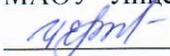


"Согласовано"
Руководитель ЦПОУ
МАОУ "Лицей №176"


Е.Г. Чудина
" 15 " 09 2020г

"Утверждаю"
Директор
МАОУ "Лицей №176"


М.П. Корнева
" 15 " 09 2020г



Занятия в студии фитнеса

«Красота и здоровье»

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель: Гуляхина Е.А.

"Согласовано"
Руководитель ЦПОУ
МАОУ "Лицей №176"

Е.Г. Чудина
" ____ " _____ 2020г

"Утверждаю"
Директор
МАОУ "Лицей №176"

М.П. Корнева
" ____ " _____ 2020г

Занятия в студии фитнеса

«Интеллектуальный фитнес»

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель: Гуляихина Е.А.

г. Новосибирск, 2020

Пояснительная записка

Наряду с индустрией спорта, инфраструктурой досуга и отдыха, развиваются оздоровительные системы. Расширяется практика оздоровительной физической культуры, обеспечивающей восстановление временно утраченных двигательных функций, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, улучшение психической устойчивости, устранение эмоциональных нагрузок.

Фитнес даёт возможность использования средств физической культуры в социальной поддержке детей, включает возможность социально-педагогического обеспечения процессов оздоровления и досуга школьников, раскрывает специфику двигательных режимов и особенность управления тренировочными нагрузками.

Дополнительная программа «Фитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность. Практическая значимость данной программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья обучающихся.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность

Данная дополнительная общеразвивающая программа разработана с опорой на следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Занятия по фитнесу носят оздоровительный и профилактический эффект. Они неразрывно связаны с повышением физической активности и поддержанию высокого уровня работоспособности, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ранняя профилактика психической дисгармонии и стрессоустойчивости ребёнка с учётом индивидуальных особенностей, правильно организованный процесс функциональной адаптации дают хороший оздоровительный эффект

На занятиях по фитнесу работа направлена на привитие детям здорового образа жизни. Особенность фитнеса состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задаётся ритмом музыкального сопровождения. В нём используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Занятия проводятся с учётом возрастных особенностей занимающихся, а также их физической подготовленностью. С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического

развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

С целью профилактики различных заболеваний, развития профессиональных интересов к фитнес направлению, реализации творческого потенциала у детей и подростков авторами разработана дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес».

Новизна программы

Данная программа модифицирована на основе образовательной программы «Оздоровительные тренировки для детей и подростков» И.И. Иваненко. – Москва: Просвещение, 2002 и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Из программы были заимствованы темы, методика преподавания, которые расширились, дополнились усложненным содержанием тем и количеством учебных часов.

Новизна данной программы заключается в использовании различных видов фитнеса в сочетании с игровой деятельностью.

Программа состоит из двух частей: основная часть программы реализуется с сентября по май. В летний период обучающиеся занимаются по программе «Мир фитнеса».

Цель: формирование и развитие культуры здорового образа жизни школьников средствами сбалансированной системы занятий фитнесом, воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни.

Задачи:

Образовательные:

1. Формирование ЗУН в области фитнеса.

Развивающие:

1. Развитие физических качеств и двигательных способностей учащихся средствами фитнеса;
2. Повысить работоспособность и двигательную активность с помощью системы занятий фитнесом;
3. Развивать творческие способности детей при составлении ими комбинаций и комплексов упражнений;
4. Развивать музыкальность и чувство ритма.

Воспитательные:

5. Воспитывать волевые качества при выполнении физических упражнений;
6. Формировать ценностное отношение к сохранению и укреплению здоровья;
7. Содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении.

Организационно-педагогические основы образовательного процесса

Возраст обучающихся - в объединение принимаются девочки и мальчики в возрасте от 8 до 15 лет.

Принцип набора в объединение *свободный*; Для занятий спортивными танцами и детским фитнесом комплектуются учебные группы с учетом возраста, пола и степени спортивной и общефизической подготовленности детей.

Количество обучающихся в группе – наполняемость групп составляет от 15 –10 человек в зависимости от года обучения.

Срок реализации программы – 3 года.

Режим проведения занятий - занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 1 часу.

Продолжительность учебного часа: 45 минут.

В процессе занятия используются следующие **формы** организации: групповая, командная и индивидуальная.

Образовательная программа состоит из 2 модулей:

- инвариантного, содержащий программный материал, который является обязательной теоретической и практической базой;
- вариативного, содержащий программный материал, который отражает поэтапную методику практического освоения направлений фитнеса.

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес» предполагает занятия с обучающимися студии в летнее время через организацию летней профильной смены «Мир фитнеса». Продолжительность смены – 1 месяц. Занятия в летнее время ориентированы на закрепление пройденного программного материала и организацию коллективно-творческой деятельности (Приложение 1).

Учебный план программы

Год обучения	Всего часов
1 год обучения	62
2 год обучения	64
3 год обучения	64

Методика обучения и воспитания

На первый год обучения могут быть зачислены дети в возрасте от 7 до 13 лет. Группы формируются по возрастам. Содержание программы для первого года обучения единое. Методы и формы преподавания варьируются с учётом возрастных особенностей обучающихся. Для преподавания используется метод дифференцированного подхода.

Принципы обучения, реализуемые программой

- Принцип наглядности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип постепенности;
- Принцип индивидуализации;

- Принцип сознательности и активности.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Личностные результаты:

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение.

Метапредметные результаты

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, йоге.
- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила техники безопасности и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений,

индивидуальных и групповых заданий;

- оценивать правильность выполнения действия;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Предметные результаты

по завершении программы

Обучающиеся будут знать:

- музыкальную и двигательную терминологию;

- технику безопасности движения;

- особенности этапов развития спортивных направлений;

- традиции коллектива;

- функциональные состояния своего организма,

- личностные особенности характера,

- технику исполнения базовых шагов;

- правильность выполнения упражнений на степ-платформе;
- знать технику выполнения упражнений на гимнастическом мяче;
- знать правильную постановку корпуса, рук, головы и ног;
- понятия и термины программных движений.

Обучающиеся будут уметь:

- применять теоретические знания в практической деятельности;
- различать музыкальный темп, размер;
- проявлять внимание и доброжелательное отношение в коллективе;
- проводить самоконтроль физической нагрузки на организм во время тренировочной деятельности;

- наблюдать за развитием воспитательных и учебных результатов, проявлением своих личностных особенностей.
- выполнять базовые шаги;
- различать музыкальный темп, размер;
- дифференцировать работу различных мышечных групп;
- умение направлять свои усилия в русло правильной мышечной работы;
- точно и правильно выполнять упражнения в комбинациях, содержащих разнородные элементы и приёмы;
- -координировать движения в различных поворотах, в переходах от одного движения к другому.

Ожидаемые результаты по завершении 2 года обучения программы модуля

Обучающиеся должны знать:

- понятия и термины программных движений;
- стили и направления танцевальной аэробики, степ-аэробики;
- технику безопасности при выполнении упражнений.
- понятия и термины программных движений;

- правила исполнения изучаемых движений;
- технику выполнения движений в парах на степ-платформе;
- знать технику безопасности при работе со спортивным инвентарём;
- знать название спортивного инвентаря и его прямое назначение.

уметь:

- точно и правильно выполнять программные движения;
- пользоваться спортивным инвентарём;
- уметь направлять свои усилия в русло правильной мышечной работы;
- дифференцировать работу различных мышечных групп;
- правильно выполнять спортивные элементы;
- распределять и переключать своё внимание между замечаниями педагога, собственной работой, музыкальным сопровождением.

Ожидаемые результаты по завершении 3 года обучения программы вариативного модуля

Обучающиеся должны знать:

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения изучаемых движений;
- технику выполнения движений в парах на степ-платформе;
- знать технику безопасности при работе со спортивным инвентарём;
- знать название спортивного инвентаря и его прямое назначение.

уметь:

- точно и правильно выполнять программные движения;
- согласовывать одновременно работу самых разнообразных мышечных групп;
- сохранять устойчивость в равновесиях;
- уметь преодолевать трудности;
- уметь анализировать свои действия;

- быстро запоминать задания;
- точно и правильно исполнять движения в комбинациях, содержащих разнородные элементы и движения;
- координировать движения в различных поворотах, в переходах от одного движения к другому.

Формы контроля: участие в конкурсах, анкетирование, тестирование, наблюдение, открытое занятие, самостоятельная работа, творческая мастерская.

Учебно-тематический план первого года обучения

Задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья.
2. Развитие двигательных и физических качеств.
3. Привитие здорового образа жизни.
4. Гармоническое физическое и духовное развитие личности ребёнка.
5. Обучение базовым шагам.
6. Дать представление о ритме и музыкальном темпе.
7. Приобретение навыков работы на степ-платформе и гимнастическом мяче.

№ п/п	Образовательные области	Образовательный модуль	Раздел, тема	Кол-во часов
1	Словесность Физическая культура Искусство Эстетика Технология Социальная практика Биология	«Основы фитнеса»	Аэробика	8
			Базовые шаги	2
			Танцевальная аэробика	6
			Йога	8
			Степ-платформа	4
			Базовые шаги	2
			Фитбол	10
			Упражнения на мячах	6
			Фитбол-аэробика	5
			Пилатес	8
			Стретчинг	7
			Итого	64

Содержание первого года обучения программы

№ п/п	Наименование темы, приёмы и методы
1.	<p>1. Раздел «Аэробика» 1.1 Тема «Базовые шаги» Теория: знакомство с базовыми шагами. Практика: Изучение шагов: марш, степ-тач, опен-степ, шассе, ни-ап, грейп-вайн, плие, ви-степ, лёк-кёрл, сайд, лек-бек, страдл.</p>
2.	<p>1.2. Тема «Танцевальная аэробика» Практика: Выполнение упражнений в партере в положении сидя и лёжа на различные группы мышц: брюшного пресса – сверху, снизу, косые мышцы живота; мышцы спины; мышцы ног; упражнения на развитие силы плечевого пояса; на растяжку мышц ног. Упражнения на расслабление и развитие пластичности в положениях: стоя, сидя или лёжа в медленном темпе с работой рук, туловища, на выдохе и вдохе. Последовательное растяжение мышц всего тела в медленном темпе, в статическом режиме с фиксированием положения на несколько счётов в конечной точке движения. Выполнение упражнений в парах в положении сидя, лёжа, стоя у станка или у опоры.</p>
3.	<p>2. Раздел «Йога» – занятие с низкой интенсивностью, улучшение гибкости. 2.1. Тема «Степ-платформа» Теория: техника выполнения упражнения на специальных степ-платформах Step original Практика: выполнение упражнений на специальных степ-платформах Step original производство США.</p>
4.	<p>2.2. Тема «Базовые шаги» Теория: знакомство с базовыми шагами. Практика: выполнения шагов: бейсик-степ, теп-ап, теп-даун, овер-степ, кик, пауль-степ, ленч, эль-степ, турн-степ, реверс, страдл, лифт-степ, кёрн-степ, экросс, ви-степ, мамбо, лек бек, джамб, мамбо.</p>
5.	<p>3. Раздел «Фитбол» 3.1 Тема «Упражнения на мячах» Теория: Техника выполнения упражнений на мячах. Практика: Упражнения сидя на мяче, углы в тазобедренном и коленном суставе должны составлять 90-100 градусов. При выполнении упражнений педагог страхует занимающихся.</p>
6.	<p>3.2 Тема «Фитбол-аэробика» Практика: выполнение комплекса фитбол-аэробики: Продвижения на мяче по разным направлениям: вперёд, влево, вправо. Силовые упражнения с мячом в руках. Упражнения на мячах в партере из исходного положения. Массаж мячами, работа в парах. Релаксация. Упражнения на расслабление.</p>

8.	<p>4. Раздел «Пилатес» 4.1 Тема «Принципы пилатеса» Теория: Знакомство с основными принципами выполнения упражнений по методу пилатес.</p>
9.	<p>4.2 Тема «Стретчинг» Практика: Разминка разогревает тело и подготавливает его к нагрузкам, снижает риск получения травм. Последующая растяжка слегка увеличивает длину мышц, что делает занятие ещё более эффективным. Заключительная часть, состоящая из растягивания и расслабления, восстанавливает организм после напряжения во время тренировки, снижает риск возникновения остаточных болей. Перед занятием мы плавно поднимаем все системы организма на более высокий уровень функционирования, а в конце — возвращаемся с него к уровню повседневной жизни.</p>

Учебно-тематический план второго года обучения

Задачи:

1. Развивать физические качества и двигательные способности.
2. Расширить двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений.
3. Воспитывать волевые качества личности обучающихся.
4. Улучшить телосложение, повысить объём мышечной массы, улучшить осанку.
5. Развивать творческие способности детей.

№ п/п	Образовательные области	Образовательный модуль	Раздел, тема	Кол-во часов
1	Словесность Физическая культура Искусство Эстетика Технология Биология	«Фитнес»	Аэробика	14
			Танцевальная аэробика	5
			Спортивная аэробика	5
			Йога	5
			Степ-аэробика	11
			Фитбол	11
			Фитбол – аэробика	5
			Стретчинг	6
			Итого	36

**Содержание второго года обучения вариативного модуля
программы**

№ п/п	Наименование темы, приёмы и методы
1.	<p>1. Раздел «Аэробика» 1.1. Тема «Танцевальная аэробика» Практика: повторение пройденного материала. Изучение стилей: латинос (самба, румба, ча-ча-ча); хип-хоп (американские дворовые танцы, свободный стиль); кардио-кик (комплекс с высокой интенсивностью, включающий броски и махи ногами, прыжки и быстрые передвижения); кантри-стиль; фанк.</p>
2.	<p>1.2. Тема «Спортивная аэробика» Практика: изучение комплексов спортивной аэробики: - силовая с отягощениями: гантели, резиновые эспандеры, работа в парах на преодоление сопротивления. - комплекс аэробики с гимнастическими палками на формирование правильной и красивой осанки, увеличение нагрузки на мышцы талии и поясничного отдела. - спортивная аэробика с элементами акробатики.</p>
3.	<p>1.3. Тема «Йога» Теория: изучение основ асан. Практика: Шпагат: прямой, поперечный, прыжки в шпагат, силовые элементы.</p>
4.	<p>2. Раздел «Степ-аэробика» 2.1 Тема «Разновидности стилей» Теория: Разновидность стилей: TOTAL BODI CONDITIONING, CROSS TRAINING Практика: повторение базовых шагов степ-тренировки. Упражнения на развитие мышечных групп. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Проработка 8-10 мышечных групп.</p>
5.	<p>3. Раздел «Фитбол» 3.1 Тема «Фитбол-аэробика» Практика: использование мячей разной величины. Усложнение упражнений на координацию движений, с разнообразием музыкального оформления, увеличением нагрузки. Тренировка сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, вестибулярного аппарата, укрепления мышц корпуса, развитие координации движений.</p>
6.	<p>3.2 Тема «Стретчинг» Практика: выполнение комплекса упражнений на гибкость и подвижность суставов. Выполнение упражнений в парах сидя лицом друг к другу, лёжа на мячах, с дополнительными аксессуарами (мячиками, гантелями маленького веса, резиновыми эспандерами).</p>

Учебно-тематический план третьего года обучения

Задачи:

1. Поддержка на высоком уровне физической и умственной работоспособности.
2. Повысить функциональные возможности систем организма.
3. Совершенствовать двигательные умения и навыки работы на степ-платформе и гимнастическом мяче.
4. Приобретение умений красиво двигаться и танцевать.
5. Совершенствовать формы и весовые пропорции тела, развивать мышечную силу.
6. Способствовать повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов среды

№ п / п	Образовательные области	Образовательный модуль	Раздел, тема	Всего
1	Словесность Физическая культура Искусство Эстетика Технология Социальная практика Биология	« Основы пилатеса »	Аэробика	10
			Комплекс для глубококорасположенных групп мышц	5
			Силовая аэробика	5
			Танцевальная аэробика	5
			Степ-аэробика	10
			Степ вдвоём	4
			Пилатес	6
			Дыхание+движение	6
			Фитбол	10
			Фитбол-аэробика	3
			Итого	64

Содержание третьего года обучения вариативного модуля программы

№ п/п	Наименование темы, приёмы и методы
1.	<p>Раздел «Аэробика»</p> <p>1.1 Тема «Комплекс на глубоко расположенные группы мышц» Практика: выполнение базового комплекса для проработки глубоких мышц. Комплексы аэробики третьего года занятий отличается повышением интенсивности занятий, более сложной координацией движений, увеличением силовой нагрузки на организм.</p>
2.	<p>1.2. Тема «Силовая аэробика» Практика: выполнение упражнений с отягощениями, силовые упражнения в положении сидя и лёжа, упражнения на преодоление сопротивления в парах, упражнения в режиме предельного допустимого напряжения.</p>
3.	<p>1.3. Тема «Танцевальная аэробика» Практика: выполнение элементов: Kibo impact – основные элементы кикбоксинга и бокса. Latin moves - танцевальная аэробика с элементами латины. Street dance – элементы различных стилей танца 80-х, 90-х годов. Hip – hop – свободный, мягкий стиль исполнения движений. Funk – комплекс движений с большим количеством вращений руками, поворотов, тычковых, маховых, бросковых движений ногами.</p>
4.	<p>2. Раздел «Степ-аэробика»</p> <p>2.1 Тема «Степ вдвоём» Практика: выполнение комплекса упражнений, выполняемый в парах. На первом этапе изучение упражнений, движений, переходов, выполняется по отдельности. Затем комплекс выполняется в парах. Степ-платформы ставятся в линию, или в шахматном порядке, или линейно.</p>
5.	<p>3. Раздел «Пилатес»</p> <p>3.1 Тема «Дыхание + движение» Практика: выполнение комплекса упражнений: скручивания туловища, перекаты на спине и животе, выпрямление и вытягивание ног в положении лёжа на спине, упражнения на реабилитацию поясницы, махи ногами из различных положений, поднятие ног в разных исходных положениях.</p>
6.	<p>4. Раздел «Фитбол»</p> <p>4.1. Тема «Фитбол-аэробика» Практика: выполнение комплексов упражнений включающих: танцевальные движения - элементы ритмики, хореографии и различных современных стилей: джаз, рок-н-ролл, диско, фолк, латиноамериканских танцев. Комплекс коррекционно-профилактических упражнений: профилактика и коррекция различных заболеваний внутренних органов, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма. Комплексы упражнений, выполняемые одиночно, вдвоём, втроём в кругу, в сцеплении в колоннах, шеренгах, в движении.</p>
7.	<p>4.2. Тема «Классификация упражнений по использованию фитбола» - Практика: выполнение комплекса упражнений с мячом, где мяч выступает как: Опора, предмет, препятствие отягощение, ориентир, амортизатор, тренажёр.</p>

Кол-во учебных недель: 31

Кол-во учебных дней: 62/64

Кол-во учебных часов: 62/64

Календарно-тематический план
Календарно-тематический план 1 года обучения

№ занятия п/п	Месяц	№ занятия по теме	Название темы	Краткое содержание занятия	Кол-во часов	Тип занятия
1	Октябрь	1	Цели и задачи курса	Теория: Знакомство с детьми и студией. Ознакомление с целями и задачами учебного года:	1	
2		2	Техника безопасности движения	Теория: Техника безопасности выполнения упражнений на степ – платформе. Предупреждение о правильности использования гимнастических снарядов. Обучение правильному пользованию гимнастическим мячом.	1	

3		3	Правила поведения	Теория: Знакомство с правилами поведения и их соблюдение: <ul style="list-style-type: none"> ✓ опрятность во внешнем виде; ✓ подтянутость и организованность; ✓ захождение в зал с преподавателем; ✓ использование гимнастических снарядов с разрешения педагога; ✓ пунктуальность. 	1	
4		1	Этапы развития танцевального и спортивного направлений	Теория: Ознакомление с развитием оздоровительных систем, расширением практики оздоровительной физической культуры. Нетрадиционные методы физической культуры: аэробика, шейпинг, стреч, калланетик, степ-аэробика, фитбол, слайд-аэробика, аква-аэробика, пилатес, боди-флекс.	2	
5		2	Музыка как основа движения	Теория: Отработка точной передачи чередования метрических долей в размерах 2/4, 3/4, 4/4. Считывание одно-двухтактных ритмоформул в известных размерах (в разнохарактерных хлопках, ритмослогами, в сольнизации).	2	
6	Ноябрь	3	Музыкальные термины	Теория: Динамика и интервалы музыкального сопровождения занятий по фитнесу.	2	
7		1	Терминология движений	Теория: Терминология базовых шагов в аэробике, степ - аэробике, фитболе. Ознакомление с правильным названием гимнастических снарядов и	2	

				спортивного оборудования.		
8		1	Участие в капустниках	Практика: Обсуждение и определение тематики капустника. Постановка задач для детей разных возрастных групп. Подготовка и разработка сценария мероприятия. Подбор и запись музыкального сопровождения. Оказание помощи детям в постановке номеров и подборе костюмов.	2	
9		2	Посещение концертов, спортивных мероприятий	Практика: Организованное посещение концертных программ, фестивалей и конкурсов танцевального искусства. Разбор и обсуждение посещаемых программ. Выявление ярких моментов в хореографических постановках.	2	
10	Декабрь	3	Студийные мероприятия	Практика: Подготовка номеров к Новогоднему шоу, отчётному концерту. Подготовка и проведение мероприятий для детей: «День именинника», «8 марта», «Новогодние каникулы».	2	
11		4	Традиции коллектива	Теория: Знакомство детей с традициями студии танца . Воспитательная работа с целью сплочения коллектива, установления доброжелательного отношения детей друг к другу, уважительного отношения к педагогам. Оказание помощи и взаимовыручки на занятиях, концертных программах, выездных мероприятиях.	1	
12		1	Диагностика личностных	Практика: Проведение диагностики занимающихся детей путём	3	

	Январь		особенностей	анкетирования для выявления личностных особенностей ребёнка. Определение темперамента ребёнка, его интересов, коммуникативных и организаторских способностей, выявление отрицательных и положительных сторон его характера. Изучение взаимоотношений детей в коллективе.		
13		2	Диагностика физического состояния	Практика: Определение физической подготовленности детей. Определение прыгучести, устойчивости, гибкости поясничного отдела и растяжки мышц ног. Проведение диагностики физического состояния детей ежемесячно. Определение типа сложения скелета – астенический, нормостенический, гиперстенический.	3	
14		3	Диагностика учебных и воспитательных результатов	Практика: Отслеживание учебных и воспитательных результатов в начале и в конце учебного года с помощью проведения наблюдения, контрольных упражнений и занятий, анкетирования, опроса, путём анализа достигнутых результатов ребёнка.	3	
15		1	Распорядок дня	Теория: Беседа о разумном чередовании труда и отдыха.	1	
16		2	Рациональное питание	Теория: Обсуждение необходимости правильного питания, правила рационального питания.	1	
17		3	Уход за кожей, волосами	Теория: Беседа о правильном уходе за кожей и волосами.	1	

18	Февраль	4	Пелена сна	Теория: Рекомендации для здорового сна.	1	
19		5	Вредные привычки	Теория: Диалог о вреде курения и употребления алкоголя, о пользе спорта.	1	
20		1	Танцевально-спортивное шоу (подведение итогов)	проведение танцевально–спортивного шоу 2 раза в год. По окончании первого полугодия – «Новогоднее представление», и, в конце учебного года – «Отчетное танцевально-спортивное шоу». Практика: Постановка танцевальных композиций и их отработка. Выбор номеров для программы. Разработка сценария, подбор музыкального сопровождения и запись фонограммы для шоу. Проведение генеральных репетиций.	2	
21		1	Базовые шаги	Теория: знакомство с базовыми шагами. Практика: Изучение шагов: марш, степ-тач, опен-степ, шассе, ни-ап, грейп-вайн, плие, ви-степ, лёк-кёрл, сайд, лек-бек, страдл.	2	
22		2	Танцевальная аэробика	Практика: Выполнение упражнений в партере в положении сидя и лёжа на различные группы мышц: брюшного пресса – сверху, снизу, косые мышцы живота; мышцы спины; мышцы ног; упражнения на развитие силы плечевого пояса; на растяжку мышц ног.	4	

				<p>Упражнения на расслабление и развитие пластичности в положениях: стоя, сидя или лёжа в медленном темпе с работой рук, туловища, на выдохе и вдохе.</p> <p>Последовательное растяжение мышц всего тела в медленном темпе, в статическом режиме с фиксированием положения на несколько счётов в конечной точке движения.</p> <p>Выполнение упражнений в парах в положении сидя, лёжа, стоя у станка или у опоры.</p>		
23	Март	1	Степ-платформа	<p>Теория: техника выполнения упражнения на специальных степ-платформах Step original</p> <p>Практика: выполнение упражнений на специальных степ-платформах Step original производство США.</p>	3	
24		2	Базовые шаги	<p>Теория: знакомство с базовыми шагами.</p> <p>Практика: выполнения шагов: бейсик-степ, теп-ап, теп-даун, овер-степ, кик, пауль-степ, ленч, эль-степ, турн-степ, реверс, страдл, лифт-степ, кёрн-степ, экросс, ви-степ, мамбо, лек бек, джамб, мамбо.</p>	3	
25		3	Стили и направления	<p>Теория: <u>Стиль Total bodi conditioning,</u> <u>Стиль Cross training</u></p> <p>Практика: Комбинирование аэробной и силовой нагрузки, используя различные упражнения и оборудование. Аэробная нагрузка за</p>	2	

				счёт упражнений на степе и HILO (высокая и средняя интенсивность). Силовая нагрузка – упражнения с гантелями, с резинами, с эспандерами.		
26	Апрель	1	Упражнения на мячах	Теория: Техника выполнения упражнений на мячах. Практика: Упражнения сидя на мяче, углы в тазобедренном и коленном суставе должны составлять 90-100 градусов. При выполнении упражнений педагог страхует занимающихся.	2	
27		2	Фитбол-аэробика	Практика: выполнение комплекса фитбол-аэробики: Продвижения на мяче по разным направлениям: вперёд, влево, вправо. Силовые упражнения с мячом в руках. Упражнения на мячах в партере из исходного положения. Массаж мячами, работая в парах. Релаксация. Упражнения на расслабление.	5	
28	Май	1	Принципы пилатеса	Теория: Знакомство с основными принципами выполнения упражнений по методу пилатес.	1	
29		2	Растяжка мышц	Практика: Разминка разогревает тело и подготавливает его к нагрузкам, снижает риск получения травм. Последующая растяжка слегка увеличивает длину мышц, что делает занятие ещё более эффективным. Заключительная часть,	3	

				<p>состоящая из растягивания и расслабления, восстанавливает организм после напряжения во время тренировки, снижает риск возникновения остаточных болей. Перед занятием мы плавно поднимаем все системы организма на более высокий уровень функционирования, а в конце — возвращаемся с него к уровню повседневной жизни.</p>		
					Итого:	
					62	

Календарно-тематический план 2 года обучения

№ занятия п/п	Месяц	№ занятия по теме	Название темы	Краткое содержание занятия	Кол-во часов	Тип занятия
1	Сентябрь	1	Цели и задачи курса	Теория: Знакомство с детьми и студией. Ознакомление с целями и задачами учебного года:	1	
2		2	Техника безопасности движения	Теория: Техника безопасности выполнения упражнений на степ – платформе. Предупреждение о правильности использования гимнастических снарядов. Обучение правильному пользованию гимнастическим мячом.	1	
3		3	Правила поведения	Теория: Знакомство с правилами поведения и их соблюдение: <ul style="list-style-type: none"> ✓ опрятность во внешнем виде; ✓ подтянутость и организованность; ✓ захождение в зал с преподавателем; ✓ использование гимнастических снарядов с разрешения педагога; ✓ пунктуальность. 	1	
4	Октябрь	1	Этапы развития танцевального и спортивного направлений	Теория: Ознакомление с развитием оздоровительных систем, расширением практики оздоровительной физической культуры.	2	

				Нетрадиционные методы физической культуры: аэробика, шейпинг, стреч, калланетик, степ-аэробика, фитбол, слайд-аэробика, аква-аэробика, пилатес, боди-флекс.		
5	Ноябрь	2	Музыка как основа движения	Теория: Отработка точной передачи чередования метрических долей в размерах 2/4, 3/4, 4/4. Считывание одно-двухтактных ритмоформул в известных размерах (в разнохарактерных хлопках, ритмослогами, в сольнизации).	2	
6		1	Терминология движений	Теория: Терминология базовых шагов в аэробике, степ - аэробике, фитболе. Ознакомление с правильным названием гимнастических снарядов и спортивного оборудования.	3	
7		1	Участие в капустниках	Практика: Обсуждение и определение тематики капустника. Постановка задач для детей разных возрастных групп. Подготовка и разработка сценария мероприятия. Подбор и запись музыкального сопровождения. Оказание помощи детям в постановке номеров и подборе костюмов.	3	
8		Декабрь	2	Посещение концертов, спортивных мероприятий	Практика: Организованное посещение концертных программ, фестивалей и конкурсов танцевального искусства. Разбор и обсуждение посещаемых программ. Выявление ярких моментов в хореографических постановках.	3
9	3		Студийные мероприятия	Практика: Подготовка номеров к Новому году шоу, отчётному	3	

				концерту. Подготовка и проведение мероприятий для детей: «День именинника», «8 марта», «Новогодние каникулы».		
10		4	Традиции коллектива	Теория: Знакомство детей с традициями студии танца . Воспитательная работа с целью сплочения коллектива, установления доброжелательного отношения детей друг к другу, уважительного отношения к педагогам. Оказание помощи и взаимовыручки на занятиях, концертных программах, выездных мероприятиях.	1	
11		1	Диагностика личностных особенностей	Практика: Проведение диагностики занимающихся детей путём анкетирования для выявления личностных особенностей ребёнка. Определение темперамента ребёнка, его интересов, коммуникативных и организаторских способностей, выявление отрицательных и положительных сторон его характера. Изучение взаимоотношений детей в коллективе.	2	
12		2	Диагностика физического состояния	Практика: Определение физической подготовленности детей. Определение прыгучести, устойчивости, гибкости поясничного отдела и растяжки мышц ног. Проведение диагностики физического состояния детей ежемесячно. Определение типа сложения скелета –	4	

				астенический, нормостенический, гиперстенический.		
13		3	Диагностика учебных и воспитательных результатов	Практика: Отслеживание учебных и воспитательных результатов в начале и в конце учебного года с помощью проведения наблюдения, контрольных упражнений и занятий, анкетирования, опроса, путём анализа достигнутых результатов ребёнка.	4	
14	Январь	1	Распорядок дня	Теория: Беседа о разумном чередовании труда и отдыха.	1	
15		2	Рациональное питание	Теория: Обсуждение необходимости правильного питания, правила рационального питания.	1	
16		3	Уход за кожей, волосами	Теория: Беседа о правильном уходе за кожей и волосами.	1	
17		4	Пелена сна	Теория: Рекомендации для здорового сна.	1	
18	Февраль	5	Вредные привычки	Теория: Диалог о вреде курения и употребления алкоголя, о пользе спорта.	1	
19		1	Танцевально-спортивное шоу (подведение итогов)	проведение танцевально-спортивного шоу 2 раза в год. По окончании первого полугодия – «Новогоднее представление», и, в конце учебного года – «Отчетное танцевально-спортивное шоу». Практика: Постановка танцевальных композиций и их отработка. Выбор номеров для программы. Разработка сценария, подбор музыкального сопровождения и запись фонограммы для шоу. Проведение генеральных	2	

				репетиций.		
20	Март	1	Танцевальная аэробика	Практика: повторение пройденного материала. Изучение стилей: латинос (самба, румба, ча-ча-ча); хип-хоп (американские дворовые танцы, свободный стиль); кардио-кик (комплекс с высокой интенсивностью, включающий броски и махи ногами, прыжки и быстрые передвижения); кантри-стиль; фанк.	4	
21	Апрель	2	Спортивная аэробика	Практика: изучение комплексов спортивной аэробики: - силовая с отягощениями: гантели, резиновые эспандеры, работа в парах на преодоление сопротивления. - комплекс аэробики с гимнастическими палками на формирование правильной и красивой осанки, увеличение нагрузки на мышцы талии и поясничного отдела. - спортивная аэробика с элементами акробатики.	4	
22		3	Спортивные элементы	Теория: изучение и отработка: колесо правым, левым боком; колесо на одной руке; стойка-колесо. Практика: Шпагат: прямой, поперечный, прыжки в шпагат,	4	

				силовые элементы.		
23	Май	1	Разновидности стилей	Теория: Разновидность стилей: TOTAL BODI CONDITIONING, CROSS TRAINING Практика: повторение базовых шагов степ-тренировки. Упражнения на развитие мышечных групп. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Проработка 8-10 мышечных групп.	4	
24		2	Форматы занятия	Практика: знакомство и выполнение дополнительных форматов занятий TOTAL BODI CONDITIONING и CROSS TRAINING. Изменение порядка станций и направления движения в круговой тренировке.	3	
25		1	Фитбол-аэробика	Практика: использование мячей разной величины. Усложнение упражнений на координацию движений, с разнообразием музыкального оформления, увеличением нагрузки. Тренировка сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, вестибулярного аппарата, укрепления мышц корпуса, развитие координации движений.	3	
26		2	Фитбол вдвоем	Практика: выполнение комплекса упражнений на работу в парах с движениями танцевально-игрового характера. Выполнение упражнений в парах сидя лицом друг к другу, лёжа на мячах, с дополнительными аксессуарами (мячиками, гантелями	4	

				маленького веса, резиновыми эспандерами).		
					Итого: 64	

Календарно-тематический план 3 года обучения

№ занятия п/п	Месяц	№ занятия по теме	Название темы	Краткое содержание занятия	Кол-во часов	Тип занятия
1	Октябрь Ноябрь	1	Цели и задачи курса	Теория: Знакомство с детьми и студией. Ознакомление с целями и задачами учебного года:	0.5	
2		2	Техника безопасности движения	Теория: Техника безопасности выполнения упражнений на степ – платформе. Предупреждение о правильности использования гимнастических снарядов. Обучение правильному пользованию гимнастическим мячом.	1	
3		3	Правила поведения	Теория: Знакомство с правилами поведения и их соблюдение: <ul style="list-style-type: none"> ✓ опрятность во внешнем виде; ✓ подтянутость и организованность; ✓ захождение в зал с преподавателем; ✓ использование гимнастических снарядов с разрешения педагога; ✓ пунктуальность. 	0.5	
4		1	Этапы развития	Теория: Ознакомление с развитием	2	

	Декабрь		танцевального и спортивного направлений	оздоровительных систем, расширением практики оздоровительной физической культуры. Нетрадиционные методы физической культуры: аэробика, шейпинг, стреч, калланетик, степ-аэробика, фитбол, слайд-аэробика, аква-аэробика, пилатес, боди-флекс.		
5		2	Музыка как основа движения	Теория: Отработка точной передачи чередования метрических долей в размерах 2/4, 3/4, 4/4. Считывание одно-двухтактных ритмоформул в известных размерах (в разнохарактерных хлопках, ритмослогами, в сольнизации).	2	
6		1	Терминология движений	Теория: Терминология базовых шагов в аэробике, степ - аэробике, фитболе. Ознакомление с правильным названием гимнастических снарядов и спортивного оборудования.	1	
7		1	Участие в капустниках	Практика: Обсуждение и определение тематики капустника. Постановка задач для детей разных возрастных групп. Подготовка и разработка сценария мероприятия. Подбор и запись музыкального сопровождения. Оказание помощи детям в постановке номеров и подборе костюмов.	3	
8		2	Посещение концертов, спортивных мероприятий	Практика: Организованное посещение концертных программ, фестивалей и конкурсов танцевального искусства. Разбор и обсуждение посещаемых	3	

				программ. Выявление ярких моментов в хореографических постановках.		
9		3	Студийные мероприятия	Практика: Подготовка номеров к Новогоднему шоу, отчётному концерту. Подготовка и проведение мероприятий для детей: «День именинника», «8 марта», «Новогодние каникулы».	3	
10		4	Традиции коллектива	Теория: Знакомство детей с традициями студии танца . Воспитательная работа с целью сплочения коллектива, установления доброжелательного отношения детей друг к другу, уважительного отношения к педагогам. Оказание помощи и взаимовыручки на занятиях, концертных программах, выездных мероприятиях.	1	
11		1	Диагностика личностных особенностей	Практика: Проведение диагностики занимающихся детей путём анкетирования для выявления личностных особенностей ребёнка. Определение темперамента ребёнка, его интересов, коммуникативных и организаторских способностей, выявление отрицательных и положительных сторон его характера. Изучение взаимоотношений детей в коллективе.	2	
12		2	Диагностика физического состояния	Практика: Определение физической подготовленности детей. Определение прыгучести, устойчивости, гибкости поясничного отдела и растяжки мышц	5	

				ног. Проведение диагностики физического состояния детей ежемесячно. Определение типа сложения скелета – астенический, нормостенический, гиперстенический.		
13		3	Диагностика учебных и воспитательных результатов	Практика: Отслеживание учебных и воспитательных результатов в начале и в конце учебного года с помощью проведения наблюдения, контрольных упражнений и занятий, анкетирования, опроса, путём анализа достигнутых результатов ребёнка.	3	
14	Январь	1	Распорядок дня	Теория: Беседа о разумном чередовании труда и отдыха.	1	
15		2	Рациональное питание	Теория: Обсуждение необходимости правильного питания, правила рационального питания.	1	
16		3	Уход за кожей, волосами	Теория: Беседа о правильном уходе за кожей и волосами.	1	
17		4	Пелена сна	Теория: Рекомендации для здорового сна.	1	
18	Февраль	5	Вредные привычки	Теория: Диалог о вреде курения и употребления алкоголя, о пользе спорта.	1	
19		1	Танцевально-спортивное шоу (подведение итогов)	проведение танцевально–спортивного шоу 2 раза в год. По окончании первого полугодия – «Новогоднее представление», и, в конце учебного года – «Отчетное танцевально-спортивное шоу». Практика: Постановка танцевальных композиций и их отработка. Выбор	2	

				номеров для программы. Разработка сценария, подбор музыкального сопровождения и запись фонограммы для шоу. Проведение генеральных репетиций.		
20	Март	1	Комплекс на глубоко расположенные группы мышц	Практика: выполнение базового комплекса для проработки глубоких мышц. Комплексы аэробики третьего года занятий отличается повышением интенсивности занятий, более сложной координацией движений, увеличением силовой нагрузки на организм.	5	
21		2	Силовая аэробика	Практика: выполнение упражнений с отягощениями, силовые упражнения в положении сидя и лёжа, упражнения на преодоление сопротивления в парах, упражнения в режиме предельного допустимого напряжения.	4	
22		3	Танцевальная аэробика	Практика: выполнение элементов: Kibo impact – основные элементы кикбоксинга и бокса. Latin moves - танцевальная аэробика с элементами латины. Street dance – элементы различных стилей танца 80-х, 90-х годов. Hip – hop – свободный, мягкий стиль исполнения движений. Funk – комплекс движений с большим количеством вращений руками, поворотов, тычковых, маховых, бросковых движений ногами.	2	
	Апрель					

23	Май	1	Степ вдвоём	Практика: выполнение комплекса упражнений, выполняемый в парах. На первом этапе изучение упражнений, движений, переходов, выполняется по отдельности. Затем комплекс выполняется в парах. Степ-платформы ставятся в линию, или в шахматном порядке, или линейно.	3	
24		2	Разновидности стилей	Практика: ДИНАМИТЕ - комбинирование аэробной нагрузки и взрывной работы мышц, используя элементы кикбоксинга. Урок направлен на повышение сердечно-сосудистой выносливости, укрепление связок и сухожилий. Аэробная нагрузка осуществляется: за счёт упражнений на степе; элементов кикбоксинга; HILO.	3	
25		1	Дыхание + движение	Практика: выполнение комплекса упражнений: скручивания туловища, перекаты на спине и животе, выпрямление и вытягивание ног в положении лёжа на спине, упражнения на реабилитацию поясницы, махи ногами из различных положений, поднимание ног в разных исходных положениях.	4	
26		1	Фитбол-аэробика	Практика: выполнение комплексов упражнений включающих: танцевальные движения - элементы ритмики, хореографии и различных современных стилей: джаз, рок-н-ролл, диско, фолк,	2	

				латиноамериканских танцев. Комплекс коррекционно-профилактических упражнений: профилактика и коррекция различных заболеваний внутренних органов, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма. Комплексы упражнений, выполняемые одиночно, вдвоём, троём в кругу, в сцеплении в колоннах, шеренгах, в движении.		
		2	Классификация упражнений по использованию фитбола	Практика: выполнение комплекса упражнений с мячом, где мяч выступает как: Опора, предмет, препятствие отягощение, ориентир, амортизатор, тренажёр.	2	
					Итого: 64	

Дополнительная литература:

1. Абдулин, А.Б. Теория и практика музыкального обучения в общеобразовательной школе/ А.Б. Абдулин.-М., 2013
2. Айзаков, А.Д. Физическое здоровье жителей России/ А.Д. Айзаков, В.Д. Сонькин.- М: Физическая культура индивида,2014.
3. Андрачников, С.Г. Теория и практика сценической школы/С.Г. Андрачников. - Москва, 2011г.
4. Барышева, Н.В. Основы физической культуры старшеклассника/ Н.В. Барышева, В.М. Минияров.- Самара, 2012г.
5. Козлов, В.В Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования/ В.В. Козлов. - М: Гуманитарный издательский центр, 2013.
6. Косяченко, Г. Хореографическая школа в системе дополнительного образования детей/ Г. Косяченко, Н. Черникова.– М., 2012.
7. Меньшиков, Н.К.. «Гимнастика и методика её преподавания»/Н.К. Меньшиков. - С-Петербург, издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2011г.
8. Ратов, И.П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы физической культуры/ И.П. Ратов. - Москва,2015.
9. Черникова Н.М. «Программа по хореографии»/ Н.М. Черникова, Г.С. Косяченко. - Самара, СИПКРО, 2013 г.

Для родителей и детей:

1. Генералова, И.А. Мастерская чувств/ И.А. Генералова. - Москва, 2012г.
2. Гриненко, М.К. С помощью движений/М.К. Гриненко. - М: Физкультура и спорт, 2011.

