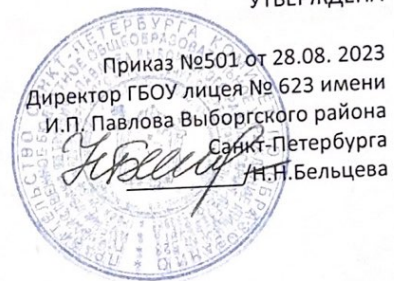


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 623 имени И.П. Павлова
Выборгского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

На заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 28.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Детский фитнес»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 7-10 лет

Разработчик:
Орлова Е.Д.
педагог
дополнительного образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно совершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Оздоровительная аэробика и партерная	56		

2.1.	Базовые шаги	20	1	19
2.2.	Партерная гимнастика	16	1	15
2.3.	Комплекс танцевальной аэробики	4	1	3
2.4.	Сказочная аэробика	16	1	15
3.	Танцевальная азбука	16		
3.1.	Позиции в классическом танце, балет.	3	1	2
3.2.	Пордебра	3	1	2
3.3.	Русский танец	5	1	4
3.4.	Танцы разных народов.	5	1	4
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	50		
4.1.	Упражнения с гимнастической палкой	10	1	9
4.2.	Упражнения со скакалкой	10	1	9
4.3.	Упражнения с мячом	4	1	3
4.4.	Упражнения с обручем	3	1	2
4.5.	Упражнения с фитболом	13	1	12
4.6.	Элементы акробатики	10	1	9
5	Игры	20		
5.1	Беговые ролевые игры.	6	1	5
5.2.	Танцевальные игры.	7	1	6
5.3.	Игры на внимание.	7	1	6
	Всего:	144	16	50

Календарно тематическое планирование 1-го года обучения

Разделы, темы	Кол-во часов
Вводное занятие	2
Общие правила техники безопасности на занятиях	1
Ориентация в пространстве	1
Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	56
Базовые шаги (марш, приставной шаг, v-step, basic-step).	9
Базовые шаги (открытый шаг, захлест, grape-vine).	9
Базовые шаги (вправо-влево, вперед-назад, вверх-вниз, в круг, из	2

круга).	4
Партерная гимнастика (наклоны)	4
Партерная гимнастика (наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц).	4
Партерная гимнастика, упражнения: «Ёлочка, паровоз, солнышко».	4
Партерная гимнастика. Упражнения: «Лебедь; Лодочка; Змея»	2
Комплекс танцевальной аэробики. Упражнения на гимнастических ковриках.	1
Комплекс танцевальной аэробики. Упражнения на гимнастических матах: «Котята».	1
Комплекс танцевальной аэробики. Упражнения: «Обезьянки», «Партизаны», «Каракатицы».	1
Сказочная аэробика. (Что такое?)	4
Сказочная аэробика «Лезгинка, макарена». Элементы имитации героев сказки «Волк и семеро козлят».	4
Сказочная аэробика. Элементы имитации героев сказки «Волк и семеро козлят».	7
Сказочная аэробика. Элементы имитации героев сказки «Волк и семеро козлят».	16
Танцевальная азбука	1
Вводное занятие	1
Позиции в классическом танце балет. Видео-урок.	1
Позиции в классическом танце. Элементы русского танца «Хоровод».	1
Пордобра как вид оздоровительной тренировки.	1
Пордобра. Русский народный танец.	1
Пордобра. Танцы разных народов: лезгинка, макарена.	1
Русский танец «Хоровод».	2
Русский танец «Полька».	1
Русский танец «Хоровод», «Полька».	1
Русский танец «Хоровод», «Полька».	1
Танцы разных народов «Лезгинка».	1
Танцы разных народов «Макарена».	3
Танцы разных народов «Лезгинка, макарена».	50
Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	1
Вводное занятие, просмотр видео – ролика.	10
Акробатика. Упражнения с гимнастической палкой.	3
Акробатика. Упражнения со скакалкой: на двух ногах.	2
Акробатика. Упражнения со скакалкой в парах, на двух ногах, поочередно.	2
Акробатика. Упражнения со скакалкой в парах.	3
Упражнения с мячом в бросках.	1
Упражнения с мячом в ловле.	1
Упражнения в перепрыгивании мяча.	1
Комплексные упражнения с мячом: в бросках, ловле, перепрыгивании.	1
Упражнения с обручем, вращение на поясе.	1

Упражнения с обручем, вращение на руке.	1
Упражнения с обручем, вращение на двух руках.	1
Упражнения с фитболом, прыжки.	9
Упражнения с фитболом.	2
Упражнения с фитболом.	2
Упражнения с фитболом.	2
Элементы акробатики «Стойка на лопатках».	2
Элементы акробатики «Мост».	2
Элементы акробатики «Перекаты на спину».	2
Элементы акробатики, упражнения в лазании и перелазании (на матах, скамейках).	2
Элементы акробатики «Колесо»	2
Игры	20
Беговые ролевые игры «Салки».	1
Беговые ролевые игры «Картошка».	2
Беговые ролевые игры «Белые медведи».	2
Беговые ролевые игры «Горелки», «Третий лишний».	2
Танцевальные игры «Лавата».	2
Танцевальные игры «Буги – вуги».	2
Танцевальные игры «Эльбрус красавец».	2
Танцевальные игры «Лесная дискотека».	2
Танцевальные игры «Медвежата и зайчата».	2
Игры на внимание «Тише едешь – дальше будешь».	1
Игры на внимание «Ковбой – индейцы», «Зеркало».	1
Игры на внимание «Ёлки – палки», «Сантики – фантики».	1
Всего:	144

Содержание программы (первый год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

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

Практическое занятие:

- игра «Делаем правильно»;
-определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка).

Тема 2. Оздоровительная аэробика (56 часов)

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика.

Практические занятия:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш(пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пинокио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котята», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.

Тема 3. Танцевальная азбука (16 часов)

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра - как вид оздоровительной тренировки. Русский народный танец. Танцы разных народов.

Практические занятия:

Знакомство с балетом (видео урок). Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька».

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (50 часов)

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

Практические занятия:

Узкий, широкий и узкий хват гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе.

Тема 5. Игры (20 часов)

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуся», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- технология сотрудничества;
- технология проблемного обучения;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- информационно-коммуникативные технологии.

Методы и приемы:

- рассказ, беседа. Обучающиеся активно участвуют в разговоре, задают вопросы;
- объяснительно-иллюстративный;
- практический;
- частично-поисковый;
- упражнения, тесты;
- обсуждение в группе заданий, результатов тестов.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входной, текущий, промежуточный и итоговый контроли, позволяющие отслеживать уровень усвоения знаний, умений, навыков учащихся, проходят в разнообразных формах: тестирование физических данных, итоговое (открытое) занятие, педагогический анализ.

Описание форм и средств выявления результативности обучения по программе

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет.

№ п / п	Физические способности	Контроль ные нормативы (тест)	Клас с, возра ст (лет)	Уровень					
				Мальчи ки	Девоч ки	Высоки й	Средн ий	Низк ий	Высок ий
1	Скоростные	Бег 30м (сек)	1 (7 лет)	5,6 и меньше	6,2-7,3	7,5 и более	5,8 и меньш е	6,4-7,5	7,6 и более
			2 (8 лет)	5,4	6,0-7,0	7,1	5,6	6,2-7,2	7,3
			3 (9 лет)	5,1	5,7-6,7	6,8	5,3	6,0-6,9	7,0
			4 (10 лет)	5,0	5,6-6,5	6,6	5,2	5,6-6,5	6,6

		Бег 60 м (сек)	4 (10 лет)	10,0	10,8	11,0 и более	10,3	11,0	11,5 и более
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	1 (7 лет)	9,9 и меньше	10,3-10,8	11,2 и более	10,2 и менее	10,6-11,3	11,7 и более
			2 (8 лет)	9,1	9,5-10,0	10,4	9,7	10,1-10,7	11,2
			3 (9 лет)	8,8	9,3-9,9	10,2	9,3	9,7-10,3	10,8
			4 (10 лет)	8,6	9,0-9,5	9,9	9,1	9,5-10,0	10,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	1 (7 лет)	155 и более	115-135	100 и менее	150 более	110-130	90 и менее
			2 (8 лет)	165	125-145	110	155	125-140	100
			3 (9 лет)	175	130-150	120	160	130-150	110
			4 (10 лет)	185	140-160	130	170	140-155	120
4	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1 (7 лет)	4 и выше	2-3	1			
			2 (8 лет)	4	2-3	1			
			3 (9 лет)	5	3-4	1			
			4 (10 лет)	5	3-4	1			
		На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	1 (7 лет)				12 и выше	4-8	2 и ниже
			2 (8 лет)				14	6-10	3
			3 (9 лет)				16	7-11	3
			4 (10 лет)				18	8-13	4

Литература для учителя

Основная

1. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.
2. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова – Троицкое, 2008. – 12 с.
3. Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010. – 120 с.
4. Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова – М: Просвещение, 2010. – 221 с.

Вспомогательная

1. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.
2. Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
3. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.
4. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / П.К. Петров - М: Владос, 2000. – 448 с.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Методическое пособие и программа [Текст] / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2002. – 208 с.

Литература для обучающихся

Основная

1. Матвеев А.П., Физическая культура 1 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 111 с.
2. Матвеев А.П., Физическая культура 2 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2010. – 143 с.
3. Матвеев А.П., Физическая культура 3-4 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2008. – 160 с.

Вспомогательная

1. Скребцова Л., Скребцова М., Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-1., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова – М: Амрита-Русь, 2004. – 272 с.
2. Скребцова Л., Скребцова М., Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-2., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова – М: Амрита-Русь, 2006. – 224с..