

Управление образования администрации ЗАТО Александровск  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества «Дриада»

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МАУДО «ДДТ «Дриада»  
Протокол № 12 от 15.05.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО «ДДТ «Дриада»  
И.Г. Телегина  
«26» мая 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

## **«Fitness - kids»**

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Авторы-составители:  
Савина Юлия Петровна,  
педагоги дополнительного образования.

ЗАТО Александровск  
г. Гаджиево  
2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план	8
III. Содержание программы	9
IV. Комплекс организационно-педагогических условий	23
Список используемой литературы	24
Приложения	25

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-Kids» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
- Уставом МАУДО «ДДТ «Дриада».

**Вид программы:** общеразвивающая.

**Уровень программы:** стартовый (ознакомительный).

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе «Фитнес-Kids» направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культуры и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству РФ, осуществляемых за

пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

### **Новизна программы**

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. Фитнес является одной из самых распространенных форм массовой физической культуры в мире. Но, несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, фитнес - достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта.

В своем единстве компоненты фитнеса могут обеспечить достижение социально значимых результатов: здоровья, физического развития, культуры движений, эстетики физического имиджа; развить и сохранить индивидуальные черты характера.

Программа составлена с учетом морфологических особенностей школьников Заполярья и факторов риска, действующих на организм ребенка, проживающего в этой местности и предназначена для использования педагогами дополнительного образования, специалистами и руководителями учреждений дополнительного образования и рекомендуется для занятий с детьми от 7 до 15 лет.

### **Актуальность программы.**

Последние годы отмечены существенной динамикой оздоровительной физической культуры, появление новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной направленности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами, «энергетическим потенциалом».

Фитнес способен привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать культуру движений и тела, а также пропагандировать идеал психического и физического здоровья молодежи, красоты и успешности в жизни, что очень актуально в наше время, в связи с направленностью образования на здоровье сбережение.

Актуальность программы состоит в том, что ребенка необходимо научить ценить свою индивидуальность, помочь ему совершенствовать себя как психологически, так и физически, содействовать в развитии его сильных сторон. Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние ребенка, воспитывает стойкий иммунитет. Кроме того, данная программа - это первый шаг на пути становления профессионального спортсмена в различных видах спорта.

### **Педагогическая целесообразность.**

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебного занятия на разных её этапах. Представлены сочетание теоретического и практического материала, поэтапное усложнение практической части и высокая информативность теоретической части, возможность выбора, творческой, индивидуальной работы над собой и своим телом, подбор заданий и упражнений согласно возрастным нормам и психологическим особенностям обучающихся на основе опыта работы педагога дополнительного образования детей.

**Адресат программы:** дети 7-15 лет

**Наполняемость групп:** 10-15 человек.

В процессе обучения предусмотрено проведение добра обучающихся в группы. Для, вновь зачисленных, обучающихся подбираются задания, позволяющие быстрее приобрести необходимые навыки.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности:** комплексная.

**Образовательные технологии:** применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий могут быть использованы в случаях, если образовательную деятельность невозможно организовать по причинам отмены учебных занятий в актированные дни, приостановления учебной деятельности в связи с введением карантинных мероприятий, чрезвычайных ситуаций и др.

**Форма организации работы:** групповая работа.

**Форма и тип занятий:** групповые теоретические и практические занятия.

**Объём программы:** 144 часа.

**Режим работы:** 2 раза в неделю по 2 часа (1 академический час равен 40 минутам).

**Цель программы:** развитие физических качеств, двигательных умений и навыков у обучающихся, формирование сознательного отношения к здоровому образу жизни.

**Задачи**

Обучающие:

- Обучитьциальному дыханию во время выполнения упражнений;
- Обучить основам техники выполнения физических упражнений (строевых, общеразвивающих, легкоатлетических, прикладных, акробатических, гимнастических, силовых).
- Способствовать овладению элементарными двигательными умениями и навыками.
- Сформировать представление о здоровом образе жизни.
- Сформировать представление о физическом развитии.
- Сформировать представление об основных двигательных умениях и навыках.
- Сформировать систему знаний о спортивном режиме и гигиенических аспектах.

Развивающие:

- Способствовать овладению основными физическими качествами (сила, быстрота, ловкость, выносливость, координация движений).
- Способствовать развитию волевых качеств (дисциплинированность, целеустремленность).
- Способствовать развитию навыков общения в коллективе.
- Развить активный интерес к спортивным занятиям.

- Способствовать развитию коммуникативных особенностей обучающихся.

**Воспитательные:**

- Воспитать сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

- Вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности.

- Воспитать дисциплинированность.

- Воспитать доброжелательное отношение к обучающимся в группе.

- Воспитать волевые качества (решительность, смелость, настойчивость).

**Формирование групп:** На обучение по программе «Фитнес-Kids» принимаются дети от 7 до 15 лет, не имеющие медицинских и иных противопоказаний к двигательной активности, желающие заниматься фитнесом. Каждый учащийся должен иметь медицинский допуск к занятиям от врача.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и действующим СанПиН.

В процессе обучения возможно проведение добра учащихся в группы любого возраста (при наличии вакантных мест).

**Расписание занятий:** составляется и утверждается администрацией МБУДО ДДТ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от даты поступления ребенка в МБУДО ДДТ и качества освоения программы.

**Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения программы учащиеся должны:

*знать:*

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

*уметь:*

- контролировать в процессе занятий свое тело, 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.

**Формы аттестации и оценочные материалы:**

Контроль по дополнительной общеразвивающей программе

осуществляется в течение всего учебного года и включает в себя первичную диагностику (вводный контроль) и промежуточную аттестацию.

Вводный контроль проводится в начале учебного года, с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, определения природных способностей и возможностей обучающихся, зачисленных в объединение по дополнительным общеобразовательным программам.

Контроль знаний обучающихся проводится в соответствии с критериями оценки знаний, умений и практических навыков освоения дополнительной общеобразовательной программы, предусмотренных в инструментариях дополнительных общеобразовательных программ/

Промежуточная аттестация проводится с целью выявления уровня освоения законченной части дополнительной общеобразовательной программы по итогам полугодия (учебного года) и по окончанию освоения дополнительной общеобразовательной программы в целом.

Динамика результатов освоения программы ребенком отражается в диагностической карте учета результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе (Приложение №1).

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Форма аттестации/ко нтроля
		Всего часов	Теория (часов)	Практика (часов)	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение
2.	Общая физическая подготовка. Оздоровительный фитнес. Терминология фитнеса, элементы техники, основы музыкальной грамоты:	24	4 (в процессе занятий)	20	Наблюдение, анализ
3.	Специальная физическая подготовка во время занятий фитнесом	24	4 (в процессе занятий)	20	Наблюдение, анализ
4.	Упражнения на освоение техники базовых шагов	8	2 (в процессе занятий)	6	Наблюдение, анализ
5.	Степ-аэробика. Базовые шаги: дисциплина «степ – аэробика».	20	4 (в процессе занятий)	16	Наблюдение, анализ
6.	Освоение техники базовых шагов, изучение комбинации и упражнений на фитболе.	20	4 (в процессе занятий)	16	Наблюдение, анализ
7.	Танцевальная аэробика	20	4 (в процессе занятий)	16	Наблюдение, анализ
8.	Фитнес силовой направленности	16	4 (в процессе занятий)	12	Наблюдение, анализ
9.	Стретчинг с элементами йоги	6	2 (в процессе занятий)	4	Наблюдение, анализ
10.	Релаксация	2	--	2	Наблюдение, анализ
11.	Итоговое занятие	2	--	2	Контрольные нормативы
12.		<b>144</b>	<b>29</b>	<b>115</b>	

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

#### **1. Вводное занятие (2 час).**

##### **Теория (1 час):**

Знакомство с программой, расписанием, условиями занятий, инструктаж по технике безопасности на занятиях. Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий.

##### **Практика (1 час):**

Определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка). Выявление уровня физической подготовленности.

#### **2. Общая физическая подготовка. Оздоровительный фитнес. Терминология фитнеса, элементы техники, основы музыкальной грамоты (24 часа).**

##### **Теория (4 часа):**

Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма спортсмена. Понятие о тренировочной нагрузке и ее основных характеристиках. Понятие об утомлении и переутомлении. Критерии готовности к возобновлению выполнения упражнений. Специальное оборудование для занятий фитнесом. Изучение элементов фитнес-аэробики, терминологии. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки во время занятий фитнесом. Основы композиции и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.. История развития Фитнеса в мире, России, крае.

##### **Практика (20 часов):**

*Общие физические упражнения, используемые на занятиях.*

##### **Разминка:**

- Вращения головы (по кругу лицом вперёд, по квадрату, наклоны вправо-влево, вперёд-назад, движение головой вправо-влево (плечи на месте) изолированно от всего тела);
- Плечевой пояс: движение вправо-влево, изолированно от головы и нижней части тела, движение по квадрату одновременно обоими плечами вместе и в противоход правым и левым плечом;
- Грудная клетка: движение по квадрату вперёд-влево-назад-вправо, затем в обратную сторону; движение вперёд-центр-назад-центр изолированно от плеч;
- Наклоны корпуса по квадрату (влево-назад-вправо-вперёд) и вращения по кругу;
- Вращения тазом (круговые – в правую и левую стороны);
- Вращения нижних конечностей от бедра (колено поднято до уровня пояса) внутрь и наружу;
- Вращение коленей стоя (внутрь и наружу) при помощи рук;
- Вращения ног от колен с удержанием на весу на уровне пояса (внутрь и наружу);

- Вращение ступней с удержанием ноги на весу по кругу и с опорой носком ступни на полу;
- Ноги шире плеч, ступни на полу: перекаты с пятки на носок, причём одна нога на носке, другая - на пятке (движение вправо-влево);
- Вращения рук в плечах по кругу (обеими вперёд-назад и в разноимённые стороны);
- Вращения рук в локтевых суставах (в одну сторону, в разные стороны, внутрь и наружу) с удержанием локтей на уровне плеч;
- Вращение кистей рук внутрь и наружу.

### ***Строевые упражнения.***

Понятия – «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой и т.д.

### ***Растяжка:***

- В полуприседе (вправо-влево);
- Шпагат сагиттальный;
- Шпагат фронтальный;
- Наклоны корпуса к ногам сидя и в положении стоя;
- Наклоны корпуса назад («мостик») с опорой на одну и две руки, с удержанием туловища навесу, с переносом веса с одной руки на другую опорой на полу.

### ***Прыжки:***

- На одной и двух ногах вверх;
- Ноги вместе-врозь, вперёд-назад;
- Из полного и полу приседа;
- Через препятствие и т.п.

### ***Упражнения без предмета.***

Для рук: поднимание и опускание, круги руками – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды; поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке илидерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами и т.д.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой; выпады; махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры и т.д.

Упражнения в парах: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

## ***Упражнения с предметом:***

**С мячами**: поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловя его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге и т.д.

**С гантелями** (вес 0,5-1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

## ***3. Специальная физическая подготовка во время занятий фитнесом (24 часа)***

### ***Теория (4 часа):***

Основы методики воспитания двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Принципы, этапы и методы обучения технике двигательных действий. Ошибки, их предупреждение и исправление.

### ***Практика (20 часов):***

#### ***Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.***

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180 (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

#### ***Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.***

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10сек, за 8сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Пружинный шаг (10-15сек), пружинный бег (20-45сек). Приседания с отягощениями, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же – через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

### ***Упражнения на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела.***

Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпуса

Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений с предметами и без.

### ***Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)***

Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в подготовительной части урока: -растягивание мышц задней поверхности голени; - растягивание мышц передней поверхности бедра; - растягивание мышц задней поверхности бедра -растягивание мышц внутренней поверхности бедра. Овладение упражнениями в конце занятий: -для гибкости спины - для растягивания мышц живота; -для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области; -для растягивания задней поверхности голени (поколенных сухожилий) - для растягивания боковой поверхности бедра и туловища; - для мышц боковой части туловища; - для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); - для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; - для подвижности лучезапястного сустава; - для растягивания трицепса; Для растягивания бицепса; -для мышц шеи

### ***Скипинг. Упражнения со скакалкой Обучение технике и методике базовых элементов со скакалкой.***

1. Подскоки и прыжки на двух ногах (с вращением скакалки вперед, разновидности подскоков на двух ногах, скачки вправо-влево без промежуточного подскока, «твист», подскоки ноги врозь, вместе, скачки ноги врозь, правая, левая впереди, скачки с вращением скрещенной скакалки, прыжки толчком двух ног, прыжки с поворотом)

2. Скачки с ноги на ногу ( с небольшим сгибанием ног назад, скачки с выносом ноги на пятку, скачки, сгибая ноги назад и касаясь каждый раз носком пола сзади, скачки с выставлением ноги в сторону на носок, скачки с отведением одной ноги вперед, затем назад, скачки со сменой ног и выполнения каждый раз движения «кик» вперед или в сторону).

3. Скачки с двух ног на одну( кик-скакек, канкан)

4. Скачки на одной ноге.

5. Вращение скакалки под ногами.

6. Упражнения в парах.

7. Упражнения с длинной скакалкой.

#### **4. Упражнения на освоение техники базовых шагов (8 часов).**

##### Теория (2 часа):

Понятие «шаг»: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо.

##### Практика (6 часов):

###### **Особенности техники:**

1. Базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета;
2. Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции;
3. Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены;
4. Не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах;
5. Не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе;
6. При выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

###### **Маршевые простые шаги (Simple – без смены ноги):**

1. *March* – ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.
2. *Basik step* – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.
3. *V-step* – шаг правой вперед-в сторону по диагонали, шаг левой вперед-в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции.
4. *Mambo* – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад – на носок, пятка на пол не ставится. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.
5. *Pivot* – шаг мамбо с поворотом – шаг вперед – поворот - шаг вперед – поворот. Шаг делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.
6. *Box step* – по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
7. *Step cross* – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
8. *Zorba* – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
9. *Kick ball changy* : kick cha-cha – правая поднимается вперед на 45 («удар»), ча-ча – повторить 2 раза. На Kik носок оттянут.

###### **Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги):**

1. *Step touch* – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
2. *Knee-up* – шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой,

подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярна полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняться.

3. *Curl* – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

4. *Kick* – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45 («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45 («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут.

5. *Lift Side* – шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45, шаг левой в сторону – подъем правой в сторону на 45. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут.

6. *Pony* – прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

7. *Scoop* – правой шаг вперед-в сторону (по диагонали) – толчком одной прыжок приземление на две - шаг левой вперед-в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две. Приземляться с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.

8. *Open Step* – правой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола.

9. *Toe Touch* - шаг в сторону правой – левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой – правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.

10. *Heel Touch* - шаг в сторону правой – левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой – правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.

11. *Lunge* – выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую. Опорная нога чуть согнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

#### *Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):*

1. *March + Cha-Cha-Cha* – шаг правой – шаг левой – перескок раз – два – три (ча-ча-ча), лидирующая нога меняется на левую.
2. *March + lift*: Вариант А: три шага March, на четвертый подъем ноги (lift)  
Вариант Б: раз - шаг March, два – подъем ноги, три, четыре – March.
3. *V-step + cha-cha-cha* – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча-ча-ча. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.
4. *Basic step + cha-cha-cha* - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча- ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.
5. *Basic step + lift*  
Вариант А: шаг правой вперед - подъем левой (lift) – шаг левой назад –

правую приставить. Вариант Б: шаг правой вперед – левую приставить – шаг правой назад – подъем левой (lift).

6. *V-step + lift* - шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, подъем левой (lift). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.
7. *Mambo + cha-cha-cha* – шаг правой вперед, шаг левой на месте, ча-ча-ча. Шаг вперед с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.
8. *Mambo + lift* - шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Шаг вперед с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.
9. *Pivot + cha-cha-cha* – шаг мамбо с поворотом + ча-ча-ча – шаг вперед – поворот – шаг вперед – ча-ча-ча. Шаг вперед с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.
10. *Pivot + lift* - шаг мамбо с поворотом + lift – шаг вперед – поворот – шаг вперед – лифт. Лидирующая нога меняется на левую.
11. *Box step+ cha-cha-cha* – шаг скрестно правой – назад левой – в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.
12. *Box step+ lift* – шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – подъем левой (lift). . При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.
13. *Step cross + cha-cha-cha* – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.
14. *Step cross + lift* - шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.
15. *Zorba + cha-cha-cha* – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.
16. *Zorba+ lift* - – шаг правой в сторону – левой скрестно назад - шаг правой в сторону – подъем левой. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.
17. *Kick ball change + lift* – Вариант А: правой кик – ча-ча – подъем правой (lift) – приставить правую. Лидирующая нога меняется на левую. Вариант Б: правой кик – правую приставить – подъем левой (lift).

#### *Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):*

1. *Grapevine* – шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается). Шаг в сторону с пятки на всю стопу.
2. *Double Step Touch* – два приставных шага в сторону – шаг правой в сторону,

левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

3. *Chasse tambo front* – ча-ча-ча- с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.

4. *Chasse tambo back* - ча-ча-ча- с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.

5. *Repeat* – повтор любого приставного простого шага (два движения).

6. *Superman* – с правой два прыжка в сторону – 1 – согнуть правую ногу, толчком левой небольшой прыжок левая в сторону – назад с приземлением на правую, 2 – левой шаг скрестно вперед, правую ногу, 3- толчком левой небольшой прыжок левая в сторону = назад с приземлением на правую, 4- стоя на правой согнуть левую ногу. При приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению.

**5. Степ-аэробика. Базовые шаги: дисциплина «степ – аэробика» (20 часов).**

Теория (4 часа):

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.

Практика (16 часов):

**Особенности техники:**

1. Используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра);
2. Спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста);
3. Подниматься на платформу и спускаться с нее лицом и боком, но не спиной;
4. При выполнении L, Re пятку на пол не опускать;
5. Запрещается спрыгивать со ступы;
6. Подниматься на платформу с легкостью, нос силой;
7. Подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка);
8. Не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах;
9. Не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника;
10. Таз находиться в нейтральной позиции;
11. Угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90 (угол 90 на одной ноге нагрузка 3 веса тела);
12. Базовые шаги на 4 и 8 счетов используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов).

***В степ-аэробике выделяют несколько групп движений.***

В зависимости от направления вертикального перемещения (вверх или вниз):

- шаги вверх (Up Step) – движения, которые начинаются на полу

и выполняется на платформу;

- шаги вниз (Down Step) – движения, которые начинаются с платформы на пол.
- В зависимости от «ведущей» ноги:
- с одной и той же ноги (Single Lead) – элементы, которые выполняются с одной и той же ноги на 4 счета;
- со сменой ног (Alternating Lead) – движения на 4 счета, в которых происходит смена ноги.

Наличия или отсутствия вращательного момента вокруг продольной оси позволяет разделять элементы на следующие два вида:

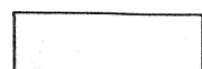
- без поворота – переместительные;
- с поворотом – вращательные.

Наличие или отсутствие опорной базы позволяет классифицировать движения на: шаги, подскоки и скачки.

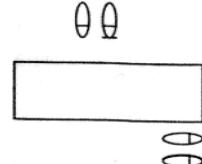
На рисунке (см. ниже) представлены основные группы элементов хореографии, применяемы в степ-аэробике.

#### ***Положения занимающихся относительно степ-платформы.***

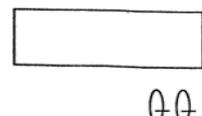
Подходы к платформе могут выполняться в различных направлениях, что значительно разнообразит хореографию данного вида аэробики.



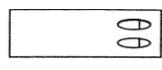
И. п. – впереди платформы, в поперечной стойке



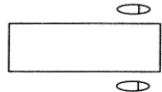
И. п. – в продольной стойке, боком к платформе, у края ее



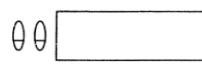
И. п. – в поперечной стойке, лицом к платформе, у края ее



И. п. – на платформе, в продольной стойке



И. п. – стойка ноги врозь в продольной стойке



И. п. – стойка сбоку платформы

### ***Простые шаги на 4 счета (Simple – без смены ноги):***

1. *Basic step* – шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.
2. *V-step* – шаг правой вперед – в правый угол степ-платформы, шаг левой вперед – в левый угол степ-платформы, шаг правой вниз – с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы.
3. *Step cross* - шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой – с платформы, левую приставить в и.п. Бедро и туловище сонаправленны скрестной ноге.
4. *Mambo* – шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правая шаг назад (пятка не опускается на пол). Голова на одном уровне.
5. *Pivot* – выполняется так же, как в классической аэробике, только с опорой на ноги на платформу на первый счет.
6. *Reverse – turn* – и.п. – стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 приставить левую ногу к правой, стоя лицом к платформе.

### ***Простые шаги на 8 счетов (Simple – без смены ноги):***

1. *T – step* – 1– шаг правой на степ, 2- левую приставить к правой, 3- шаг правой на ступе вправо, 4- шаг левой влево (стопы по краям платформы), 5-6 – возвращаемся в положение на платформе ноги вместе, 7- шаг вниз с правой, 8- левую приставить.
2. *Z – step* – 1-2 – приставной шаг с правой в правый угол ступы, левая приставляется на носок около правой, 3-4 – приставной шаг с левой в левый угол ступы, правая приставляется на носок около левой, 5-6 – приставной шаг с правой вправо – вниз, левая приставляется на носок около правой, 7-8 – приставной шаг с левой влево, правая приставляется на носок около левой.
3. *Lange* – 1- шаг правой на степ, 2- левую приставить к правой, 3- касание пола носком правой вниз и назад, 4- приставить обратно, 5- касание пола носком левой вниз и назад, 6- приставить, 7- шаг правой с платформы, 8- левую приставить.

### ***Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative):***

1. *Knee up* – шаг правой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги – около колена опорной ноги.
2. *Curl* - шаг правой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.
3. *Kick* – шаг правой на левый край ступы, подъем левой вперед на 45 («удар»), спуск с левой вниз, правой вниз. Удар делается от колена, носок оттянут.
4. *Lift side* – шаг правой на степ, подъем левой в сторону на 45, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Корпус в сторону не отклоняется.
5. *Tap-Up* - шаг правой на степ – левая касается правой стопы, шаг левой вниз – правую приставить. Нога касается не ступы, а стопы другой ноги.

6. *Touch Side* – шаг правой в левый угол стена – левая в сторону на пол на носок, шаг левой назад на полу – правую приставить. Нога точно в сторону, носок сонаправлен с коленным суставом, тазобедренный сустав не разворачивать.
7. *Chasse* – подходом сбоку по всей длине стена – 1-2 – ча-ча (правая нога на стена, левая на полу), 3- шаг левой по полу, 4 – правую приставить.
8. *Pony* – выполняется аналогично шагу *Pony* в аэробике, но прыжок вверх на стена – ча-ча с правой, спуск вниз с левой – правую приставить. Со стена спускаться только шагом, а не прыжком.
9. *Chasse mambo back* – боком к стена, через стена, 1-2 – правой ча-ча-ча через стена, 3-4 – левой мамбо назад. При мамбо пятка левой ноги на пол не опускается, носок правой ноги от пола не отрывается.
10. *Basic + cha-cha-cha* – шаг правой на стена, левой на стена, шаг правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Со стена не спрыгивать.
11. *V-step+ cha-cha-cha* – шаг правой вперед – в правый угол платформы, шаг левой вперед – в левый угол платформы, шаг правой вниз – сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Стопы по краям платформы. Со стена не спрыгивать.
12. *Step cross + cha-cha-cha* – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге. Со стена не спрыгивать
13. *Mambo + cha-cha-cha* – шаг правой на стена, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Голова на одном уровне.
14. *Pivot + cha-cha-cha* – 1- шаг правой на стена, 2-левая пятка – поворот на полу, 3-4 – шаг правой на полу, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую.
15. *Reverse – turn+ cha-cha-cha* – и.п. – стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 ча-ча-ча, стоя лицом к платформе. Лидирующая нога меняется на левую.

#### *Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative):*

1. *Repeat Lift(3)* – повтор любого шага со сменой ноги (на 4 счета) 3 раза.
2. *Repeat Scissors – Knee Up* правой, прыжком *Lift side* с левой, прыжком *Lift side* с правой, прыжком *Lift side* с левой, прыжком *Knee Up* с правой, левая вниз, правую приставить.
3. *L – step- – Knee Up* с правой в левый угол стена, сход левой сбоку стена, носок правой касается стена (либо подъем колена правой вверх), *Knee Up* правой подход сбоку, спуск вниз с левой, правую приставить.
4. *Repeat Cha-cha-cha* – любой шаг со сменой ноги на (4 счета), ча-ча-ча на полу, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.
5. *Repeat Twist* – любой *Alt* шаг (на 4 счета) с правой, шаг левой назад на пол, не отрывая носков от пола и от стена поворот на 180° и обратно, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

## **6. Освоение техники базовых шагов, изучение комбинации и упражнений на фитболах (20 часов).**

### Теория (4 часа):

Понятие «Фитбол», основные функции и формы занятий с использованием фитбола.

### Практика (16 часов):

*Структура занятий с использованием фитбола состоит из трёх частей:*

- Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроя.
- Основная часть - физическая нагрузка, в которую входят упражнения: для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, кругловогнутая спина, плоская, плосковогнутая); для укрепления мышц плечевого пояса и рук; для укрепления мышц брюшного пресса; для укрепления мышц спины; для укрепления мышц тазового дна; для увеличения подвижности позвоночника и суставов; игры с фитболом.
- Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

### Базовые упражнения.

- March - марш (шаги на месте)
- Step-touch - приставной шаг
- Knee-up - колено вверх
- Lunge - выпад

Упражнения сидя на мяче. Комплекс

## **7. Танцевальная аэробика (20 часов)**

### Теория (4 часа):

Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле фанданс, хип-хопа и латина.

### Практика (16 часов):

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
2. Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
3. Скачки вперед – назад- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;
4. «Тач» в сторону – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);
5. «Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
6. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;

7. «Кик» - махи вперед, в сторону, назад;
8. Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;
9. Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;
10. Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;
11. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;
12. Прыжок согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле. Овладение принципом контраста, используя элементы в положении стоя, прыжки в сочетании с партерными элементами. Ознакомление с партерными упражнениями, характерными стилю фанданс и хип-хоп.

## **8. Фитнес силовой направленности (16 часов).**

### Теория (4 часа):

Освоение техники силовой подготовки на занятиях фитнесом, в котором рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения, общие физиологические сведения по теории мышечного сокращения, анатомическому принципу, а также на основе законов кинезиологии.

### Практика (12 часов):

- упражнения для мышц стопы и голени;
- упражнения для мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для задней поверхности бедра;
- упражнения для приводящих мышц бедра;
- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра и мышц таза;
- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнения для мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для спины, плечевого пояса, рук;
- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером, гантелями, мячом.

## **9. Стретчинг с элементами йоги (6 часов).**

### Теория (2 часа):

Ознакомление с основными асанами йоги.

### Практика (4 часа):

Освоение и овладение упражнениями на растяжку с элементами йоги:

- в положении стоя (поза «горы», поза «дерева», поза вытянутого треугольника, поза воина, поза Тадасана, наклон вперед прогнувшись, ноги

вместе, руки параллельно полу, наклон вперед прогнувшись в стойке, ноги врозь, правая (левая) впереди, руки впереди или назад, поза «орла», поза «силы»);

– в положении сидя («легкая» поза – сед со скрещенными ногами, поза «лотоса», поза «героя», поза «головы коровы», поза «горы», поза «посоха», в седе с прямыми ногами наклон вперед, прогнувшись с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп, наклон вперед в положении ноги врозь, руки вперед или в сторону, наклон вперед, одна нога согнута, колено лежит на полу, наклон вперед с ногой согнутой назад.

– в положении лежа (поза «рыбы», поза с поднятыми ногами, коленная поза, лежа на спине с согнутыми назад ногами, поза «кобры», поза «лука»); - с поворотом туловища – скручиванием (в положении стоя с наклоном вперед, в положении седа ноги врозь, одна нога согнута, повороты туловища выполняются в седе в стороны согнутой ноги, правая согнута, поворот направо);

– в положении упоров («собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа). Ознакомление с релаксацией и медитацией

## **10. Релаксация (2 часа).**

*Практика (2 часа):*

- 1) Посегментное расслабление рук из стойки руки вверх до упора присев и положения лёжа на спине.
- 2) Посегментное расслабление ног из положения лёжа на спине ноги «в потолок».
- 3) Свободное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за неё.
- 4) Расслабление рук, шеи, туловища, в положении сидя, лёжа на спине.
- 5) Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.
- 6) Упражнения на осанку лёжа на спине, на животе.

## **11. Итоговое занятие (2 часа).**

*Практика (2 часа):*

Выполнение контрольных нормативов.

## **4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Особенностями организации образовательного процесса являются учет психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставление возможности для творческой деятельности и самореализации личности.

Формы проведения занятий: теоретическое, практическое, комбинированное занятия, индивидуальная работа, самостоятельная работа с консультацией и под наблюдением педагога, участие в мероприятиях и др.

Методы организации занятий:

1. Словесный – беседа, объяснение, рассказ;
2. Наглядный – работа по образцу, исполнение педагогом;
3. Практический – упражнения, практические задания, наблюдение;
4. Проблемное обучение – поисковая работа, самостоятельная работа.

#### **Основные методы педагогической диагностики**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий (Приложение 2).

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации программы необходимо просторное помещение для проведения занятий - спортивный зал.

Необходимое оборудование, спортивный инвентарь, материалы из расчета на группу учащихся:

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество штук</b>
1.	Степ-платформа	15
2.	Фитбол	15
3.	Медбол	15
4.	Гимнастический эспандер	15
5.	Гимнастические коврики	15
6.	Гимнастические палки	15
7.	Массажный валик	15
8.	Активная аудиоколонка	1

#### **Календарный учебный график (Приложение №3)**

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

### **Для педагога**

1. Антонова Ю. Лучшие спортивные игры для детей и родителей. - М.ЮОО «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ.ХХ1 век», 2006.
2. Бурдина Е.А. Ляпустина Е.А. «Новое поколение»: разноцветье идей. -Пермь: НП РЛ «Новое поколение», 2005
3. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуре в школе.М. Владос пресс, 2002.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва Владос пресс, 2002.
5. Пармузина Ю.В. Основы фитнес-аэробики: учебное пособие / Ю.В. Пармузина, Е.П. Горбанева – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2011.-149с.
6. Полтавцева Н.В. Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном возрасте. М. Просвещение, 2005.
7. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников. М. Владос пресс, 2002.
8. Фитнес : [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.
9. Хасанова Ю., Я тренирую детей, 2020. [Электронный ресурс] // <https://avidreaders.ru/read-book/ya-treniruyu-detey-nastolnaya-kniga-detskogo.html>

### **Для родителей и детей**

10. Антонова Ю. Лучшие спортивные игры для детей и родителей,- М.:000 «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ.ХХ1 век», 2006.
11. Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. М.:000 «ТИД «Русское слово-РС», 2007.

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**  
**учета результатов обучения по**  
**дополнительной общеобразовательной программе**

*(название программы)*

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Начало года</b>	<b>I полугодие</b>	<b>II полугодие</b>	<b>Итог</b>
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(подпись) \_\_\_\_\_ (Фамилия ИО)

**Таблица контрольных нормативов общей физической подготовки**

№п/п	Контрольные нормативы	I полугодие	II полугодие
1	Отжимания 30-20 сек	5	8
2	Пресс за 30 сек	15	18
3	Приседания 30 сек	15	20
4.	Складка, см.	7	8

**Таблица контрольных нормативов специальной физической подготовки**

№п/п	Контрольные нормативы	I полугодие	II полугодие
1.	Шпагат в 3 положениях	+	+
2.	Мост задержка 10 сек	5 сек	10 сек
3.	Равновесие, сек	2сек	10сек
4.	Поднимание на носок, кол-во раз	4	6

Примечание. + норматив считается выполненным при улучшении показателей  
Выполнение упражнений по ОФП.

1. И.п. – упор лежа. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (нижняя точка не менее 10 см от пола, угол между плечом и предплечьем не более 90).
2. И.п. – лежа на спине. Ноги согнуты, зафиксированы. Подъем туловища из положения лежа на спине до положения седа за 30 сек.
3. И.п. – стойка ноги врозь, угол в колене 90 градусов и бедро параллельно полу. Плечевой пояс полностью расслаблен, спина прямая во время всех этапов. 15-20 повторений.
4. И.п. – основная стойка на скамейке (допускается степ-платформа), ноги прямые. Наклон вниз. Замеряется расстояние от скамейки (платформы) до кончиков пальцев рук.

Выполнение упражнений по СФП.

1. Шпагаты – на правую ногу, на левую ногу, прямой шпагат (зафиксировать позу в течение 3 сек).

Шпагат правая (левая) – бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогиба, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения.

Шпагат поперечный – колени ноги направлены в противоположные стороны от корпуса и образуют угол, близкий к 180° (т.е., максимально возможный угол).

Норматив считается выполненным, если показатель улучшился.

2. Мост - спина должна быть выгнута по дуге; ладони (руки) должны стоять на ширине плеч; стопы (ноги) должны располагаться на ширине бедер;
3. И.п. – стойка на одной ноге (на носке), носок другой ноги у колена опорной. Засекается время.

4. И.п. – стоя на одной ноге, вторая нога поднята на 45°. Поднимание на носок на опорной ноге.

### **Система оценки образовательных результатов**

Практическая подготовка по ОФП и СФП.

**Низкий уровень** – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

**Средний уровень** – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок

**Высокий уровень** – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

## Календарный учебный график

Объединение «Фитнес-KIDS», 1 г. обучения, группа №1

Педагог: Савина Юлия Петровна

Количество учебных недель: 36, 144 часа.

Режим проведения занятий 2 раза в неделю по 2 часа

№ п/п	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля / аттестации
<b>Вводное занятие (2 часа)</b>						
1.		Теория Практика	1 1	Техника безопасности. Определение структуры занятия	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение
<b>Общая физическая подготовка. Оздоровительный фитнес.</b>						
<b>Терминология фитнеса, элементы техники, основы музыкальной грамоты (24 часа).</b>						
1.		Теория Практика	1 1	Разминка	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.		Теория Практика	-- 2	В ходе практического занятия Разминка	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.		Теория Практика	1 1	Строевые упражнения	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.		Теория Практика	-- 2	В ходе практического занятия Строевые упражнения	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
5.		Теория Практика	1 1	Растяжка	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
6.		Теория Практика	-- 2	В ходе практического занятия Растяжка	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
7.		Теория Практика	1 1	Прыжки	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
8.		Теория Практика	-- 2	В ходе практического занятия Прыжки	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
9.		Теория Практика	1 1	Упражнения без предмета	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
10.		Теория Практика	-- 2	В ходе практического занятия Упражнения без предмета	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
11.		Теория Практика	1 1	Упражнения с предметом	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.

12.		Теория Практика	-- 2	В ходе практического занятия Упражнения с предметом	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
<b>Специальная физическая подготовка во время занятий фитнесом (24 часа)</b>						
1.		Теория Практика	1 1	Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.		Теория Практика	-- 2	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.		Теория Практика	1 1	Упражнения на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела.	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.		Теория Практика	-- 2	Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
5.		Теория Практика	1 1	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
6.		Теория Практика	1 1	Скипинг. Упражнения со скакалкой Обучение технике и методике базовых элементов со скакалкой.	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
7.		Теория Практика	-- 2	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
8.		Теория Практика	-- 2	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
9.		Теория Практика	-- 2	Упражнения на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела.	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
10.		Теория Практика	-- 2	Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
11.		Теория Практика	-- 2	Упражнения на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела.	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
12.		Теория Практика	-- 2	Скипинг. Упражнения со скакалкой Обучение технике и методике базовых элементов со скакалкой.	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
<b>1. Упражнения на освоение техники базовых шагов (8 часов).</b>						
1.		Теория Практика	1 1	Особенности техники. Понятие «шаг»: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрепный шаг, шоссе, мамбо.	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.

2.		Теория Практика	1 1	Маршевые простые шаги (Simple – без смены ноги) Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative)	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.		Теория Практика	-- 2	Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги)	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.		Теория Практика	-- 2	Приставные шаги со сменой ноги (Alternative)	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.

**Степ-аэробика. Базовые шаги: дисциплина «степ – аэробика» (20 часов)**

1.		Теория Практика	1 1	Особенности техники Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе.	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.		Теория Практика	1 1	Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.		Теория Практика	-- 2	Основные группы движений в степ-аэробике	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.		Теория Практика	-- 2	Положения занимающихся относительно степ-платформы	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
5.		Теория Практика	-- 2	Простые шаги на 4 счета (Simple – без смены ноги)	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
6.		Теория Практика	-- 2	Простые шаги на 8 счетов (Simple – без смены ноги)	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
7.		Теория Практика	-- 2	Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative)	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
8.		Теория Практика	-- 2	Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative)	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
9.		Теория Практика	-- 2	Основные группы движений в степ-аэробике. Простые шаги на 4 счета, на 8 счетов.	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
10.		Теория Практика	-- 2	Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative). Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative)	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.

**Освоение техники базовых шагов, изучение комбинации и упражнений на фитболах (20 часов)**

1.		Теория Практика	1 1	Понятие «Фитбол», основные функции и формы занятий с использованием фитбола	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.		Теория Практика	1 1	March - марш (шаги на месте)	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.		Теория Практика	1 1	Step-touch - приставной шаг	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.		Теория	1	Knee-up - колено вверх	МАУДО «ДДТ	Наблюдение.

		Практика	1		«Дриада», акт. зал	Выполнение упражнений.
5.		Теория	--	Lunge - выпад	МАУДО «ДДТ	Наблюдение.
		Практика	2		«Дриада», акт. зал	Выполнение упражнений.
6.		Теория	--	Упражнения сидя на мяче. Комплекс	МАУДО «ДДТ	Наблюдение.
		Практика	2		«Дриада», акт. зал	Выполнение упражнений.
7.		Теория	--	Упражнения сидя на мяче. Комплекс	МАУДО «ДДТ	Наблюдение.
		Практика	2		«Дриада», акт. зал	Выполнение упражнений.
8.		Теория	--	Упражнения сидя на мяче. Комплекс	МАУДО «ДДТ	Наблюдение.
		Практика	2		«Дриада», акт. зал	Выполнение упражнений.
9.		Теория	--	Упражнения сидя на мяче. Комплекс	МАУДО «ДДТ	Наблюдение.
		Практика	2		«Дриада», акт. зал	Выполнение упражнений.
10.		Теория	--	Упражнения сидя на мяче. Комплекс	МАУДО «ДДТ	Наблюдение.
		Практика	2		«Дриада», акт. зал	Выполнение упражнений.

#### Танцевальная аэробика (20 часов)

1.		Теория	1	Освоение техники основных базовых танцевальных шагов	МАУДО «ДДТ	Наблюдение.
		Практика	1		«Дриада», акт. зал	Выполнение упражнений.
2.		Теория	1	Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле фанданс, хип-хопа и латина	МАУДО «ДДТ	Наблюдение.
		Практика	1		«Дриада», акт. зал	Выполнение упражнений.
3.		Теория	1	Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле хип-хопа.	МАУДО «ДДТ	Наблюдение.
		Практика	1		«Дриада», акт. зал	Выполнение упражнений.
4.		Теория	1	Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле латина	МАУДО «ДДТ	Наблюдение.
		Практика	1		«Дриада», акт. зал	Выполнение упражнений.
5.		Теория	--	Освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Шаг вперед, назад. Шаги в сторону	МАУДО «ДДТ	Наблюдение.
		Практика	2		«Дриада», акт. зал	Выполнение упражнений.
6.		Теория	--	Освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Скачки вперед – назад. Скользящие шаги	МАУДО «ДДТ	Наблюдение.
		Практика	2		«Дриада», акт. зал	Выполнение упражнений.
7.		Теория	--	«Тач» в сторону. «Тач» вперед-назад	МАУДО «ДДТ	Наблюдение.
		Практика	2		«Дриада», акт. зал	Выполнение упражнений.
8.		Теория	--	«Кик» - махи вперед, в сторону, назад	МАУДО «ДДТ	Наблюдение.
		Практика	2		«Дриада», акт. зал	Выполнение упражнений.
9.		Теория	--	Прыжки на двух ногах. Прыжки в выпадах. Прыжок ноги врозь, ноги вместе. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно. Прыжок согнув ноги.	МАУДО «ДДТ	Наблюдение.
		Практика	2		«Дриада», акт. зал	Выполнение упражнений.
10.		Теория	--	Упражнения с использованием танцевальных средств – в стиле фанданс, хип-хопа и латина.	МАУДО «ДДТ	Наблюдение.
		Практика	2		«Дриада», акт. зал	Выполнение упражнений.

#### Фитнес силовой направленности (16 часов)

1.		Теория	1	Освоение техники силовой подготовки на занятиях	МАУДО «ДДТ	Наблюдение.
----	--	--------	---	-------------------------------------------------	------------	-------------

		Практика	1	фитнесом, в котором рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения	«Дриада», акт. зал	Выполнение упражнений.
2.		Теория Практика	1 1	Общие физиологические сведения по теории мышечного сокращения, анатомическому принципу, а также на основе законов кинезиологии.	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.		Теория Практика	1 1	Упражнения для мышц стопы и голени, упражнения для мышц передней поверхности бедра, упражнения для задней поверхности бедра, упражнения для приводящих мышц бедра.	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.		Теория Практика	1 1	Упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра и мышц таза, упражнения для разгибателей бедра.	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
5.		Теория Практика	-- 2	Упражнения для мышц бедра, таза, спины.	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
6.		Теория Практика	-- 2	Упражнения для прямых мышц живота, упражнения для мышц спины.	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
7.		Теория Практика	-- 2	Упражнения для спины, плечевого пояса, рук, упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
8.		Теория Практика	-- 2	Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером, гантелями, мячом.	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
<b>Стретчинг с элементами йоги (6 часов)</b>						
1.		Теория Практика	1 1	Ознакомление с основными асанами йоги	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.		Теория Практика	1 1	Освоение и овладение упражнениями на растяжку с элементами йоги	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.		Теория Практика	-- 2	Освоение и овладение упражнениями на растяжку с элементами йоги. Медитация.	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
<b>Релаксация (2 часа)</b>						
1.		Теория Практика	-- 2	Ознакомление с релаксацией и медитацией. Упражнения на релаксацию.	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	
<b>Заключительное занятие (2 часа)</b>						
1.		Теория Практика	-- 2	Сдача контрольных нормативов.	МАУДО «ДДТ «Дриада», акт. зал	Наблюдение. Сдача контрольных нормативов.
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>				