:00-18:00

Количество часов на программу – 144 ч.

Учебная неделя	Период	Числа по расписанию	Кол-во часов в неделю	Примечание
1	02.09-08.09	4,6	4	
2	09.09-15.09	11,13	4	
3	16.09-22.09	18,20	4	
4	23.09-29.09	25,27	4	
5	30.09-06.10	2,4	4	
6	07.10-13.10	9,11	4	
7	14.10-20.10	16,18	4	
8	21.10-27.10	23,25	4	
9	28.10-03.11	30,1	4	
10	04.11-10.11	6,8	4	4 ноября - праздничный день
11	11.11-17.11	13,15	4	
12	18.11-24.11	20,22	4	
13	25.11-01.12	27,29	4	
14	02.12-08.12	4,6	4	
15	09.12-15.12	11,13	4	
16	16.12-22.12	18,20	4	
17	23.12-29.12	25,27	4	
			Всего:66	
	30.12-08.01	-		Каникулы
18	09.01-12.01	9,10	4	
19	13.01-19.01	15,17	4	
20	20.01-26.01	22,24	4	23, 24 февраля - праздн.дни
21	27.01-02.02	29,31	4	
22	03.02-09.02	5,7	4	
23	10.02-16.02	12,14	4	
24	17.02-23.02	19,21	4	
25	24.02-01.03	26,28	4	
26	02.03-08.03	4,6	4	8 марта - праздничный день
27	09.03-15.03	11,13	4	9 марта - праздничный день
28	16.03-22.03	18,20	4	
29	23.03-29.03	25,27	4	
30	30.04-05.04	1,3	4	
31	06.04-12.04	8,10	4	

32	13.04-19.04	15,17	4	
33	20.04-26.04	22,24	4	
34	27.05-03.05	29	2	1-3 мая - праздничные дни
35	04.05-10.05	6,8	4	9-10 мая - праздничные дни
36	11.05-17.05	13,15	4	
37	18.05-24.05	20,22	4	
38	25.05-31.05	27,29	4	
			Всего:78	
			ИТОГО: 144	

Комплекс упражнений на все группы мышц для детей 7-10 лет.

7-10 лет.

- наклоны головы, вращения, наклоны по квадрату;
- вращения руками с гантелями (10р.), планка (15сек), отжимания на коленках (2 подхода по 8р.);
- наклоны вперед (10р.), упражнение в парах поднимание корпуса назад по (2 подхода по 10 р);
- пресс на косые группы мышц, спиной назад и лицом вперед (2 подхода по 15 раз);
- пресс в парах (2 подхода по 15 раз);
- махи ногами вперед, назад, на коленях (2 подхода по 10 раз);
- махи ногами в стороны, махи ногами назад и в сторону (2 подхода по 10 раз);
- приседания 2 подхода по 10 раз);
- броски ногами вперед по диагонали (20 раз)
- перемещение всего тела на носки на пятки (2 подхода по 15 раз);
- мостик простой и с колен, растяжка в парах, шпагаты, волны всем телом;
- вращения по диагонали;
- носом вдох. выдох руки вверх, наклон вниз;
- кувырки с группировкой на матах (вперед, назад);
- стойки на голове, на руках у стены с поддержкой;

- Basic step- базовый шаг, Step – touch- приставной шаг, Double – tap- шаг косание; Step-lift- выполняется на «4» счета, бывает с махами вперед, назад, Step-Kick- шаг удар, Step-plie- шаг присядание, Scoor- приставной шаг который выполняется со скачком, Grape wine- скрестный шаг, еще называют «виноградной лазой».

- Knee Lift- подъем колена, Kick-мах, Low kick-разновидность махов, Gumping jack-прыжок ноги вместе, Lunge-выпад, March-шаг, Jog-бег, Skip, Flick Kick-подскок, Basic step-базовый шаг, Squat – полуприсяд, Step – Touch – приставной шаг, Scoor- вариан приставного шага. Mambo-вариация танцевального шага мамбо, Twist Jump- прыжки на двух ногах со скручиванием.

-упражнения с гантелями все упражнения (2 подхода по 10 раз);

-партерная гимнастика («мостик», «березка», «лягушка», «дощечка», «самолетик», «кошка», «бабочка»).

Комплекс упражнений на все группы мышц для детей 11-15 лет.

11-15 лет.

- наклоны головы, вращения, наклоны по квадрату покачивание шеи в борцовском мосту;
 - вращения руками с гантелями (20р.), планка (20сек), отжимания на коленках (2 подхода по 10р.);
 - наклоны вперед (10р.), упражнение в парах поднимание корпуса назад по (3 подхода по 10 р);
 - пресс на косые группы мышц, спиной назад и лицом вперед (2 подхода по 20 раз);
 - пресс в парах (2 подхода по 20 раз);
 - махи ногами вперед, назад, на коленях (2 подхода по 20 раз);
 - махи ногами в стороны, махи ногами назад и в сторону (2 подхода по 20 раз);
 - приседания 2 подхода по 20 раз);
 - броски ногами вперед по диагонали (2 подхода по 20 раз);
 - перемещение всего тела на носки на пятки (2 подхода по 20 раз);
 - мостик простой и с колен, растяжка в парах, шпагаты, волны всем телом;
 - вращения по диагонали, упражнения на степе с поворотами;
 - носом вдох, выдох руки вверх, наклон вниз, наклонившись вперед медленно выдыхаем, затем вдыхаем повторяем упражнение 10 раз;
 - кувырки с группировкой на матах (вперед, назад) кувырок с ногами шире плеч, кувырок назад с выходом на поперечных шпагат;
 - стойки на голове, на руках у стены с поддержкой;
 - Basic step- базовый шаг, Step – touch- приставной шаг, Double – tap- шаг касание; Step-lift- выполняется на «4» счета, бывает с махами вперед, назад, Step-Kick- шаг удар, Step-plie- шаг приседание, Scoop- приставной шаг который выполняется со скачком, Grape wine- скрестный шаг, еще называют «виноградной лозой». Начинаем усложнять добавляем связки.
 - Knee Lift- подъем колена, Kick-мах, Low kick-разновидность махов, Gumping jack-прыжок ноги вместе, Lunge-выпад, March-шаг, Jog-бег, Skip, Flick Kick-подскок, Basic step-базовый шаг, Squat – полуприсяд, Step – Touch – приставной шаг, Scoop- вариант приставного шага. Mambo-вариация танцевального шага мамбо, Twist Jump- прыжки на двух ногах со скручиванием. Начинаем усложнять добавляем связки.
 - упражнения с гантелями (стоя, с наклоном, лежа на ковриках) все упражнения (2 подхода по 10 раз);
 - партерная гимнастика («мостик», «березка», «лягушка», «дощечка», «кошка», «бабочка»).
- «Книжка» - 2 подхода по 10 раз, «Ножницы» - 2 подхода по 10 раз, «Самолет» - 2 подхода по 20 сек.