

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7
ИМЕНИ ИСТОРИКА, ПРОФЕССОРА
Н.И.ПАВЛЕНКО ГОРОДА ЕЙСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЕЙСКИЙ РАЙОН

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FEF5B3E6673EB091616BD4BE9400402B
Поставщик: Казначейство России
Владелец: Лысенко Оксана Вениаминовна
Действителен: до 24 мая 2024 года

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2023 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №7
им. историка, профессора Н.И. Павленко
г. Ейска МО Ейский район
_____ О.В. Лысенко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Фитнес»**

Уровень программы: базовый
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год: 144 ч.
(общее количество часов, количество часов по годам обучения)

Возрастная категория: от 10 до 17 лет

Состав группы: до 15 человек
(количество учащихся)

Форма обучения: очная, дистанционная

Вид программы: модифицированная (модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 13229

Автор-составитель:
Кревская Н.Г
учитель физической культуры

г.Ейск, 2023 г.

Содержание программы

№	Наименование раздела, темы	Стр.
1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3-10
1.1	Пояснительная записка программы.	3-5
1.2	Цели и задачи.	5-6
1.3	Содержание программы.	6-10
1.4	Планируемые результаты.	10
2.	Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	11
2.1.	Календарный учебный график	11-17
2. 2.	Условия реализации программы.	17
2. 3.	Формы аттестации.	17
2.4.	Оценочные материалы.	17-19
2. 5.	Список литературы.	19

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы.

Программа «Фитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как фитнес - это комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на поддержку и укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие человека. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности учащегося с помощью правильного планирования тренировочного процесса. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как физиология, психология, спортивная медицина.

Актуальность программы

Современное общество предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья детей, снижению их физического и умственного потенциала.

Разработка данной программы обусловлена возросшим интересом к фитнесу со стороны подростков и родителей, материально-технические условия созданные в ОУ.

Новизна программы

Современное состояние физического развития детей характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Данная неблагоприятная ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске таких организационных форм занятий, которые вобрали в себя и интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является фитнес.

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности, быстро завоевавших популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки.

Педагогическая целесообразность

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Двухразовых занятий физической культурой в неделю согласно школьной программе для поддержания и развития физического состояния школьников явно не достаточно. В данной ситуации наиболее актуальны программы дополнительного физического воспитания детей школьного возраста.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

Отличительная особенность

- 1) использование музыкального сопровождения в развитии физических качеств школьников;
- 2) многообразие используемых средств и методов;
- 3) практические занятия, теоретико-методические занятия по фитнесу как массовому виду спорта с использованием видеоматериалов;
- 4) имеется ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физической культуры.
- 5) профилактика ожирения и набора лишнего веса.
- 6) сочетание фитнеса с другими видами спорта для достижения максимального эффекта от занятий.

Адресат программы

Программа предназначена для девочек 10-17 лет, не имеющих специальной физической подготовки и особых физических данных и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Уровень программы, объем и сроки реализации программы. Программа предусматривает **базовый** уровень обучения. Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего на изучение программы отводится 144 часа.

Формы обучения.

Форма обучения очная, дистанционная.

Режим занятий:

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа при очной форме обучения составляет 40 минут, при дистанционной форме обучения – 30 минут. Перерыв – 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

- содержание доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- содержит блок теоретических знаний в области фитнеса;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Формы занятий - групповые тренировки.

Формы контроля - тестирование

1.2. Цель и задачи программы

Цель

Формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи:

образовательные:

- знакомство с основами техники фитнес-направлений;
- приобретение элементарные знания об основах здорового образа жизни и представления о своём теле;
- формирование знаний, умений и навыков в области технологии сохранения, поддержания и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

личностные:

- формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание морально-этических, эмоционально-волевых и нравственных качеств.

метапредметные:

- развитие потребности самостоятельно заниматься физической культурой;

- формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний. Теоретические сведения	14	4	10	Беседа тестирование
2.	Классическая аэробика	14	0	14	Спортивный зачет
3.	Интервальный тренинг	68	0	68	Спортивный зачет
4	Фитбол-гимнастика	42	0	42	Спортивный зачет
5	Контрольные испытания. Тестирование	4	0	4	Спортивный зачет
	итого	144	4	140	

Раздел 1. Основы знаний. Теоретические сведения (14 ч)

Теория: Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Специальное оборудование для фитнес-занятий. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания.

Практика: Тестирование.

Раздел 2. Классическая аэробика (14 ч)

Теория:-

Практика: Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».

Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).
Силовой тренинг. Стретчинг.

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

Разновидности бега (jog): бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.

Подскоки (skips): подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе (Jumping djek). Соединение подскоков ноги врозь - ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок их разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь - ноги вместе.

Подъем колена (knee-up). Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Подъем колена с кругом рукой. Соединения из бега, подскоков и подъема колена.

Захлест (leg curl). Поочередное и многократное выполнение захлеста.

Выпад (lunch). Выпады вперед. Выпады в сторону. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами.

Мах (kick). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями рук.

Стретчинг

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;
2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую;

Предварительный, глубокий, активный стретчинг. Правила растяжки. растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины,

пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы

Вербальные команды:

- счет;
- счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1.
- направление;
- лидирующая нога;
- название шага.

Визуальные команды:

- жесты;
- рука на ноге определяет ведущую ногу;
- пальцами - счет.

Силовой тренинг Упражнения силового характера, прыжки, упражнения на развитие гибкости и баланс:

Элементы динамической силы

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для ног и пояса нижних конечностей
- упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы)
- упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть)

Элементы статической силы

«Пресс»- подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.

Элементы гибкости (и вариации). Полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.

Равновесия Повороты на одной ноге (другая прижата к голеностопу) на 360 градусов. Равновесие на носках, руки вверх. Равновесие на одной, ногу в сторону, руки вверх или в стороны.

Контроль знаний: понятие «аэробика», «базовые движения», «музыкальный квадрат». Знание команд и жестов. Назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка)

Раздел 3. Интервальный тренинг(68 ч)

Теория:-

Практика: Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг. Прыжковые упражнения. Стретчинг. Упражнения на баланс.. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)

Упражнения силового блока:

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

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

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы

Упражнения для мышц спины и ягодиц

Упражнения с гантелями

Упражнения с медболом.

Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения, упражнения на тренажерах (беговая дорожка, велотренажер)

Упражнения на баланс

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

Стретчинг и расслабление

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;
2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую

Предварительный, глубокий

растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины,

пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы

Контроль знаний: понятие «интервальная тренировка», «кардионагрузка», назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, заминка)

Раздел 4. Фитбол-гимнастика (42 ч)

Теория:-

Практика: Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения. Базовые упражнения. Упражнения сидя на мяче.

Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки на месте и в движении, ОРУ с мячом и без.

Базовые упражнения:

- March - марш (шаги на месте)
- Step-touch - приставной шаг
- Knee-up - колено вверх
- Lunge - выпад
- Kick - выброс ноги вперед
- Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе
- V-step

Упражнения сидя на мяче: упражнения на баланс, статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.

Стретчинг:

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;
2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.

Предварительный, глубокий

растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины,

пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы

5. Контрольные испытания Тестирование (4 ч)

Теория:-

Практика:

Самостоятельно составить и продемонстрировать аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;

Соблюдая принципы оздоровительной тренировки, составить и продемонстрировать комплекс упражнений с фитболом;

Итоговое тестирование.

1.4. Планируемые результаты

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

Предметные результаты

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

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
- для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

2.Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения организации занятия	Место проведения занятия	Примеч.
	Плани.	Факт.					
1.Основы знаний. Теоретические сведения (14 ч)							
1			Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу.	2	групповая	Спортивный зал	
2			Специальное оборудование для фитнес-занятий.	2	групповая	Спортивный зал	
3			Спортивные травмы и меры их предупреждения.	2	групповая	Спортивный зал	
4			Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания.	2	групповая	Спортивный зал	
5			Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания.	2	групповая	Спортивный зал	
6			Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания.	2	групповая	Спортивный зал	
7			Тестирование.	2	групповая	Спортивный зал	
2. Классическая аэробика (14 часов)							
8			История аэробики. Ознакомление с базовыми шагами. Музыкальная грамота. Запрещенные движения.	2	групповая	Спортивный зал	
9			Разучивание базовых шагов. Понятие музыкальный квадрат. Вербальные и визуальные команды.	2	групповая	Спортивный зал	
10			Фоновые шаги. Скрестные шаги. Шаги подъемы. Подъемы прямых ног. Техника рук. Правила и обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат). Стретчинг.	2	групповая	Спортивный зал	
11			Разучивание базовых шагов, их	2			

			модификации. Простые комбинации (по 4 восьмерки). Силовой блок. Стретчинг		групповая	Спортивный зал	
12			Разучивание базовых шагов, их модификации. Простые комбинации (со сменой ног). Силовой блок Стретчинг.	2	групповая	Спортивный зал	
13			Комбинация № 1 Разучивание	2	групповая	Спортивный зал	
14			Комбинация № 1 Закрепление	2	групповая	Спортивный зал	
3. Интервальный тренинг (68 часов)							
15			Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Приемы самоконтроля. Знакомство с круговой тренировкой. Противопоказания. Форматы интервальных классов	2	групповая	Спортивный зал	
16			Кардионагрузка: ходьба, легкий бег, подскоки, прыжки Силовой блок: упражнения для мышц рук, ног Стретчинг	2	групповая	Спортивный зал	
17			Кардионагрузка: ходьба, легкий бег, подскоки, прыжки Силовой блок: упражнения для мышц рук, ног Стретчинг	2	групповая	Спортивный зал	
18			Кардионагрузка: ходьба, легкий бег, подскоки, прыжки Силовой блок: упражнения для мышц рук, ног Стретчинг	2	групповая	Спортивный зал	
19			Кардионагрузка: ходьба, легкий бег, подскоки, прыжки Силовой блок: упражнения для мышц рук, ног Стретчинг	2	групповая	Спортивный зал	
20			Кардионагрузка: ходьба, легкий бег, подскоки, прыжки Силовой блок: упражнения для мышц рук, ног Стретчинг	2	групповая	Спортивный зал	
21			Кардионагрузка: ходьба, легкий бег, подскоки, прыжки Силовой блок: упражнения для мышц рук, ног Стретчинг	2	групповая	Спортивный зал	
22			Кардионагрузка: ходьба, легкий бег, подскоки, прыжки Силовой блок: упражнения для мышц рук, ног Стретчинг	2	групповая	Спортивный зал	
23			Кардионагрузка: ходьба, легкий бег, подскоки, прыжки	2		Спортивный	

			Силовой блок: упражнения для мышц рук, ног Стретчинг		групповая	зал	
24			Кардионагрузка: ходьба, бег прыжки Силовой блок: упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса и спины Стретчинг. Расслабление.	2	групповая	Спортивный зал	
25			Кардионагрузка: ходьба, бег прыжки. Силовой блок: упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса и спины Стретчинг. Расслабление.	2	групповая	Спортивный зал	
26			Кардионагрузка. Силовой блок: упражнения с гантелями, Упражнения на баланс. Стретчинг. Расслабление.	2	групповая	Спортивный зал	
27			Кардионагрузка Силовой блок: упражнения с гантелями, Упражнения на баланс. Стретчинг. Расслабление.	2	групповая	Спортивный зал	
28			Кардионагрузка Силовой блок: упражнения с гантелями, Упражнения на баланс. Стретчинг. Расслабление.	2	групповая	Спортивный зал	
29			Кардионагрузка Силовой блок: упражнения с гантелями, Упражнения на баланс. Стретчинг. Расслабление.	2	групповая	Спортивный зал	
30			Кардионагрузка Силовой блок: упражнения с гантелями, Упражнения на баланс. Стретчинг. Расслабление.	2	групповая	Спортивный зал	
31			Кардионагрузка Силовой блок: упражнения с гантелями, Упражнения на баланс. Стретчинг. Расслабление.	2	групповая	Спортивный зал	
32			Кардионагрузка Силовой блок: упражнения с гантелями, Упражнения на баланс. Стретчинг. Расслабление.	2	групповая	Спортивный зал	
33			Кардионагрузка Силовой блок: упражнения с гантелями, Упражнения на баланс.	2	групповая	Спортивный зал	

44			Круговая тренировка: кардионагрузка - танцевальные упражнения, скакалка, базовые шаги аэробики силовой блок - упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса и спины. Упражнения на баланс. Стретчинг. Расслабление.	2	групповая	Спортивный зал	
45			Круговая тренировка: кардионагрузка - танцевальные упражнения, скакалка, базовые шаги аэробики силовой блок - упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса и спины. Упражнения на баланс. Стретчинг. Расслабление.	2	групповая	Спортивный зал	
46			Круговая тренировка: кардионагрузка - танцевальные упражнения, скакалка, базовые шаги аэробики силовой блок - упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса и спины. Упражнения на баланс. Стретчинг. Расслабление.	2	групповая	Спортивный зал	
47			Круговая тренировка: кардионагрузка - танцевальные упражнения, скакалка, базовые шаги аэробики силовой блок - упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса и спины. Упражнения на баланс. Стретчинг. Расслабление	2	групповая	Спортивный зал	
48			Круговая тренировка: кардионагрузка - танцевальные упражнения, скакалка, базовые шаги аэробики силовой блок - упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса и спины. Упражнения на баланс. Стретчинг. Расслабление	2	групповая	Спортивный зал	
4. Фитбол - гимнастика (42 часа)							
49			История фитбола. Подбор мяча по росту. Противопоказания.	2	групповая	Спортивный зал	
50			Гимнастические упражнения с мячом. Стретчинг. Расслабление.	2	групповая	Спортивный зал	
51			Гимнастические упражнения с мячом. Стретчинг. Расслабление	2	групповая	Спортивный зал	

52		Гимнастические упражнения с мячом. Стретчинг. Расслабление	2	групповая	Спортивный зал
53		Гимнастические упражнения с мячом. Стретчинг. Расслабление	2	групповая	Спортивный зал
54		Гимнастические упражнения с мячом. Стретчинг. Расслабление	2	групповая	Спортивный зал
55		Гимнастические упражнения с мячом. Стретчинг. Расслабление	2	групповая	Спортивный зал
56		Гимнастические упражнения с мячом. Стретчинг. Расслабление	2	групповая	Спортивный зал
57		Гимнастические упражнения с мячом. Стретчинг. Расслабление	2	групповая	Спортивный зал
58		Гимнастические упражнения с мячом. Стретчинг. Расслабление	2	групповая	Спортивный зал
59		Гимнастические упражнения с мячом. Стретчинг. Расслабление	2	групповая	Спортивный зал
60		Базовые упражнения аэробики. Стретчинг. Расслабление.	2	групповая	Спортивный зал
61		Базовые упражнения аэробики. Стретчинг. Расслабление.	2	групповая	Спортивный зал
62		Базовые упражнения аэробики. Стретчинг. Расслабление.	2	групповая	Спортивный зал
63		Базовые упражнения аэробики. Стретчинг. Расслабление.	2	групповая	Спортивный зал
64		Упражнения сидя на мяче, с мячом в руках и ногах. Стретчинг. Расслабление.	2	групповая	Спортивный зал
65		Упражнения сидя на мяче, с мячом в руках и ногах. Стретчинг. Расслабление.	2	групповая	Спортивный зал
66		Упражнения сидя на мяче, с мячом в руках и ногах. Стретчинг. Расслабление.	2	групповая	Спортивный зал
67		Упражнения сидя на мяче, с мячом в руках и ногах. Стретчинг. Расслабление.	2		Спортивный

					групповая	зал	
68			Упражнения сидя на мяче, с мячом в руках и ногах. Стретчинг. Расслабление.	2	групповая	Спортивный зал	
69			Упражнения сидя на мяче, с мячом в руках и ногах. Стретчинг. Расслабление.	2	групповая	Спортивный зал	
70			Базовые упражнения аэробики. Стретчинг. Расслабление.	2	групповая	Спортивный зал	
5. Контрольные испытания. Тестирование (4 часа)							
71			Контрольные испытания. Тестирование	2	групповая	Спортивный зал	
72			Контрольные испытания. Тестирование	2	групповая	Спортивный зал	

2.2. Условия реализации

Для успешной реализации программы имеется: актовый и спортивный зал; спортивный инвентарь (гантели; фитбольные мячи; гимнастические коврики; ластинные резиновые ленты и кольца и др.); музыкальная аппаратура; фонотека: музыка для занятий. Информационное обеспечение –аудио-, фото-, интернет-источники.

2.3. Формы аттестации

Формы подведения итогов реализации программы:

- открытые занятия для родителей;
- показательные выступления СОШ №7 г.Ейска;
- участие в спортивных праздниках ОУ.

2.4. Оценочные материалы

Способы фиксации данных обследования: Данные тестирования.

Способы обработки результатов: Обобщение результатов в таблицы. Качественный анализ данных обследования.

Показатели и индикаторы успешности развития детей.

ФИ ребёнка		
Период	Декабрь	Май
Обучающийся правильно выполняет все виды основных движений. Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.		

<p>Сохраняет правильную осанку.</p> <p>Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность, выполняет все команды</p>		
---	--	--

Критерии оценки:

3 балла – проявляет осознанность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность.

2 балла – проявляет ситуативный интерес, частично делает с помощью взрослого.

1 балл – проявляет слабый интерес, не обходится без помощи взрослого.

Мониторинг физических качеств

В основу мониторинга легли разработки кандидата педагогических наук, доцента кафедры методики физического воспитания КГУФКСТ Шармановой С. Б., кандидата педагогических наук.

Быстрота определяется временем пробегания отрезков дистанции 30 м – с высокого старта, частотой движений.

Об уровне развития **скоростносиловых способностей** у дошкольников судят по результатам прыжка с места (см), по длине и высоте прыжков с разбега (см), прыжка вверх с места (см); по приседанию за 20 с (количество раз); подъему туловища из положения лежа в течение 10 с (количество раз) и др.

Для оценки **общей выносливости** используется задание: преодоление дистанции на 90 м.

Для определения **силы** применяют методику бросок набивного мяча из-за головы.

Из всех двигательных заданий, характеризующих **динамическую силу мышц** брюшного пресса, наиболее предпочтительным для детей 4-7 лет считается поднимание туловища в сед из положения лежа на спине и обратно, руки скрещены на груди.

Ловкость выявляется по времени челночного бега по прямой, выполняемого с двумя поворотами (общая дистанция – 30 м). Челночный бег – многоструктурное двигательное действие, и его результат опосредован в большей степени ловкостью.

Для оценки **гибкости** используются тесты на наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке.

Оценка функции равновесия производится по выполнению разных заданий. **Статическое равновесие** можно определить по продолжительности стояния в пределах 3 мин в положении “носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на этой прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе

ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед». Фиксируются длительность стояния в секундах, а также некоторые качественные показатели выполнения задания: расположение ног, характер балансирования.

Для оценки *динамического равновесия* используется ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

Показатели мониторинга заносятся в диагностическую таблицу.

2.5. Список литературы

1. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003. – 480 с.
2. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. Волгоград : изд-во ВолГУ, 2004. – 124 с.
3. Егорова Н.В. Образовательно-методический комплекс «Детский фитнес». – М., 2009.
4. Капилевич, Л. В. Общая и спортивная анатомия : учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. – Томск : изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 98 с.
5. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений. – М., 2008.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – М., 2002.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 176 с.
8. Родионов А., Родионов В. Физическое развитие и психическое здоровье. М., - 1997.
9. Теория и методика фитнес-тренировки: Учебник персонального тренера. – М., 2010.
10. Фитнес- программы для детей //Фитнес и здоровье.-2009.-№ 4. – С.6

Дополнительная литература

1. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005. -157.: ил.
2. Сайкина, Е.Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. - 394 с.
3. Сайкина, Е.Г. Педагогические аспекты подготовки инструктора по фитнесу, касающиеся использования музыкального сопровождения занятий / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2007.- № 5 (27).- С. 87 – 90.
4. Судзиловский Ф.В. Анатомия мышечной системы.-СПб.,-1997.-56с.