



Управление образования Киселевского городского  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
"Центр детского творчества"

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета

МБУ ДО ЦДТ

Протокол № 3

от «18» мая 2023 года

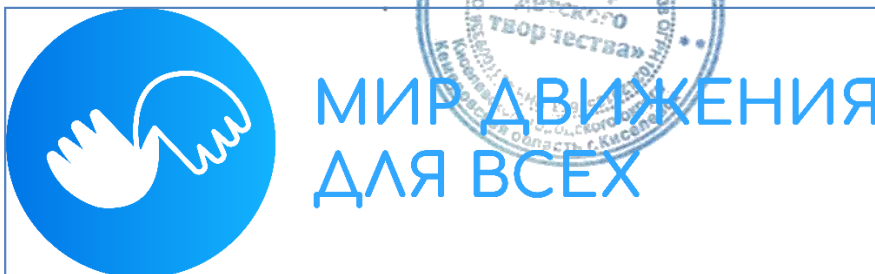
**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУ ДО ЦДТ

Цепова О.С. Цепова

Приказ № 63

от «18» мая 2023 года



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Мир движения для всех»**  
(Инклюзивная)**

**Стартовый, базовый уровень**

**Возраст учащихся: 7-14 лет**

**Срок реализации: 3 года**

*Разработчик:*

**Литвишко Ирина Максимовна,**

педагог дополнительного образования

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>...3</b>
1.1. Пояснительная записка .....	...3
1.2. Цель и задачи программы .....	...9
1.3. Учебно-тематический план и содержание программы .....	...10
1.3.1. Учебно-тематический план и содержание программы первого года обучения.....	...10
1.3.2. Учебно-тематический план и содержание программы второго года обучения.....	...16
1.3.3. Учебно-тематический план и содержание программы третьего года обучения.....	...21
1.4. Планируемые результаты .....	...26
<b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....</b>	<b>...29</b>
2.1. Календарный учебный график .....	...29
2.2. Условия реализации программы .....	...29
2.3. Формы контроля .....	...33
2.4. Оценочные материалы .....	...34
2.5. Методические материалы .....	...35
2.6. Список литературы .....	...36
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>...39</b>
• Приложение № 1. Фитнес – модули программы.....	...39
• Приложение № 2. Индивидуальный маршрут развития ребенка с ОВЗ и инвалидностью (пример).....	...42
• Приложение № 3. Дневник достижений по фитнес-модулю..	...45
• Приложение № 4. Модель учебного занятия.....	...48
• Приложение № 5. Карта дистанционного курса «Чудесные мячики».....	...49
• Приложение № 6. Методическое сопровождение программы.....	...53
• Приложение № 7. Контрольно-оценочные материалы.....	...54
• Глоссарий.....	...59

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир движения для всех» *физкультурно-спортивной направленности* ориентирована на оздоровление и социализацию детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью средствами детского фитнеса в среде здоровых сверстников.

Программа реализуется в рамках выполнения *муниципального социального заказа* на услуги дополнительного образования для детей с ОВЗ любой нозологической группы, имеющих медицинский допуск.

**Нормативно-правовое обоснование.** В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020; наименования и определения финансового обеспечения реализации образовательной программы, определенные в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации и настоящим Федеральным законом, с 14.07.2023 г.;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе и др.).
- Муниципальное «Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (утв. УО 30.04.2023 г.);
- Устав МБУ ДО ЦДТ;
- Положение МБУ ДО ЦДТ «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (от 30.04.2023 г.).

Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья (дети с ОВЗ) и детьми-инвалидами организуется в соответствии с нормативными документами, регламентирующими работу с данной категорией учащихся в образовательных организациях.

***Предметные области программы:*** детский фитнес.

***Актуальность программы.*** У многих современных детей отмечается снижение двигательной активности. Отсутствие физической нагрузки тормозит мыслительные процессы, снижает концентрацию внимания, координационные способности, выносливость, у них возникают проблемы с речевым развитием. Укрепление здоровья детей зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности, в которую можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Одним из таких направлений является детский фитнес в интеграции с методом образовательной кинезиологии.

Предлагаемая программа детского фитнеса *актуальна* и отвечает требованиям времени. В первую очередь, программа направлена на расширение функциональных и адаптационных возможностей организма, развитие межполушарного взаимодействия, физических качеств, расширение двигательной активности детей разных возрастов, с учетом их состояния и возможности здоровья. Содержание занятий программы позволяет обучать детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

Адаптивный фитнес для детей направлен на поддержание и сохранение функциональных возможностей организма, что в свою очередь, положительно сказывается на самочувствии «особого» ребенка и его развитии в целом. Содержание занятий для детей с ОВЗ в рамках данной программы направлено на расширение функциональных и адаптационных возможностей организма, раз-

витие физических качеств, расширение двигательной активности детей разных возрастов, с учетом их состояния здоровья.

Содержание программы «Мир движения» выстроено таким образом, чтобы максимально удовлетворить *социальный заказ* родительской общественности удалённого района города Киселёвска, п. Карагайлинский, в приобщении детей с ОВЗ к занятиям физической культурой и спортом, благоприятствуя их успешной адаптации в среде сверстников.

**Новизна программы** заключается в мультидисциплинарном подходе к построению содержания программы. Такой подход позволяет гармонично синтезировать её содержание в пять образовательных фитнес-модулей, интегрировать в них группы упражнений образовательной кинезиологии и, таким образом, оказывать оздоровительное влияние на развитие умственных способностей и физическое здоровье учащихся посредством определенных двигательных действий вне зависимости от их состояния здоровья.

**Отличительные особенности программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир движения для всех» - *модифицированная*. При разработке программы использовались:

- теоретические и практические материалы Т.С. Лисицкой «Методика организации и проведения занятий фитнеса» (г. Москва, 2009 г.);

- дополнительная общеразвивающая программа по адаптивной физической культуре И.И. Хохолькова (г. Порошино, 2016 г.).

Содержание данной программы интегрирует в равных частях *воспитательную* и образовательную компоненты, прививая учащимся интерес к физической деятельности, социальную ответственность, понимание, что высшей ценностью является здоровье и активность учащихся.

Уникальностью образовательного процесса программы является интеграция офлайн и онлайн-занятий, что значительно расширяет возможности для занятий фитнесом как здоровых ребят, так и детей с ОВЗ и инвалидностью.

Структура занятий лаконично соединяет различные группы аэробных упражнений с упражнениями образовательной кинезиологии и позволяет адаптировать содержание учебно-тренировочных упражнений в зависимости от начального уровня фитнес подготовки детей к их индивидуальным потребностям и особенностям здоровья.

Программа обеспечивает познавательную деятельность учащихся, ориентирована на развитие не только предметных, но и обще учебных умений таких как:

- метод игры в «Классики» позволяет не только эффективно разучивать основные шаги классической аэробики, но и одновременно изучать основы арифметики;

- приём «Графастезия» позволяет как распознавать цифры, буквы или геометрические фигуры через тактильные ощущения, так и помогает снятию мышечных зажимов и развитию тактильного восприятия.

В соответствии с индивидуальными, возрастными особенностями и особыми образовательными потребностями учащихся (в том числе и учащихся с ОВЗ, детей-инвалидов) реализация программы предполагает различные **уровни её освоения** (не соотносятся с годами обучения):

**Стартовый уровень** предполагает освоение следующих фитнес-модулей: «Аэробика», «Аэробика с предметом», «Степ-аэробика», «Пилатес», «Силовая аэробика». Содержание занятий первого уровня дает учащимся представления о познавательной активности человека и включает темы, дающие представления о физической культуре и спорте, истории развития фитнес-аэробики в мире и стране как составляющей части физической культуры. Учащиеся овладевают базовыми движениями классической аэробики, аэробики с предметом и степ-аэробики, серией упражнений в системе пилатес, различными группами кинезиологических упражнений, комплексом упражнений силовой аэробики со спортивным инвентарем (с учётом состояния здоровья).

**Базовый уровень** Содержание занятий второго уровня ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья учащихся. На данном этапе обучения идёт усовершенствование базовых движений классической аэробики, аэробики с предметом и степ-аэробики, и их модификация в танцевальные связки с движениями образовательной кинезиологии. Кроме того, овладение учащимися упражнениями и техническими действиями происходит в процессе организованного активного отдыха и физкультурно-оздоровительной деятельности, а также в процессе массовых соревнований и выступлений.

**Адресат программы:** учащиеся 7 - 14 лет, в том числе и дети, имеющие особенности здоровья. Формирование двигательных умений, навыков, воспитание физических качеств и психических свойств учащихся осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза и индивидуальными особенностями здоровья.

**Наполняемость групп и особенности набора учащихся.** Набор учащихся осуществляется в начале учебного года по желанию детей на основании письменного заявления родителей (законных представителей) и медицинской справки (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов - с указанием диагноза учащегося, наличием допуска к занятиям фитнесом и рекомендаций относительно ограничений выполнения каких-либо видов физических упражнений).

Программой предусматривается свободная, открытая и гибкая система набора и добора в группы 1 года обучения в течение первого полугодия. Формирование групп происходит в соответствии с уровнем способностей и особенностями здоровья учащихся, после первичной диагностики. Это позволяет формировать разновозрастные группы, планировать сочетание групповых и индивидуальных форм работы.

Количественный состав группы до 15 человек, в том числе детей с ОВЗ и инвалидностью 1-4 человека (в зависимости от тяжести диагноза). В зависимости от состояния здоровья учащихся количественный состав групп может меняться, а также может меняться и режим учебно-тренировочных занятий.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 3 года обучения. Общее количество часов по программе составляет 324 часа: 1 год обучения – 108 часов, 2 год обучения – 108 часов, 3 год обучения – 108 часов.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность.** Освоение содержания программы происходит в формате офлайн и/или онлайн, индивидуально или группой. Офлайн занятия с основным составом группы проводятся 3 раза в неделю по 1 часу. Общее количество часов в неделю – 3 часа.

В зависимости от состояния здоровья для детей с ОВЗ возможно проведение онлайн занятий в ином режиме: офлайн занятия – 2 раза в неделю по 1 часу (72 ч.), и онлайн занятия - 1 раз в неделю по 1 часу (36 часов).

В каникулярный период режим занятий изменяется: творческое объединение является активным участником мероприятий сквозной программы «Каникулы». Учащиеся вместе с родителями посещают детские массовые мероприятия: конкурсно-познавательные программы, творческие мастерские, мастер-классы и т.д. Программа «Каникулы» способствует сплочению коллектива творческого объединения.

**Форма обучения** – очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий (в условиях дистанционного обучения).

**Особенности организации образовательного процесса.** Согласно учебному плану программный материал делится на две части – инвариантную (обязательную) и вариативную (по выбору). Инвариантная часть (50% от программного материала) обеспечивает выполнение обязательной части программы «Мир движения для всех». Освоение базовых основ вариативной части (50% от программного материала) предполагает выбор учащимися фитнес-модулей для своего физического развития.

#### **Учебный план**

Уровни сложности	Год обучения	Фитнес-модули	Количество часов						Формы контроля
			Инвариантная часть			Вариативная часть			
			всего	теория	практика	всего	теория	практика	
Стартовый	1	Вводное занятие	2	1	1				Педагогическое наблюдение Анализ достижений
		Аэробика	21	6	15	-	-	-	
		Аэробика с предметом	21	4	17	-	-	-	
		Степ-аэробика	-	-	-	21	6	15	
		Пилатес	-	-	-	21	3,5	17,5	
		Силовая аэробика	-	-	-	21	3,5	17,5	
		Итоговое занятие	1	-	1				
Итого объем фитнес-модуля:			<b>45</b>	<b>11</b>	<b>34</b>	<b>63</b>	<b>13</b>	<b>50</b>	
Итого объем программы 1 год:			<b>108</b>						
Базовый	2-3	Вводное занятие	2	1	1				Педагогическое наблюдение Анализ
		Аэробика	21	2	19	-	-	-	
		Аэробика с предметом	21	4	17	-	-	-	
		Степ-аэробика	-	-	-	21	2	19	

	Пилатес	-	-	-	21	4 3,5	17 17,5	достиже- ний Показа- тельные выступле- ния
	Силовая аэробика	-	-	-	21	2	19	
	Итоговое занятие	1	-	1				
Итого объем фитнес-модуля:		<b>90</b>	<b>14</b>	<b>76</b>	<b>126</b>	<b>15</b>	<b>111</b>	
Итого объем программы за 2 года		<b>216</b>						
Общий объём программы		<b>324</b>						

Из предложенных вариантов выбора фитнес-модулей (Приложение № 1), учащиеся вместе с родителями определяют свой образовательный маршрут. На основании индивидуальных маршрутов, учащихся педагогом формируются учебные группы смешанного состава (здоровые дети, дети с ОВЗ и дети-инвалиды). Возможно, освоение содержания программы индивидуально. Т.е. возможно проектирование индивидуального образовательного маршрута (Приложение № 2) и разработка индивидуального учебного плана с учётом возможностей и состояния здоровья учащихся. Для его разработки в первую очередь происходит оценка и анализ образовательных потребностей учащегося, пожеланий родителей, рекомендации врача-педиатра.

Программный материал на второй и третий год обучения усложняется за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных оздоровительно-тренировочных упражнений в зависимости от возраста, функциональных возможностей и состояния здоровья детей, а также рекомендаций врача-педиатра.

Каждый фитнес-модуль предлагает законченную систему освоения учебных элементов одного из направлений фитнеса. Комплекс движений, которые включены в каждый фитнес-модуль, направлены в первую очередь на компенсацию ограничений в здоровье учащихся через творческую составляющую. По завершении фитнес-модуля - выполнение итогового задания. Результаты оформляются и отслеживаются в индивидуальном «Дневнике достижений» (Приложение 3).

Данная программа интегрирует в себе *воспитательный* и образовательный компоненты. Содержание программы предполагает формирование у учащихся моральных и нравственных установок и традиционных российских ценностных ориентиров, основанных на идее единства, коллективизма, солидарности, социального оптимизма, ценности труда, взаимопомощи и взаимоуважения, ценности здоровья.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеозанятий, с использованием VK Мессенджера. Видеозанятия могут отправляться учащимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с учащимися с использованием VK Мессенджера. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе VK Мессенджера или на электронную почту педагога (по согласованию).

**Педагогическая целесообразность программы** базируется на реализации идеи равных возможностей для всех детей, т.е. обеспечивает равный доступ к



занятиям детским фитнесом и безбарьерное общение для всех учащихся с учетом разнообразия их образовательных потребностей и индивидуальных возможностей здоровья. Для детей с ОВЗ и детей-инвалидов, при невозможности посещения ими занятий, организовано обучение онлайн.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** сохранение, укрепление здоровья и социализация учащихся, в том числе детей с ОВЗ и инвалидностью, посредством оптимизации двигательной деятельности в процессе занятий детским фитнесом.

### **Задачи программы:**

#### *образовательные:*

- сформировать у учащихся знания о здоровом образе жизни;
- организовывать творческие группы учащихся с учетом возрастных и стартовых способностей, ограничений жизнедеятельности, выбора самих учащихся вариативной части программы;
- учить детей выполнению основных движений и упражнений классической аэробики, степ-аэробики, аэробики с мячом, аэробики со скакалкой и силовой аэробике;
- учить детей выполнять упражнения образовательной кинезиологии, упражнения системы пилатес, акробатические упражнения;
- вырабатывать у детей с ОВЗ и детей-инвалидов умение творческого взаимодействия со сверстниками и взрослыми (включая их в активную совместную деятельность по подготовке к мероприятиям).

#### *развивающие:*

- совершенствовать двигательные качества учащихся, развивать память, мелкую, крупную моторику, мышление, внимание;
- формировать умения учащихся ритмически согласованно выполнять аэробные движения под музыку;
- осуществлять у детей выработку четких координированных движений во взаимодействие с предметом и музыкой.

#### *воспитательные:*

- формировать у учащихся положительную мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- воспитывать у детей чувство уверенности в своих силах, самостоятельность, инициативность, внутреннюю культуру;
- сформировать у учащихся чувство коллективизма, ответственность, целеустремленность, оптимизм;
- прививать учащимся любовь к танцевальному искусству, занятиям спортом;
- популяризировать среди учащихся спорт посредством проведения соревнований, сборов, показательных выступлений.

### 1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

#### 1.3.1. Учебно-тематический план и содержание программы 1 год обучения

##### **Задачи:**

###### *образовательные:*

- сформировать у учащихся знания о здоровом образе жизни;
- организовать творческие группы учащихся с учетом; возрастных и стартовых способностей, ограничений жизнедеятельности, выбора самих учащихся вариативной части программы;
- обучить учащихся выполнению основных движений и упражнений классической аэробики, аэробики с мячом, аэробики со скакалкой, степ-аэробики и силовой аэробике, кинезиологических упражнений;

###### *развивающие:*

- совершенствовать двигательные качества учащихся, развивать память, мелкую, крупную моторику, мышление, внимание, межполушарное взаимодействие;
- формировать у учащихся умения ритмически согласованно выполнять аэробные движения под музыку;
- развивать у учащихся способность осуществлять анализ, сравнение, обобщение, создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.

###### *воспитательные:*

- формировать у учащихся положительную мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- воспитывать в учащихся чувство уверенности в своих силах, самостоятельность, инициативность;
- развивать у учащихся ценностное отношение с другими людьми, приобретать опыт заботы о других людях, оказывать помощь другим людям;
- прививать учащимся чувство коллективизма, ответственность, целеустремленность, оптимизм.

#### *Учебно-тематический план*

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы, методы и способы контроля по разделу
		всего	теория	практика	
	<b>Введение в программу. «Фитнес-радость движения».</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Контрольные упражнения
	<b>Фитнес–модуль 1. Аэробика.</b>	<b>21</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	Исполнение танцевальных комбинаций
1.1	Аэробика без смены лидирующей ноги.	3	1	2	

1.2	Аэробика со сменой лидирующей ноги.	3	1	2	
1.3	Составление танцевальных комбинаций.	14	4	10	
1.4	«Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем: «Да!»	1	-	1	
<b>Фитнес–модуль 2. Аэробика с предметом.</b>		<b>21</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	
2.1	Аэробика с мячом.	10	2	8	Виртуальный турпоход
2.2	Аэробика со скакалкой.	10	2	8	
2.3	Со спортивным предметом дружить – здоровыми быть!	1	-	1	
<b>Фитнес–модуль 3. Степ-аэробика.</b>		<b>21</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	
3.1	Степ-аэробика без смены лидирующей ноги.	3	1	2	Спортивный турнир
3.2	Степ-аэробика со сменой лидирующей ноги.	3	1	2	
3.3	Составление комбинаций	14	4	10	
3.4	«Волшебные ступеньки».	1	-	1	
<b>Фитнес–модуль 4. Пилатес.</b>		<b>21</b>	<b>3,5</b>	<b>17,5</b>	
4.1	Пилатес - это...	1	0,5	0,5	Игра зачёт
4.2	Упражнения для мышц спины.	7	1	6	
4.3	Упражнения для мышц пресса.	6	1	5	
4.4	Упражнения для мышц ягодиц.	6	1	5	
4.5	«Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка».	1	-	1	
<b>Фитнес–модуль 5. Силовая аэробика.</b>		<b>21</b>	<b>3,5</b>	<b>17,5</b>	
5.1	Силовая аэробика.	1	0,5	0,5	Спортивный квест
5.2	Упражнения с гимнастической палкой.	10	2	8	
5.3	Упражнения с гантелями.	9	1	8	
5.4	«Все в тонусе».	1	-	1	
<b>Итоговое занятие «Наш друг спорт»</b>		<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Фитнес-олимпиада
<b>ИТОГО:</b>		<b>108</b>	<b>24</b>	<b>84</b>	

### *Содержание программы*

#### **Введение в программу «Фитнес - радость движения» (2 часа).**

*Теория.* Фитнес – это... Анонс программы на текущий учебный год. Фитнес-модули программы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Входная диагностика.

*Практика.* Тестирование физических качеств учащихся, их функциональной подготовленности. Выполнение упражнений, которые помогут определить

уровень физической подготовленности детей. Презентация фитнес-модулей программы. Подвижная игра «Покажи, что ты умеешь».

*Форма контроля.* Контрольные упражнения

## **Фитнес–модуль 1. Аэробика (21 час).**

### **1.1. Аэробика без смены лидирующей ноги (3 часа).**

*Теория.* Гигиена спортивных занятий. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Техника выполнения аэробных шагов: марш, мамбо, ви-степ, а-степ, кросс-степ.

Кинезиология – наука о взаимодействии мозга и тела. Значение кинезиологических упражнений для растущего организма ребёнка.

*Практика.* Разучивание и модификация аэробных шагов марш, мамбо, ви-степ, а-степ, кросс-степ. Выполнение кинезиологических упражнений: растяжка «Солнышко», телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга «Перекрестное маршруирование». Проведение подвижной игры «Делаем правильно».

### **1.2. Аэробика со сменой лидирующей ноги (3 часа).**

*Теория.* Визуальные указания и команды, применяемые в аэробике. Техника выполнения аэробных шагов: степ-тап, плие-тач, степ-лифт, степ-кик, степ-ни, степ-кёрл.

*Практика.* Разучивание и модификация аэробных шагов степ-тап, плие-тач, степ-лифт, степ-кик, степ-ни, степ-кёрл. Выполнение кинезиологических упражнений: дыхательные упражнения: «Подуем на солнышко», телесные упражнения: «Перекрестное маршруирование», «Марионетка». Проведение подвижных игр «Крепкая дружба», «Делай, как я».

### **1.3. Составление танцевальных комбинаций (14 часов).**

*Теория.* Музыкальный квадрат. Стили и направления музыки.

*Практика.* Разучивание, совершенствование и закрепление аэробных шагов под сопровождение разных музыкальных произведений в различных стилях и направлениях. Выполнение кинезиологических упражнений: телесные упражнения: «Перекрестное маршруирование», «Марионетка»; глагодвигательные упражнения: «Горизонтальная восьмерка. Подвижные игры «Повтори», «Запрещенное движение», «Кот и мыши», «Считалки».

### **1.4. «Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем: «Да!» (1 час).**

*Практика.* Творческое задание «Выполнение аэробных комбинаций под музыкальное сопровождение».

*Форма контроля.* Исполнение танцевальных комбинаций (анализ достижений).

## **Фитнес–модуль 2. Аэробика с предметом (21 час).**

### **2.1. Аэробика с мячом (10 часов).**

*Теория.* Техника безопасности владения предметом - мяч. Техники выполнения упражнений с мячом и комбинаций этих упражнений. Возможные ошибки при выполнении упражнений с мячом и способы их устранения.

*Практика.* Разучивание и совершенствование упражнений с мячом: базовые движения (отбивы, восьмерки, перекаты, броски); работа предмета в комбинациях с элементами группы, комбинация с мячом с музыкальным сопровождением. Выполнение кинезиологических упражнений: телесные упражнения «Перекрестное марширование», «Марионетка», глазодвигательные упражнения: «Горизонтальная восьмерка», релаксация «Полет высоко в небе». Подвижные игры: «Светофор», «Съедобное - несъедобное», «Из круга вышибала».

## **2.2. Аэробика со скакалкой (10 часов).**

*Теория.* Техника безопасности владения предметом - скакалка. Техники выполнения прыжков и упражнений со скакалкой и комбинаций этих упражнений. Возможные ошибки при выполнении упражнений с мячом и способы их устранения.

*Практика.* Разучивание и совершенствование упражнений со скакалкой: базовые движения («мельницы», вращения), прыжки через скакалку, танцевальные движения со скакалкой, комбинация со скакалкой с музыкальным сопровождением. Выполнение кинезиологических упражнений: растяжка «Пузырь», дыхательные упражнения: «Ветерок». Подвижные игры «Делай наоборот», «Капканы».

## **2.3. Со спортивным предметом дружить – здоровыми быть! (1 час).**

*Практика.* Творческое задание «Выполнение аэробных комбинаций под музыкальное сопровождение» с предметом на выбор.

*Форма контроля.* Виртуальный турпоход.

## **Фитнес–модуль 3. Степ-аэробика (21 час).**

### **3.1. Степ-аэробика без смены лидирующей ноги (3 часа).**

*Теория.* История появления степ-платформ. Польза тренировочных упражнений для организма. Техника выполнения степ шагов: бейсик, бейсик ап, мамбо, ви-степ, а-степ, овер, страделл.

*Практика.* Разучивание и модификация степ шагов бейсик, бейсик ап, мамбо, ви-степ, а-степ, овер, страделл. Выполнение кинезиологических упражнений: дыхательное упражнение «Ветерок», телесные упражнения «Мельница», «Крюки». Подвижные игры «Переправа», «Делаем правильно».

### **3.2. Степ-аэробика со сменой лидирующей ноги (3 часа).**

*Теория.* Правила положения тела относительно степ платформы. Техника выполнения степ шагов: степ-тап, степ-тач, плие-тач, степ-лифт, степ-кик, степ-ни, степ-кёрл.

*Практика.* Разучивание и модификация степ шагов степ-тап, степ-тач, плие-тач, степ-лифт, степ-кик, степ-ни, степ-кёрл. Выполнение кинезиологических упражнений: телесные упражнения «Мельница», «Крюки», глазодвигательное упражнение «Веселая картинка», релаксация «Птица». Подвижные игры «Цепочка», «Льдины».

### **3.3. Составление комбинаций (14 часов).**

*Теория.* Основные перемещения по степ-платформе. Правила составления комбинаций из шагов.

*Практика.* Разучивание, совершенствование и закрепление аэробных степ шагов под сопровождение разных музыкальных произведений в различных

стилях и направлениях. Выполнение кинезиологических упражнений: дыхательное упражнение «Воздушный шарик», телесное упражнение «Ухо-нос». Подвижные игры «Заколдованный замок», «Защита укреплений», «Волки во рву», «Дед Мазай».

#### **3.4. «Волшебные ступеньки» (1 час).**

*Практика.* Творческое задание «Выполнение аэробных движений на степе под музыкальное сопровождение».

*Форма контроля.* Спортивный турнир.

### **Фитнес–модуль 4. Пилатес (21 час).**

#### **4.1. Пилатес - это... (1 час).**

*Теория.* Оздоровительная система Пилатес. Особенности подхода к физическому движению в пилатес. Освоение оздоровительной системы «пилатес».

*Практика.* Выполнение кинезиологических упражнений. Подвижная игра «Маленькие превращения».

#### **4.2. Упражнения для мышц спины (7 часов).**

*Теория.* Особенности выполнения упражнений системы пилатес. Мышцы спины. Виды и назначение упражнений для мышц спины. Слитное движение. Релаксация. Синхронность работы в группе. Техника выполнения упражнений системы пилатес: «Волна», «Морская звезда», «Змея», «Лодка», «Муравей», «Узелок», «Тростинка», «Хлопушка». Возможные ошибки и способы их устранения.

*Практика.* Тренировочные упражнения на овладение умениями плавного, слитного движения, релаксации, синхронности, коллективного движения и устойчивого равновесия. Разучивание и выполнения упражнений системы пилатес: «Волна», «Морская звезда», «Змея», «Лодка», «Муравей», «Узелок», «Тростинка», «Хлопушка». Выполнение кинезиологических упражнений: растяжка «Снежная баба», глазодвигательное упражнение «Игрушки». Подвижная игра «Три лодочки».

#### **4.3. Упражнения для мышц пресса (6 часов).**

*Теория.* Мышцы пресса. Виды и назначение упражнений для мышц пресса. Равновесие. Техника выполнения упражнений системы пилатес: «Плавание», «Кресло-качалка», «Пила», «Таракан», «Бумеранг», «Складной нож», «Пловцы», «Двойной удар». Возможные ошибки и способы их устранения.

*Практика.* Тренировочные упражнения на совершенствование умений плавного, слитного движения, релаксации, синхронности, коллективного движения и устойчивого равновесия. Разучивание и выполнения упражнений системы пилатес: «Плавание», «Кресло-качалка», «Пила», «Таракан», «Бумеранг», «Складной нож», «Пловцы», «Двойной удар». Выполнение кинезиологических упражнений: дыхательное упражнение «Воздушный шарик», телесное упражнение «Ухо-нос», релаксация «Мои фантазии». Подвижная игра «Ворон».

#### **4.4. Упражнения для мышц ягодиц (6 часов).**

*Теория.* Мышцы ягодиц. Виды и назначение упражнений для мышц ягодиц. Техника выполнения упражнений системы пилатес: «Ножницы», «Краб», «Павлин», «Штопор», «Хлопушка», «Крепкий орешек», «Бабочка», «Велосипед». Возможные ошибки и способы их устранения.

*Практика.* Тренировочные упражнения на совершенствование умений плавного, слитного движения, релаксации, синхронности, коллективного движения и устойчивого равновесия. Разучивание и выполнения упражнений системы пилатес: «Ножницы», «Краб», «Павлин», «Штопор», «Хлопушка», «Крепкий орешек», «Бабочка», «Велосипед». Выполнение кинезиологических упражнений: растяжка «Четыре стихии», телесное упражнение «Оладушки».

#### **4.5. «Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка» (1 час).**

*Практика.* Игра на правильность выполнения упражнений системы пилатес.

*Форма контроля.* Игра-зачёт.

### **Фитнес–модуль 5. Силовая аэробика (21 час).**

#### **5.1. Силовая аэробика – это... (1 час).**

*Теория.* Особенности силовой аэробики. Системы упражнений силовой аэробики.

*Практика.* Выполнение кинезиологических упражнений: дыхательные упражнения «Дом маленький, дом большой», телесные упражнения «Оладушки», «Лягушка». Подвижная игра «Из круга в круг».

#### **5.2. Упражнения с гимнастической палкой (10 часов).**

*Теория.* Техника безопасности владения спортивным предметом - гимнастическая палка. Техника выполнения упражнений с гимнастической палкой. Возможные ошибки при выполнении упражнений с гимнастической палкой и способы их устранения.

*Практика.* Разучивание и совершенствование упражнений с гимнастической палкой: «Лодочка», «Краб», «Часы», «Змея», «Сундук», «Наклоны», «Тюлень». Выполнение кинезиологических упражнений: растяжка «Четыре стихии», глазодвигательное упражнение: «Нарисуй геометрические фигуры». Подвижная игра «Параллель», «Вороны и воробьи».

#### **5.3. Упражнения с гантелями (9 часов).**

*Теория.* Техника безопасности владения предметом - гантели. Техники выполнения упражнений с гантелями. Возможные ошибки при выполнении упражнений с мячом и способы их устранения.

*Практика.* Разучивание и совершенствование упражнений с гантелями: «Бумеранг», «Мельница», «Наклоны», «Бицепс», «Сундук», «Трицепс», «Ящерица». Выполнение кинезиологических упражнений: телесные упражнения «Оладушки», «Лягушка», релаксация «Прогулка по берегу моря». Подвижные игры «Сова и мыши», «Иван, да Марья».

#### **5.4. «Все в тонусе» (1 час).**

*Практика.* Практическое задание по станциям «В поиске волшебного зелья» выполнение упражнений силовой аэробики.

*Форма контроля.* Спортивный квест.

### **Итоговое занятие «Наш друг спорт» (1 час).**

*Практика.* Спортивные соревнования для выполнения групповых творческих заданий по карточкам.

*Форма контроля.* Фитнес-олимпиада.

### 1.3.2. Учебно-тематический план и содержание программы 2 год обучения

#### Задачи:

##### образовательные:

- совершенствовать и модифицировать у учащихся выполнение основных движений и упражнений классической аэробики, аэробики с мячом, аэробики со скакалкой, силовой аэробике;
- развивать у учащихся межполушарное взаимодействие посредством выполнения кинезиологических упражнений.

##### развивающие:

- формировать у учащихся умения ритмически согласованно выполнять аэробные движения под музыку;
- вырабатывать у учащихся четкие координированные движения во взаимодействии с предметом и музыкой;
- развить у учащихся собственный творческий подход к созданию образа; память, фантазию и наблюдательность;
- развивать у учащихся способность осуществлять анализ, сравнение, обобщение, создавать способы решения проблем творческого и поискового характера;
- развивать у детей умение планировать учебное сотрудничество, способность доводить начатое дело до конца.

##### воспитательные:

- воспитывать у учащихся чувство уверенности в своих силах, самостоятельность, инициативность;
- формировать у учащихся чувство коллективизма, ответственность, целеустремленность, оптимизм;
- развивать у учащихся ценностные отношения с другими людьми, приобретать опыт заботы о других людях, оказывать помощь другим людям;
- воспитывать у учащихся способность адекватно судить о причинах успеха и неуспеха;
- прививать учащимся внутреннюю культуру, любовь к танцевальному искусству, занятиям спортом.

#### Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы, методы и способы контроля по разделу
		всего	теория	практика	
	<b>Вводное занятие «Фитнес-радость движение».</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Спортивные испытания
	<b>Фитнес–модуль 1. Аэробика.</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>19</b>	Спортивные состязания
1.1	Базовые шаги в аэробике.	3	1	2	
1.2	Комплекс танцевальной аэробики.	17	1	16	



1.3	«Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем: «Да!»	1	-	1	
<b>Фитнес–модуль 2. Аэробика с предметом.</b>		<b>21</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	
2.1	Танцевальные связки аэробики с мячом.	10	2	8	Флэш-моб
2.2	Танцевальные связки аэробики со скакалкой.	10	2	8	
2.3	Со спортивным предметом дружить – здоровыми быть!	1	-	1	
<b>Фитнес–модуль 3. Степ-аэробика.</b>		<b>21</b>	<b>2</b>	<b>19</b>	
3.1	Базовые шаги степ-аэробики.	3	1	2	Игра-зачет
3.2	Комплекс танцевальной степ аэробики.	17	1	16	
3.3	«Волшебные ступеньки».	1	-	1	
<b>Фитнес–модуль 4. Пилатес.</b>		<b>21</b>	<b>3,5</b>	<b>17,5</b>	
4.1	Польза пилатес.	1	0,5	0,5	Спартакиада
4.2	Упражнения для мышц спины.	7	1	6	
4.3	Упражнения для мышц пресса.	6	1	5	
4.4	Упражнения для мышц ягодиц.	6	1	5	
4.5	«Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка».	1	-	1	
<b>Фитнес–модуль 5. Силовая аэробика.</b>		<b>21</b>	<b>2</b>	<b>19</b>	
5.1	Упражнения с гимнастической палкой.	10	1	9	Танцевальный чемпионат
5.2	Упражнения с гантелями.	10	1	9	
5.3	«Все в тонусе».	1	-	1	
<b>Итоговое занятие «Танцую, играю, себя открываю».</b>		<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Фитнес олимпиада
<b>ИТОГО:</b>		<b>108</b>	<b>14,5</b>	<b>93,5</b>	

### *Содержание программы*

#### **Вводное занятие «Фитнес - радость движения». (2 часа).**

*Теория.* Задачи работы на учебный год. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Входная диагностика.

*Практика.* Тестирование физических качеств учащихся, их функциональной подготовленности. Выполнение упражнений, которые помогут определить уровень физической подготовленности учащихся. Презентация фитнес-модулей программы. Игра «Что ты умеешь».

*Форма контроля.* Спортивные испытания.

## **Фитнес–модуль 1. Аэробика (21 час).**

### **1.1. Базовые шаги в аэробике (3 часа).**

*Теория.* Аэробика - путь к здоровью или о важности физической активности для здоровья.

*Практика.* Повторение базовых шагов фитнес-аэробики. Выполнение кинезиологических упражнений: растяжка «Оловянный солдатик», глазодвигающее упражнение «Навигатор». Проведение подвижной игры «Делаем правильно».

### **1.2. Комплекс танцевальной аэробики (17 часов).**

*Теория.* Танцевальная аэробика как вид аэробных нагрузок. Музыкальный квадрат.

*Практика.* Составление и закрепление танцевальных мини-композиций из изученных движений и шагов под сопровождение разных музыкальных произведений в различных стилях и направлениях. Выполнение кинезиологических упражнений: дыхательное упражнение «Свеча», телесное упражнение «Я - робот». Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Из круга в круг», «Краски», «Повтори».

### **1.3. «Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем: «Да!» (1 час).**

*Практика.* Спортивные соревнования на первенство по выполнению аэробных движений под музыкальное сопровождение.

*Форма контроля.* Спортивные состязания.

## **Фитнес–модуль 2. Аэробика с предметом (21 час).**

### **2.1. Танцевальные связки аэробики с мячом (10 часов).**

*Теория.* Техника безопасности владения спортивным предметом - мяч. Техника выполнения комбинаций с мячом с музыкальным сопровождением и без. Возможные ошибки при выполнении упражнений с гимнастической палкой и способы их устранения.

*Практика.* Составление и закрепление танцевальных мини-композиций с мячом из изученных движений и шагов, работа предмета в комбинациях с элементами группы под сопровождение разных музыкальных произведений в различных стилях и направлениях. Выполнение кинезиологических упражнений: растяжка «Звезда», телесные упражнения «Матрешка», релаксация «Теплые пальчики». Подвижные игры «Колобок», «Мяч в круге».

### **2.2. Танцевальные связки аэробики со скакалкой (10 часов).**

*Теория.* Техника безопасности владения спортивным предметом - скакалка. Техника выполнения комбинаций со скакалкой с музыкальным сопровождением и без. Возможные ошибки при выполнении упражнений с гимнастической скакалкой и способы их устранения.

*Практика.* Составление и закрепление танцевальных мини композиций со скакалкой из изученных движений и шагов, работа предмета в комбинациях на длинной скакалке группой под сопровождение разных музыкальных произведений в различных стилях и направлениях. Выполнение кинезиологических упражнений: растяжка «Ива и тополь», дыхательное упражнение «Ветерок», телесные упражнения «Кулак, ребро, ладошка», «Лезгинка», глазодвигающее

упражнение «Бабочка, цветок», релаксация «Птица». Подвижные игры «Цепочка», «Невод», «Рыбак и рыбка».

### **2.3. Со спортивным предметом дружить – здоровыми быть! (1 час).**

*Практика.* Танцевальная акция на закрепление аэробных комбинаций с предметом.

*Форма контроля.* Флэш-моб.

## **Фитнес–модуль 3. Степ-аэробика (21 час).**

### **3.1. Базовые шаги степ-аэробики (3 часа).**

*Теория.* Инструктаж о правилах положения тела относительно степ-платформы. Базовые шаги степ-аэробики.

*Практика.* Повторение базовых шагов в степ-аэробике. Проведение подвижной игры «Делаем правильно», «Льдины».

### **3.2. Комплекс танцевальной степ-аэробики (17 часов).**

*Теория.* Музыкальный квадрат. Танцевальные композиции. Правила комбинирования движений в танцевальных композициях.

*Практика.* Составление и закрепление танцевальных мини-композиций из изученных движений и шагов под сопровождение разных музыкальных произведений в различных стилях и направлениях. Выполнение кинезиологических упражнений: растяжка «Ива и тополь», глазодвиговое упражнение «Бабочка, цветок». Подвижные игры «Запрещенное движение», «Поймай хвост дракона», «Цепочка».

### **3.3. «Волшебные ступеньки» (1 час).**

*Практика.* Игра на правильность выполнения упражнений на степе.

*Форма контроля.* Игра-зачёт.

## **Фитнес–модуль 4. Пилатес (21 час).**

### **4.1. Польза пилатес (1 час).**

*Теория.* Оздоровительная система пилатес. Особенности подхода к физическому движению в пилатес.

*Практика.* Выполнение кинезиологических упражнений. Подвижная игра «Маленькие превращения».

### **4.2. Упражнения для мышц спины (7 часов).**

*Теория.* Техники выполнения упражнений для мышц спины системы пилатес: «Волна», «Морская звезда», «Змея», «Лодка». Подвижная игра «Три лодочки». Возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения.

*Практика.* Совершенствование умений плавного, слитного движения, релаксации, синхронности, коллективного движения и устойчивого равновесия. Совершенствование упражнений системы пилатес: «Волна», «Морская звезда», «Змея», «Лодка». Выполнение кинезиологических упражнений. Подвижная игра «Три лодочки».

### **4.3. Упражнения для мышц пресса (6 часов).**

*Теория.* Техники выполнения упражнений для мышц пресса системы пилатес: «Плавание», «Кресло-качалка», «Пила», «Таракан». Возможные ошибки

при выполнении упражнений с гимнастической палкой и способы их устранения.

*Практика.* Совершенствование умений плавного, слитного движения, релаксации, синхронности, коллективного движения и устойчивого равновесия. Совершенствование упражнений системы пилатес: «Плавание», «Кресло-качалка», «Пила», «Таракан». Выполнение кинезиологических упражнений: телесное упражнение «Яблочко», релаксация «Птица». Подвижная игра «Ворон».

#### **4.4. Упражнения для мышц ягодиц (6 часов).**

*Теория.* Техники выполнения упражнений для мышц ягодиц системы пилатес: «Ножницы», «Краб», «Павлин», «Штопор». Возможные ошибки при выполнении упражнений с гимнастической палкой и способы их устранения.

*Практика.* Совершенствование умений плавного, слитного движения, релаксации, синхронности, коллективного движения и устойчивого равновесия. Совершенствование упражнений системы пилатес: «Ножницы», «Краб», «Павлин», «Штопор». Выполнение кинезиологических упражнений: растяжка «Бельчата», глазодвигательное упражнение «Зайка».

#### **4.5. «Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка» (2 часа).**

*Практика.* Творческое соревнование на выполнение комплекса упражнений системы пилатес.

*Форма контроля.* Спартакиада.

### **Фитнес–модуль 5. Силовая аэробика (21 час).**

#### **5.1. Упражнения с гимнастической палкой (10 часов).**

*Теория.* Техника безопасности владения спортивным предметом - гимнастической палкой. Техника выполнения упражнений с гимнастической палкой. Возможные ошибки при выполнении упражнений с гимнастической палкой и способы их устранения. Правила составления комбинаций упражнений с музыкальным сопровождением и без.

*Практика.* Совершенствование комбинаций упражнений с гимнастической палкой и составление танцевальных мини-композиций под сопровождение разных музыкальных произведений в различных стилях и направлениях. Выполнение кинезиологических упражнений: дыхательные упражнения «Ветерок», телесные упражнения «Колечко», «Зеркальное рисование». Подвижные игры «Каскадеры», «Тутти - фрутти».

#### **5.2. Упражнения с гантелями (10 часов).**

*Теория.* Техника безопасности владения спортивным предметом - гантелями. Техника выполнения упражнений с гантелями. Возможные ошибки при выполнении упражнений с гимнастической палкой и способы их устранения. Правила составления комбинаций упражнений с музыкальным сопровождением и без.

*Практика.* Совершенствование комбинации упражнений с гантелями и составление танцевальных мини-композиций под сопровождение разных музыкальных произведений в различных стилях и направлениях. Выполнение кинезиологических упражнений: дыхательное упражнение «Вертолет», телесное упражнение «Пяточка, носочек», релаксация «Путешествие на облаке». Подвижная игра «Снайпер», «Тише едешь».

### **5.3. «Все в тонусе» (2 часа).**

*Практика.* Танцевальные состязания под музыкальное сопровождение.

*Форма контроля.* Танцевальный чемпионат.

### **Итоговое занятие «Танцую, играю, себя открываю» (1 час).**

*Практика.* Танцевальные соревнования для выполнения групповых творческих заданий по карточкам.

*Форма контроля.* Фитнес-олимпиада.

## **1.3.3. Учебно-тематический план и содержание программы 3 год обучения**

### **Задачи:**

*образовательные:*

- продолжать совершенствовать и модифицировать выполнение учащимися основных движений и упражнений классической аэробики, степ-аэробики, аэробики с мячом, аэробики со скакалкой и силовой аэробики;
- совершенствовать умения учащихся выполнять кинезиологические упражнения;
- вырабатывать у детей с ОВЗ умение творческого взаимодействия со сверстниками и взрослыми (включая их в активную совместную деятельность по подготовке к мероприятиям).

*развивающие:*

- совершенствовать двигательные качества учащихся, развивать память, мелкую, крупную моторику, мышление, внимание учащихся;
- формировать у учащихся умения ритмически согласованно выполнять кинезиологические упражнения под музыку;
- развивать у детей способность осуществлять анализ, сравнение, обобщение, создавать способы решения проблем творческого и поискового характера;
- развивать у учащихся умение планировать учебное сотрудничество, способность доводить начатое дело до конца.

*воспитательные:*

- продолжать формировать у учащихся чувство коллективизма, ответственность, целеустремленность, оптимизм;
- воспитать у учащихся внутреннюю культуру, привить учащимся любовь к танцевальному искусству, занятиям спортом;
- совершенствовать у учащихся развитие ценностных отношений с другими людьми, приобретать опыт заботы о других людях, оказывать помощь другим людям;
- воспитывать у учащихся способность адекватно судить о причинах успеха и неуспеха;
- популяризировать среди учащихся спорт посредством проведения соревнований, сборов, показательных выступлений.

**Учебно-тематический план**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы, методы и способы контроля по разделу
		всего	теория	практика	
	<b>Вводное занятие «Фитнес-радость движения».</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Первенство
	<b>Фитнес–модуль 1. Аэробика.</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>19</b>	Флэш-моб
1.1	Базовые шаги в аэробике.	3	1	2	
1.2	Комплекс танцевальной аэробики.	17	1	16	
1.3	«Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем: «Да!».	1	-	1	
	<b>Фитнес–модуль 2. Аэробика с предметом.</b>	<b>21</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	Игра-зачёт
2.1	Танцевальные связки аэробики с мячом.	10	2	8	
2.2	Танцевальные связки аэробики со скакалкой.	10	2	8	
2.3	Со спортивным предметом дружить – здоровыми быть!	1	-	1	
	<b>Фитнес–модуль 3. Степ-аэробика.</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>19</b>	Спортивный квест
3.1	Базовые шаги степ-аэробики.	3	1	2	
3.2	Комплекс танцевальной степ аэробики.	17	1	16	
3.3	«Волшебные ступеньки».	1	-	1	
	<b>Фитнес–модуль 4. Пилатес.</b>	<b>21</b>	<b>3,5</b>	<b>17,5</b>	Танцевальный чемпионат
4.1	Польза пилатеса	1	0,5	0,5	
4.2	Упражнения для мышц спины.	7	1	6	
4.3	Упражнения для мышц пресса.	6	1	5	
4.4	Упражнения для мышц ягодиц.	6	1	5	
4.5	«Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка».	1	-	1	
	<b>Фитнес–модуль 5. Силовая аэробика.</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>19</b>	Спортивный матч
5.1	Упражнения с гимнастической палкой.	10	1	9	
5.2	Упражнения с гантелями.	10	1	9	
5.3	«Все в тонусе».	1	-	1	
	<b>Итоговое занятие «Наш друг спорт»</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Фитнес-олимпиада
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>14,5</b>	<b>93,5</b>	

## Содержание программы

### **Вводное занятие «Фитнес-радость движения» (2 часа).**

*Теория.* Задачи работы на учебный год. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Входная диагностика.

*Практика.* Тестирование физических качеств учащихся, их функциональной подготовленности. Выполнение упражнений, которые помогут определить уровень физической подготовленности учащихся. Презентация фитнес-модулей программы. Игра «Чему, ты научился».

*Форма контроля.* Первенство.

### **Фитнес–модуль 1. Аэробика (21 час).**

#### **1.1. Базовые шаги в аэробике (3 часа).**

*Теория.* Базовые шаги в аэробике. Техника выполнения упражнений. Техника безопасности.

*Практика.* Повторение базовых шагов фитнес-аэробики под музыкальное сопровождение. Выполнение кинезиологических упражнений: растяжка «Медвежата», глазодвижительное упражнение «Солнышко и тучка». Проведение подвижной игры «Части тела» (на внимание и координацию), «А, ну-ка, повтори».

#### **1.2. Комплекс танцевальной аэробики. (17 часов).**

*Теория.* Техника выполнения комплекса танцевальной аэробики № 3. Перестроения.

*Практика.* Составление и закрепление танцевальных мини-композиций отработка базовых шагов, изучение новых модифицированных движений под сопровождение разных музыкальных произведений в различных стилях и направлениях. Выполнение кинезиологических упражнений: дыхательное упражнение «Поездка», телесное упражнение «Слон». Подвижные игры «Вышибала», «Из круга в круг», «Повтори движение», «Цепи, цепи».

#### **1.3. «Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем: «Да!» (1 час).**

*Практика.* Танцевальная акция на закрепление аэробных комбинаций.

*Форма контроля.* Флэш-моб.

### **Фитнес–модуль 2. Аэробика с предметом (21 час).**

#### **2.1. Танцевальные связки аэробики с мячом (10 часов).**

*Теория.* Танцевальные связки. Правила составления танцевальных связок с музыкальным сопровождением и без. Модификация движений с мячом. Техника безопасности владения мячом.

*Практика.* Составление и закрепление танцевальных мини-композиций с мячом отработка изученных движений и шагов, изучение новых модифицированных движений с предметом в комбинациях с элементами группы под сопровождение разных музыкальных произведений в различных стилях и направлениях. Выполнение кинезиологических упражнений: дыхательное упражнение «Змея», телесное упражнение «Жонглёры», релаксация «Цветные краски». Подвижные игры «Сделай и поймай», «Мяч в круге».

## **2.2. Танцевальные связки аэробики со скакалкой (10 часов).**

*Теория.* Танцевальные связки. Правила составления танцевальных связок с музыкальным сопровождением и без. Модификация движений со скакалкой. Техника безопасности владения скакалкой. Комбинации с длинной скакалкой. Техника группового движения со скакалкой.

*Практика.* Составление и закрепление танцевальных мини-композиций со скакалкой. Отработка изученных движений и шагов. Изучение новых модифицированных движений со скакалкой парами и в комбинациях на длинной скакалке группой под сопровождение разных музыкальных произведений в различных стилях и направлениях. Выполнение кинезиологических упражнений: растяжка «Котята», глазоуводительное упражнение «Горизонтальная восьмерка». Подвижные игры «Цепи, цепи», «Салочки по линиям», «Кто выше».

## **2.3. Со спортивным предметом дружить – здоровыми быть! (1 час).**

*Практика.* Игра на правильность выполнения аэробных упражнений с предметом.

*Форма контроля.* Игра-зачёт.

## **Фитнес–модуль 3. Степ-аэробика (21 час).**

### **3.1. Базовые шаги степ-аэробики (3 часа).**

*Теория.* Инструктаж о правилах положения тела относительно степ-платформы. Техника выполнения упражнений.

*Практика.* Повторение базовых шагов степ-аэробики. Выполнение кинезиологических упражнений: дыхательное упражнение «Цветочки», телесное упражнение «Гостеприимная кошка». Проведение подвижных игр «Льдины», «Делаем правильно».

### **3.2. Комплекс танцевальной степ-аэробики (17 часов).**

*Теория.* Техника выполнения комплекса танцевальной степ-аэробики № 3.

*Практика.* Составление и закрепление танцевальных мини композиций отработка базовых шагов, изучение новых модифицированных движений под сопровождение разных музыкальных произведений в различных стилях и направлениях. Выполнение кинезиологических упражнений: растяжка «Цветок», телесное упражнение «Стоп, марш», релаксация «Колыбельная для котят». Подвижные игры: «Перебежки», «Скок поскок», «Горячее место».

### **3.3. «Волшебные ступеньки» (1 час).**

*Практика.* Практическое задание по станциям «В поиске чудес», исполнение аэробных упражнений на степе.

*Форма контроля.* Спортивный квест.

## **Фитнес–модуль 4. Пилатес (21 час).**

### **4.1. Польза пилатес (1 час).**

*Теория.* Особенности подхода к физическому движению в пилатес.

*Практика.* Выполнение кинезиологических упражнений. Подвижная игра «Маленькие превращения».

### **4.2. Упражнения для мышц спины (7 часов).**

*Теория.* Техника комбинирования упражнений системы пилатес.



*Практика.* Совершенствование умений плавного, слитного движения, релаксации, синхронности, коллективного движения и устойчивого равновесия. Отработка и совершенствование упражнений системы пилатес «Муравей», «Узелок», «Тростинка», «Хлопушка» в комбинациях. Выполнение кинезиологических упражнений: растяжка «Чудо-дерево», глазодвигающее упражнение «Самолет», релаксация «Ласковое солнышко». Подвижные игры «Свечи», «Галки, вороны».

#### **4.3. Упражнения для мышц пресса (6 часов).**

*Теория.* Техника комбинирования упражнений системы пилатес для мышц пресса.

*Практика.* Совершенствование умений плавного, слитного движения, релаксации, синхронности, коллективного движения и устойчивого равновесия. Отработка и совершенствование упражнений системы пилатес «Таракан», «Бу-меранг», «Складной нож», «Пловцы», «Двойной удар» в комбинациях. Выполнение кинезиологических упражнений: дыхательное упражнение «Чудо-дерево», телесные упражнения «Велосипедная прогулка», «Маршировка», релаксация «После дождика». Подвижные игры «Вороны, зеваки», «Салки, догонялки».

#### **4.4. Упражнения для мышц ягодиц (6 часов).**

*Теория.* Техника комбинирования упражнений системы пилатес для мышц ягодиц.

*Практика.* Совершенствование умений плавного, слитного движения, релаксации, синхронности, коллективного движения и устойчивого равновесия. Отработка и совершенствование упражнений системы пилатес «Хлопушка», «Крепкий орешек», «Бабочка», «Велосипед» в комбинации. Выполнение кинезиологических упражнений: растяжка «Карусель», дыхательное упражнение «Непослушный нос», глазодвигающее упражнение «Ласка». Подвижные игры «Кто вперед», «Перебежки».

#### **4.5. «Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка». (2 часа).**

*Практика.* Спортивно танцевальные состязание на звание чемпиона «Самый, самый, самый...»

*Форма контроля.* Танцевальный чемпионат.

### **Фитнес–модуль 5. Силовая аэробика (21 час).**

#### **5.1. Упражнения с гимнастической палкой (10 часов).**

*Теория.* Особенности комбинирования упражнений с гимнастической палкой. Правила составления комбинаций упражнений с музыкальным сопровождением и без. Возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения.

*Практика.* Отработка и совершенствование комбинаций упражнений с гимнастической палкой парами и группой. Составление танцевальных мини-композиций под сопровождение разных музыкальных произведений в различных стилях и направлениях. Выполнение кинезиологических упражнений: телесные упражнения «Астра», релаксация «Сказка». Подвижные игры «Кто выше», «Салочки по линиям».

## **5.2. Упражнения с гантелями (10 часов).**

*Теория.* Особенности комбинирования упражнений с гантелями. Правила составления комбинаций упражнений с музыкальным сопровождением и без. Возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения.

*Практика.* Отработка и совершенствование комбинации упражнений с гантелями. Составление танцевальных мини-композиций под сопровождение разных музыкальных произведений в различных стилях и направлениях. Выполнение кинезиологических упражнений: растяжка «Рыбалка», телесное упражнение «Радуга, дуга», глазодвигательное упражнение «Жук», релаксация «Шум прибора». Подвижные игры: «Перебежки», «Тише едешь», «Горячая линия».

## **5.3. «Все в тонусе» (2 часа).**

*Практика.* Товарищеский матч между командами на выполнение упражнений с гантелями или гимнастической палкой.

*Форма контроля.* Спортивный матч.

## **Итоговое занятие «Наш друг спорт» (1 час).**

*Практика.* Танцевальные соревнования для выполнения командных творческих заданий по карточкам.

*Форма контроля.* Фитнес-олимпиада

## **1.4. Планируемые результаты реализации программы**

По окончании *1 года обучения* учащимися будут достигнуты следующие результаты:

### **Предметные результаты:**

*знают:*

- правила поведения на занятиях;
- правила ведения здорового образа жизни;
- основные двигательные качества и необходимости их развития для детей;
- технику выполнения упражнений классической аэробики, степ-аэробики, аэробики с предметом, кинезиологических упражнений;
- терминологию базовых шагов классической аэробики, степ-аэробики;
- технику исполнения и названия аэробных и кинезиологических упражнений и их элементов;

*умеют:*

- соблюдать правила поведения на занятиях и технику безопасности при выполнении упражнений;
- ритмически согласованно выполнять аэробные движения под музыку;
- технически правильно выполнять различные виды основных аэробных движений, кинезиологических и акробатических упражнений и шагов степ-аэробики;
- выполнять упражнения с мячом, скакалкой;
- синхронно выполнять аэробную комбинацию в группе;

- выполнять кинезиологические упражнения индивидуально, в группе и с предметом;
- взаимодействовать в группе сверстников;
- ориентироваться в пространстве зала;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на занятиях.

По окончании *2 года обучения* учащимися будут достигнуты следующие результаты:

**Предметные результаты:**

**знают:**

- правила поведения на сборах, во время участия в массовых мероприятиях, соревнованиях;
- правила составления и технику исполнения отдельных танцевальных связок классической аэробики, степ-аэробики, аэробике с предметом, групповых акробатических элементов;
- названия и технику исполнения упражнений системы пилатес;
- названия и технику исполнения выполнения силовых упражнений с гантелями и гимнастическими палками;

**умеют:**

- соблюдать правила ведения здорового образа жизни;
- технически правильно выполнять различные виды танцевальных композиций, групповые акробатические элементы, упражнения системы пилатес;
- выполнять танцевальные связки с мячом, гимнастической палкой, гантелями, скакалкой;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- составлять простые комбинации упражнений, включая кинезиологические упражнения;

**владеют навыками:**

- четких координированных движений при выполнении танцевальных связок с предметом и без, объединяя их с акробатическими элементами под музыку;
- выполнения кинезиологических упражнений.

По окончании *3 года обучения* учащимися будут достигнуты следующие результаты:

**Предметные результаты:**

**знают:**

- приёмы организации самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, организации места занятий;
- правила составления и технику исполнения отдельных танцевальных связок классической аэробики, степ-аэробики, аэробике с предметом, групповых акробатических элементов;

- комплексы кинезиологических упражнений;
- технику выполнения силовых упражнений с гантелями и гимнастическими палками;
- основные правила организации и проведения самостоятельных занятий по фитнесу с разной целевой направленностью, подбирая для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

***умеют:***

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия выбранного вида фитнес-модуля, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственной двигательной активности;
- составлять и выполнять комплексы упражнений классической аэробики, степ-аэробики, аэробики с предметом, системы пилатес, акробатических элементов с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы кинезиологических упражнений на развитие межполушарного взаимодействия, комплексы адаптивного фитнеса с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

***владеют навыками:***

- ведения здорового образа жизни;
- выполнения жизненно важных двигательных действий различными способами в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- выполнения танцевальных связок с предметом и без, объединяя их с акробатическими элементами под музыку;
- выполнения упражнений системы пилатеса и силовой тренировки;
- выполнения кинезиологических упражнений индивидуально, с предметом, и группой.

В результате обучения по программе учащиеся приобретут ***личностные качества:***

- проявляют нравственные качества, терпеливы, доброжелательны по отношению к окружающим;
- развито чувство уверенности в своих силах, самостоятельности, инициативности;
- способны адекватно судить о причинах успеха и неуспеха;
- развито межполушарное взаимодействие;
- активизированы интеллектуальные и познавательные процессы;
- развиты ценностные отношения с другими людьми, приобретён опыт заботы о других людях, оказания помощи другим людям;
- сформировано умение работать в команде.

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы ***метапредметные компетенции:***

- проявляют двигательные (гибкость, быстрота, ловкость, выносливость) и координационные способности;
- развито умение ритмически согласовано выполнять движения под музыку;

- усовершенствованы регулирующая и координирующая роли нервной системы;
- способны осуществлять анализ, сравнение, обобщение, создавать способы решения проблем творческого и поискового характера;
- умеют планировать учебное сотрудничество, способны доводить начатое дело до конца;
- выработаны четкие координированные движения на дыхательном ритме.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/ этапов	Продолжительность каникул
1 год обучения	108 часов	36 недель	3 раза в неделю по 1 часу	108	01 сентября – 31 мая	27 декабря – 8 января
2 год обучения	108 часов	36 недель	3 раза в неделю по 1 часу	108	01 сентября – 31 мая	27 декабря – 8 января
3 год обучения	108 часов	36 недель	3 раза в неделю по 1 часу	108	01 сентября – 31 мая	27 декабря – 8 января

### 2.2. Условия реализации программы

**Методическое обеспечение.** Форма организации учебной деятельности – традиционное практико-ориентированное занятие. Проводятся и нетрадиционные занятия: игры-олимпиады, спортивные конкурсы и др. В процессе реализации программы используются различные формы и методы.

*Традиционные методы обучения:*

- словесные: инструктаж, описание, объяснение, комментирование упражнений, указания, команда, беседа, анализ достижений;
- наглядные: показ упражнений, использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов, использование карточек-помощниц, демонстрация образов, имитация и подражание;

- практические: выполнение движений, повторение упражнений, деловые игры.

*Активные методы* взаимной деятельности педагога и учащихся:

- объяснительно-иллюстративный метод;
- метод проблемного изложения;
- частично-поисковый метод;
- видео метод;
- соревновательный метод;
- метод эстафет;
- игровой метод.

Для активизации учебно-познавательной деятельности учащихся применяются *инновационные методы*:

- метод мозговой штурм;
- метод игры в «Классики»;
- метод микрооткрытий;
- метод идеализации;
- метод образовательной кинезиологии.

На занятиях применяются коллективная, групповая, индивидуальная, фронтальная и парная *формы организации деятельности учащихся*.

Содержание программы базируется на использовании следующих *педагогических технологий*:

1. *Технология личностно-ориентированного обучения (И.С. Якиманская)* – максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

2. *Технологии коллективной творческой деятельности* цель, которой выявить, учесть, развить творческие способности детей и приобщить их к многообразной творческой деятельности с выходом на конкретный продукт, который можно фиксировать (изделие, модель, макет, сочинение, произведение, исследование и т.п.).

3. *Игровые технологии* обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта. Использую следующие классификации педагогических игр:

- по видам деятельности (физические, интеллектуальные, трудовые, социальные, психологические);
- по характеру педагогического процесса (обучающие, тренировочные, познавательные, контролируемые, развивающие, творческие, коммуникативные и др.);
- по игровой методике (сюжетные, ролевые, деловые, имитационные и др.);
- по игровой среде (с предметом и без, настольные, компьютерные и др.).

4. *Информационные технологии* — это совокупность знаний о способах и средствах работы с информационными ресурсами, и способ сбора, обработки и передачи информации для получения новых сведений об изучаемом объекте. Информационная технология — это использование специальных, программ и

технических средства в обучении (кино, аудио — и видео средства, компьютеры) для работы с информацией.

5. *Здоровьесберегающая технология* – это:

- условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

*Алгоритм учебного занятия* в соответствии с моделью (Приложение №4) состоит из последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, рефлексивного (самоанализ), итогового, информационного. Каждый этап отличается от другого сменой видов деятельности, содержанием и конкретной задачей. Основанием для выделения этапов может служить процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности учащихся: восприятие – осмысление – запоминание – применение – обобщение – систематизация.

Для более успешной реализации цели в части укрепления здоровья и социализации учащихся с ОВЗ и инвалидностью (особенно в период невозможности посещения занятий в зале офлайн) разработаны:

- *дистанционный курс «Чудесные мячики»* (Приложение №5). Курс является частью фитнес-модуля «Аэробика с предметом», направлен на активизацию двигательных навыков и мыслительных процессов (межполушарное взаимодействие), развитие физических качеств и умственных способностей учащихся посредством формирования умений владения мячами разного диаметра;

- *комплекс кинезиоупражнений «Кинезиоразминка «Прыгаю, играю, себя развиваю»»*. Игровая кинезиоразминка является частью онлайн занятий и направлена на развитие межполушарного взаимодействия, снятие мышечных зажимов и проявления творческого воображения, а выполнение перекрестных движений способствует активизации вестибулярного аппарата;

- осуществляется тесное *сотрудничество с родителями*, как первыми помощниками, заинтересованными в физическом развитии детей. В работе с родителями используются следующие формы: индивидуальные беседы, родительские собрания, открытые занятия для родителей, мероприятия, посвященные торжественным датам, совместный отдых на природе, привлечение родителей к участию в массовых мероприятиях Центра, показательные выступления перед родителями и др.

Организация деятельности по адаптивному фитнесу с детьми с ОВЗ и инвалидностью требует соблюдения следующих *принципов работы*:

1. Создание мотивации.
2. Согласованность активной работы и отдыха.
3. Непрерывность процесса.
4. Необходимость поощрения.

5. Социальная направленность занятий.
6. Сотрудничество с родителями.
7. Воспитательная работа. (Приложение №6)

*Воспитательное значение* активностей учащихся при реализации программ наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности (согласно модулям «Программы воспитания МБУ ДО ЦДТ» - <https://cdt-kiselevsk.profiedu.ru/> ). Педагог видит и отмечает успехи детей, обеспечивает понимание ими того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России и Кузбасса, ценности личного здоровья и необходимости ведения здорового образа жизни.

**Материально-техническое обеспечение.** Занятия проходят в спортивном зале с использованием естественного и искусственного освещения, в соответствии с правилами СанПиН, и вне зала во время конкурсов, совместных мероприятий с родителями и др.

Наименование	Кол-во (шт.)
Спортивный зал общей площадью (от 15*12 м. до 36*18 м.); окна открываются и оборудованы специальной сеткой;	1
инвентарная комната	1
раздевалка	1
<i>Техническое оснащение:</i>	
компьютер персональный	1
акустическая система (колонки)	2
медiateка (комплект CD-дисков с записями музыкальных сборников)	5
<i>Спортивное оборудование</i>	
гимнастический станок: высота верхнего поручня – 1100 мм; высота нижней перекладины – 750 мм; диаметр поручня – 50 мм (металлический).	1
<i>Спортивный инвентарь:</i>	
коврик гимнастический 90x60 см	15
мат гимнастический 200 x 100 x 10 см	5
гантели	15
скакалка гимнастическая 150 см	15
палка гимнастическая 71 см	15
корзина для мячей	2
мяч резиновый	15
массажный мячик-ёжик	15
скамья гимнастическая	2
стойка для гантелей	1



степ-платформа 25 см. на 40 см., высота 10 см	15
спортивная форма	15

### ***Информационное обеспечение:***

*Специальные компьютерные программы:*

- программа *Аудио Мастер* — программа для работы с аудиофайлами.
- программа *Movavi Видео редактор* — приложение для работы с аудио и видеофайлами.

*Видеозаписи и фотографии:*

Видео фильмы «Спортивное объединение Энергия» (ссылка: [https://studio.youtube.com/video/y\\_yHIN1JTYo/edit](https://studio.youtube.com/video/y_yHIN1JTYo/edit)), «Я выбираю спорт» (ссылка: <https://studio.youtube.com/video/CmJlfSsewJ4/edit>), «Жизнь в стиле ЭКО» (ссылка: <https://studio.youtube.com/video/nPftUtEw-is/edit>) и т.д.

*Аудиоматериалы:*

- музыкальное сопровождение для занятий «Путешествие в страну здоровья», «Спортивный квест на ферму», «Веселая котовасия» и т.д.
- музыкальное сопровождение праздников и олимпиад «Азбука движения», «Танцую, играю, себя развиваю», «Связь времён» и т.д.

***Кадровое обеспечение.*** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир движения для всех» реализуется педагогом дополнительного образования, высшей квалификационной категории.

Педагог имеет среднее профессиональное педагогическое образование по специальности «Воспитание в дошкольных учреждениях» и *прошедший программы переподготовки:*

- профессиональная переподготовка на базе ООО «Столичный учебный центр» по программе «Педагог дополнительного образования: теория и методика дополнительного образования»;
- профессиональная переподготовка на базе ООО «Столичный учебный центр» по программе повышение квалификации «Обучающиеся с ОВЗ: Особенности организации учебной деятельности в соответствии с ФГОС»;
- профессиональная переподготовка на базе ООО «Столичный учебный центр» по программе повышение квалификации «Образовательная кинезиология: Методика психолого-педагогического сопровождения учащихся в условиях реализации ФГОС».

## **2.3. Формы контроля**

Программой предусмотрены следующие *формы контроля:*

- *вводный контроль* проводится с целью выявления образовательного уровня учащихся на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для учащихся;
- *текущий контроль* осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения за ходом и правильностью выполнения работы, позволяет ви-

деть и своевременно корректировать выполнение упражнений учащимися, следить за состоянием их здоровья, нагрузкой;

- *тематический контроль* позволяет определить степень сформированности знаний, умений и навыков по каждому фитнес-модулю, что позволяет педагогу своевременно выявлять пробелы в знаниях, умениях и оказывать учащимся помощь в усвоении содержания материала; Кроме того, учащимися ведётся специальный «Дневник достижений», в котором они фиксируют свои результаты освоения программного материала, учатся самоконтролю физического развития;

- *промежуточный контроль* - проводится в конце первого полугодия с целью отслеживания уровня освоения программного материала;
- *итоговый контроль* призван определить конечные результаты обучения.

Диагностика *личностных и метапредметных результатов* осуществляется 2 раза в год посредством педагогического наблюдения, медицинских осмотров, обратной связи с родителями учащихся.

Индивидуальное развитие учащихся, требующих особого педагогического внимания, планируется педагогом совместно с медицинским работником, родителями и фиксируется в «Индивидуальном образовательном маршруте». Отслеживание результатов освоения содержания маршрута осуществляется не менее 2 раз в год (в зависимости от сложности диагноза и объёма выбранной нагрузки, рекомендаций врача).

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.** Результативность программы учащимися отражается в диагностических картах и таблицах, фиксирующих их достижения (освоение знаний, приобретение умений и навыков).

Для определения уровня освоения программного материала учащимися предлагается разработанный комплекс материалов по каждой теме для отслеживания уровня усвоения программы (тесты, контрольные задания), которые заполняются с учётом оценки теоретических и практических навыков учащихся.

*Подведением итогов реализации программы* является фитнес-олимпиада.

За время обучения учащиеся могут принимать участие в конкурсах и фестивалях направленности разного уровня. Кроме того, занятия по адаптивной программе «Мир движения для всех» дают возможность учащимся с ОВЗ и инвалидностью участвовать в показательных выступлениях наравне со сверстниками, что помогает повысить их самооценку, уверенность в себе и дать стимул к безбарьерному общению.

## 2.4. Оценочные материалы

Этапы диагностики	Форма диагностики		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
<i>вводная</i>	Контрольные упражнения	Спортивные испытания	Спортивное первенство

<i>промежуточная</i>	Танцевальный баттл – онлайн	Танцевальный баттл - онлайн	Танцевальный баттл - онлайн
<i>тематическая</i>	Исполнение танцевальных комбинаций. Виртуальный турпоход. Спортивный турнир. Игра- зачёт. Спортивный квест.	Спортивные состязания. Флеш-моб. Игра-зачёт. Спартакиада. Танцевальный чемпионат.	Флеш-моб. Игра-зачёт. Спортивный квест. Танцевальный чемпионат. Спортивный матч.
<i>итоговая</i>	Фитнес-олимпиада	Фитнес олимпиада	Фитнес олимпиада

*Формы и методы оценивания результатов:* педагогическое наблюдение, собеседование, анализ достижений, создание ситуаций проявления качеств, умений, тестовые методы.

*Формы фиксации результатов:* протокол.

*Форма оценки:* уровень (высокий, средний, низкий).

## 2.5. Методические материалы

### *Авторские разработки:*

- методический кейс «Фитнес – радость движения» (ссылка: <http://фитнесдети.com/>);
- дистанционный курс «Чудесные мячики» (ссылка: [https://drive.google.com/drive/folders/1baNu2Wco\\_L-kRaX4OPtG7dqDqqdErvMy?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1baNu2Wco_L-kRaX4OPtG7dqDqqdErvMy?usp=sharing));
- методические пособия «Содержание, техника и методика организации занятий фитнес аэробикой, «Театр слов и нежных прикосновений или детский игровой массаж с речевым сопровождением»;
- методические рекомендации «Проведение занятий детским фитнесом»;
- видео комплекс утренней зарядки «Проснись, потянись на зарядку становись», «Утренняя гимнастика», «Здоровье в порядке спасибо зарядке» (ссылка: <https://studio.youtube.com/video/d7s0vToL-nk/edit>);
- видео комплекс кинезиоупражнений «Кинезиоразминка «Прыгаю, играю, себя развлекаю»» (ссылка: <https://drive.google.com/drive/folders/1SIWGBBENPjCvuuenbqtA4ri38OI5nx0a?usp=sharing>);
- методические разработки онлайн занятия фитнес модулей вариативной части программы «Музыкальная комбинация «Вместе весело шагать», «Веселые ноги, бегут по...», «Волшебный джин» и т.д.;
- методические разработки конспектов занятий фитнес модулей программы «Лаборатория здоровья», «Мы веселые ребята», «Морское путешествие», «В гостях у принцессы горошины» и т.д.;
- видео мастер-классы «Кинезиотренинг на занятиях адаптивным фитнесом», «Наше здоровье интеллект» (ссылка: [https://youtu.be/\\_zmxFoUj-s](https://youtu.be/_zmxFoUj-s));

- индивидуальный образовательный маршрут «Я выбираю аэробику с мячом»;
- методические разработки спортивных мероприятий «Здоровье - это здорово», «Знамя Победы», «Ты да я, да мы с тобой», «Модно быть здоровым»;
- презентации «Загляни в себя», «Заповеди здоровья», «Параолимпийские игры», «Моё тело», «Мы все разные и непохожие» и т.д.

***Дидактический материал:***

- Карточка базовых шагов в аэробике, степ – аэробике –
- Карточка комбинаций в аэробике, степ-аэробике.
- Карточка комплекса упражнений с гимнастической палкой.
- Карточка комплекса упражнений с гантелями.
- Карточка комплекса упражнений с гимнастическим мячом.
- Карточка комплекса упражнений со скакалкой.
- Карточка комплекса упражнений в системе Пилатес.
- Карточка комплекса групповых и одиночных акробатических упражнений.
- Карточка подвижных игр.

## 2.6. Список литературы

***Для педагога:***

*- основная литература:*

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: Планета фитнес. – Москва: ООО УИЦ ВЕК, 2019. – 72 с.
2. Болобан В.Н., Коркин В.П. Школа семейной акробатики. – Москва: Terra-Спор, 2019. – 64 с.
3. Буц Л.М. Для вас девочки. Физкультура и спорт. – Москва: Олимпия Пресс, 2018. – 273 с.
4. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – Волгоград: гос. ун-та, 2020. – 76 с.
5. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. – Санкт-Петербург: КОРОНА- принт, 2020. – 124 с.
6. Зимняя И.А. Педагогическая психология. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. - 477 с.
7. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость // Здоровье № 1, 2019. – 42–43 с.
8. Козлова В.А. Общая педагогика. Курс обзорных лекций. – Москва: Просвещение, 2018. – 285 с.
9. Колесникова С.В. Детская аэробика. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. - 157 с.
10. Крючек, Е.С. Аэробика: Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. – Terra-Спор: Олимпия Пресс, 2020. – 64 с.
11. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. – Москва: Издательство РОУ, 2020. – 356 с.

12. Скурихин И.М., Шатерников В.А. Как правильно питаться. – Ростов на Дону: Феникс, 2019. - 234с.
13. Харламов И.Ф. Педагогика. – Москва: Юрист, 2019. - 512 с.
14. Шмаков С.А. Каникулы. – Москва: Новая школа, 2018. - С. 103-110.

*- дополнительная литература:*

1. Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. – Волгоград: гос. ун-та. – 2017. - 123с.
2. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе // Педагогический университет «Первое сентября», 2009. - 64 с.
3. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике: Физкультура и спорт. – Москва: Издательство РОУ, 2017 г. –178 с.
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТ-НЕС-ДАНС»: Учебное пособие. – ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2017. – 384 с.
5. Хохолькова И.И. Дополнительная общеразвивающая программа по адаптивной физической культуре. – Порошино. – 2016. – 60 с.

*Для учащихся:*

1. Бернар Канети. Занимательный атлас. – Москва: Атлас, 2019. – 128 с.
2. Зорина И.В. Фитнес. Стратегия успеха. – Санкт-Петербург: Издательский дом «Нева», 2018. - 160 с.
3. Коротков И.В. Подвижные игры во дворе. – Москва: Знание, 2018. – 68 с.
4. Левитский В.М., Шиврина И.П., Колоскова С.И. Детский Фитнес. – Москва: Академия Фитнес, 2019. - 156 с.

*Интернет-ресурсы:*

1. Акробатическое упражнение: виды, классификация. [Электронный ресурс] / URL: <http://fb.ru/article/167983/akrobaticeskoe-uprajnenie-vidyi-klassifikatsiya-akrobaticheskie-uprajneniya-na-urokah-fizkulturyi> (дата обращения: 24.04.2023 г.).
2. Степ-аэробика для детей. - Практикум для педагогов [Электронный ресурс] / URL: <http://tmndetsady.ru/metodicheskiy-kabinet/news10483.html>(дата обращения: 12.05.2023 г.).
3. Система упражнений «Пилатес» для детей [Электронный ресурс] / URL: [https://4allwomen.ru/publ/zdorove/sport\\_i\\_fitnes/sistema\\_uprazhnenij\\_pilates\\_dlja\\_detej/14-1-0-161](https://4allwomen.ru/publ/zdorove/sport_i_fitnes/sistema_uprazhnenij_pilates_dlja_detej/14-1-0-161) (дата обращения: 15.05.2023 г.).
4. Физкультура для детей с ОВЗ [Электронный ресурс] / URL: <https://rosuchebnik.ru/material/fizkultura-dlya-detey-s-ovz/> (дата обращения: 15.05.2023 г.).
5. Народная игра «Золотые ворота» [Электронный ресурс] / URL: <http://igraemdetmy.ru/Partner/Deti.html> (дата обращения: 24.04.2023 г.).
6. Подвижные игры [Электронный ресурс] / URL: <https://www.youtube.com/playlist?list> (дата обращения: 21.04.2023 г.).

7. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики [Электронный ресурс] / URL: <http://www.kindergenii.ru> (дата обращения: 21.04.2023 г.).

8. Система упражнений «Пилатес» для детей [Электронный ресурс] / URL: [https://4allwomen.ru/publ/zdorove/sport\\_i\\_fitnes/sistema\\_uprazhnenij\\_pilates\\_dlja\\_detej/14-1-0-161](https://4allwomen.ru/publ/zdorove/sport_i_fitnes/sistema_uprazhnenij_pilates_dlja_detej/14-1-0-161) (дата обращения: 15.05.2023 г.).

9. Физкультура для детей с ОВЗ [Электронный ресурс] / URL: <https://rosuchebnik.ru/material/fizkultura-dlya-detey-s-ovz/> (дата обращения: 15.05.2023 г.).

## Фитнес - модули программы

### **Фитнес-модуль «Аэробика».**

*Цель:* укрепление мышц тела (особенно нижней части), улучшение координации движений, осанки учащихся, приобретение ими навыков танцевальных движений.

*Задачи:*

- обучить учащихся выполнению основных движений и упражнений классической аэробике;
- мотивировать учащихся на оздоровление организма, на поддержание хорошего самочувствия и жизненного тонуса;
- формировать у них умения ритмически согласованно выполнять аэробные движения под музыку;
- воспитывать внутреннюю культуру учащихся, привить учащимся любовь к танцевальному искусству, занятиям спортом.

Содержание занятий включает в себя выполнение необходимых базовых шагов аэробики. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз и отдыха в сочетании с элементарными кинезиологическими упражнениями. Упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону). Занятия проходят с использованием различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (классический, народный, современный) или музыкальному произведению в различных стилях и т.д.

### **Фитнес- модуль «Аэробика с предметом».**

*Цель:* развитие двигательных качеств учащихся (координации движений, силы, выносливости, ловкости, гибкости) на основе выполнения аэробных упражнений с предметами.

*Задачи:*

- обучить учащихся выполнению аэробных движений с мячом, скакалкой;
- осуществлять выработку у учащихся четких координированных движений во взаимодействии с предметом и музыкой;
- развивать мелкую моторику учащихся;
- воспитывать у учащихся чувство уверенности в своих силах, самостоятельность, инициативность.

Модуль включает в себя

- выполнение оздоровительно–тренировочных упражнений с мячом в сочетании с элементами базовых шагов и связок классической аэробики;

- освоение упражнений со скакалкой: различного рода скачки, подскоки, прыжки, выполняемые индивидуально, в парах, группой. Специфика таких упражнений определяется длиной скакалки;

- разучивание групп кинезиологических упражнений с предметами.

Занятия проходят с использованием различных танцевальных движений под музыкальное сопровождение.

### **Фитнес- модуль «Степ-аэробика».**

*Цель:* развитие мелкой моторики, укрепление свода стопы, координации движений посредством освоения основ степ-аэробики.

*Задачи:*

- формировать у учащихся навыки правильной осанки посредством выполнения упражнений на степ-платформах;
- содействовать профилактике у детей плоскостопия и ожирения;
- развивать у учащихся собственный творческий подход к созданию образа, память, фантазию и наблюдательность;
- воспитывать у учащихся волю.

Модуль включает в себя вид аэробных упражнений для крупных мышц тела, выполняемых непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием степ-платформы. Занятия сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой. Выполнение различных вариантов шагов с подъемом на платформу и спуском с нее сочетаются с различными их комбинациями, танцевальными связками и кинезиологическими упражнениями.

### **Фитнес- модуль «Пилатес».**

*Цель:* развитие глубоко лежащих мышечных волокон, эластичности связок, подвижности суставов тела учащихся, межмышечной и внутримышечной координации, выносливости и контроля дыхания.

*Задачи:*

- учить учащихся выполнять упражнения системы пилатес;
- формировать у них положительную мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- воспитывать у учащихся волевые качества.

Модуль содержит сведения о системе упражнений классического пилатеса, комплексы базовых упражнений для мышц спины, пресса, ягодиц, кинезиологические упражнения. Воздействие на все мышцы тела одновременно направлено на корректировку определенной зоны в сочетании с правильным дыханием.

### **Фитнес-модуль «Силовая аэробика».**

*Цель:* развитие силовых качеств учащихся.

*Задачи:*

- формировать знания учащихся о здоровом образе жизни;
- развивать у детей мышечную силу;
- развивать у учащихся эмоционально-волевую сферу.

Модуль содержит сведения об особенностях процесса силовой тренировки, комплексы упражнений с гимнастической палкой, гантелями, кинезиологические упражнения, выполнение которых укрепляет опорно-двигательный аппарат, способствует контролю веса, развивает выносливость, способствует улучшению межполушарного взаимодействия. Силовая аэробика к тому же направлена на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств.



### ***Группы кинезиологических упражнений.***

*Растяжка.* Цель: настрой учащихся на занятие, нормализация гипертонуса и гипотонуса мышц опорно-двигательного аппарата.

*Дыхательные упражнения.* Цель: нормализация ритмов организма, развитие самоконтроля и произвольности.

*Глазодвигательные упражнения.* Цель: расширение поля зрения, улучшение восприятия. Одновременные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и активизируют процесс обучения.

*Телесные упражнения.* Цель: развитие межполушарного взаимодействия, снятие мышечных зажимов. Выполнение перекрёстных движений способствует активизации вестибулярного аппарата.

*Расслабляющие упражнения.* Цель: расслабление и снятие напряжения, приводящие к релаксации.

## ПРИМЕР

### Индивидуальный образовательный маршрут по программе адаптивного фитнеса «Мир движения для всех»

**Фамилия, имя, отчество (шифр):** С.К.С (девочка)

**Медицинский диагноз:** Синдром Дауна,

**Возраст (дата рождения):** 02.02.2008, 12 лет, 5 класс.

**Заключение мед. комиссии:** допуск к занятиям адаптивным фитнесом.

**Рекомендации специалиста (из справки):** Характерной особенностью ребёнка с данным диагнозом является замедленное развитие. Ребёнок низкого роста, у него нарушена осанка, голова и туловище при ходьбе наклоняются вперед. Наблюдаются пониженный мышечный тонус, недостаточная сила мышц и ограниченная их координация. Выявлено плоскостопие, обусловленное вялостью сухожилий. У девочки нарушены темпы развития психических процессов: внимание, память, мышление, речь, моторика. Внимание недостаточно устойчиво, поэтому очень важна его организация.

**Основная программа обучения:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир движения для всех» по адаптивному детскому фитнесу.

**Срок реализации:** 3 года (2018-2021 учебный год).

**Цель индивидуального развития и оздоровления учащегося:** развитие коммуникативных навыков, освоение физических и интеллектуальных возможностей через занятия адаптивным фитнесом по разделу «Аэробика с предметом» с элементами кинезиологических упражнений.

#### **Задачи:**

- выявить особые образовательные потребности ребенка;
- осуществлять индивидуальную педагогическую помощь ребенку;
- оказать помощь в адаптации к коллективу детей;
- развить навыки работы ребёнка в малой группе – коллективе здоровых детей;
- совершенствовать у ребёнка двигательные навыки и координацию движений в пространстве;
- развивать у ребёнка умение выполнять ОРУ с малым и большим мячом уверенно, точно, с хорошей амплитудой и в заданном темпе;
- развить в ребенке осознание своих возможностей;

- обеспечить позитивные сдвиги в физическом развитии ребенка, стимулировать раскрытие индивидуальных возможностей;
- оказать методическую помощь родителям ребёнка, имеющего ограниченные возможности здоровья;
- вовлечение родителей в образовательно-воспитательный процесс.

**Количество занятий в неделю:** 2 занятия по 1 академическому часу в смешанной группе детей.

**Количество дополнительных занятий в неделю:** 1 занятие по 1 академическому часу. Для этого предлагается индивидуальное проведение учебно-тренировочных упражнений, многократно повторяя, побуждая к самостоятельному выполнению. Учитывая то, что при обучении данного ребенка, отмечается сложность перехода информации из краткосрочной памяти в долговременную через тактильные и телесные ощущения.

**Форма проведения:** организованная образовательная деятельность, индивидуальные, коллективные занятия в смешанной группе, игровая деятельность, совместная деятельность педагога, родителя, ребенка; самостоятельная двигательная деятельность.

**Ожидаемый результат** включает в себя знания о строении частей тела; пространственной ориентации в спортивном зале; названия спортивного оборудования и инвентаря; знание пространственных ориентиров; знания об исходных положениях; знания понятий обозначающих виды движений и умения выполнять их по речевым указаниям; знание подвижных и спортивных игр, умение выполнять комплексы упражнений под музыкальное сопровождение, умение владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, умение самостоятельно выполнять простые кинезиологические упражнения с предметом и без.

**Взаимодействие с родителями:** совместное участие родителей в занятии с ребёнком (на этапе адаптации), консультирование по мере необходимости, посещение родителями занятий объединения в качестве тьютора, разработка и корректировка ИОМ, привлечение к участию в массовых мероприятиях.

**Периодичность оценки динамики развития ребенка:** Осмотр и консультация специалиста-медика 3 раза в год для осуществления корректировки индивидуального образовательного маршрута.

**Оценка психофизических качеств (начало обучения):** Замедленность процесса освоения и выполнения ОВД (отстает от общего темпа выполнения упражнений, необходим отдельный показ упражнений, движений), нарушение общей моторики, функции равновесия.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ФИТНЕС – МОДУЛЯ №2 «АЭРОБИКА С ПРЕДМЕТОМ»**

№	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля	Корректировка специалиста
		всего	теория	практика		
<b>2.1</b>	<b>Аэробика с мячом.</b>	<b>10</b>	<b>1, 30</b>	<b>8,30</b>	Педагогическое наблюдение Анализ достижений	
1	Познакомимся поближе, Я мячик.	1	10	50		
2	Кидай, лови, кати.	1	10	50		
3	Мяч вверх, вниз.	1	10	50		
4	Весёлый колобок	1	10	50		
5	Красный, синий, голубой.	1	10	50		
6	Маленький, большой.	1	10	50		
7	Делай, как я	1	10	50		
8	Вместе весело играть.	1	10	50		
9	Я умею.	1	10	50		
10	Со спортивным предметом дружить – здоровыми быть!	1	-	1		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>10</b>	<b>1, 30</b>	<b>8,30</b>		

**Результат обучения (по факту):** Девочка освоила индивидуальный образовательный маршрут полностью, стала более уверенной и активной в общении со сверстниками и взрослыми, приобрела навыки учебно-тренировочных упражнений и игр с мячом. Освоила кинезиологические упражнения с предметом и без предмета.

Кроме того, имеет опыт успешного выступления на сцене с коллективом творческого объединения, развиты навыки работы в малой группе, совершенствуются двигательные навыки и координация движений в пространстве (выполняет упражнение «Колесо» с прямыми ногами и тянущимися носочками), развивает умения **уверенно** выполнять самостоятельно ОРУ с малым и большим мячом, точно, с хорошей амплитудой и в заданном темпе. Видны позитивные сдвиги в физическом развитии ребенка, ребёнок постепенно раскрывает свои индивидуальные возможности, раскрепощается. «Душа» коллектива сверстников.

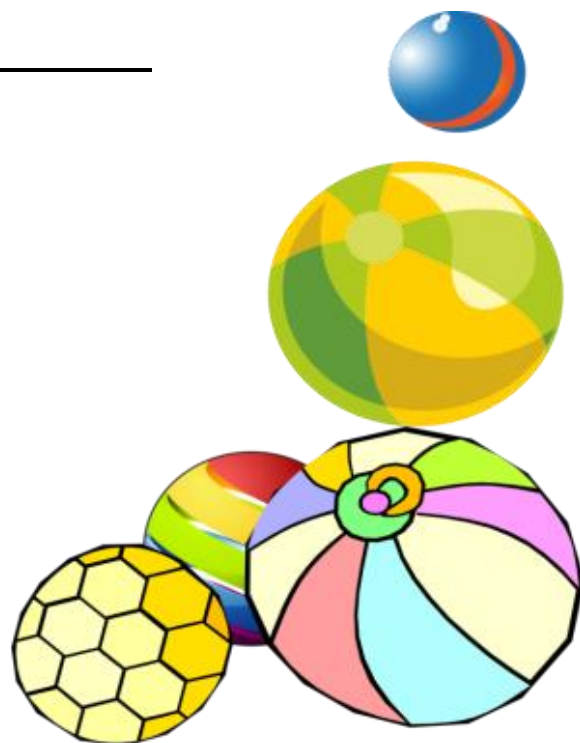
**ДНЕВНИК ДОСТИЖЕНИЙ**  
**по фитнес-модулю**  
**«Аэробика с предметом»**

**Учащегося:** \_\_\_\_\_

*(Фамилия, имя)*

**Дата начала занятий:** \_\_\_\_\_




**Дата окончания занятий:** \_\_\_\_\_



## Дорогой друг!

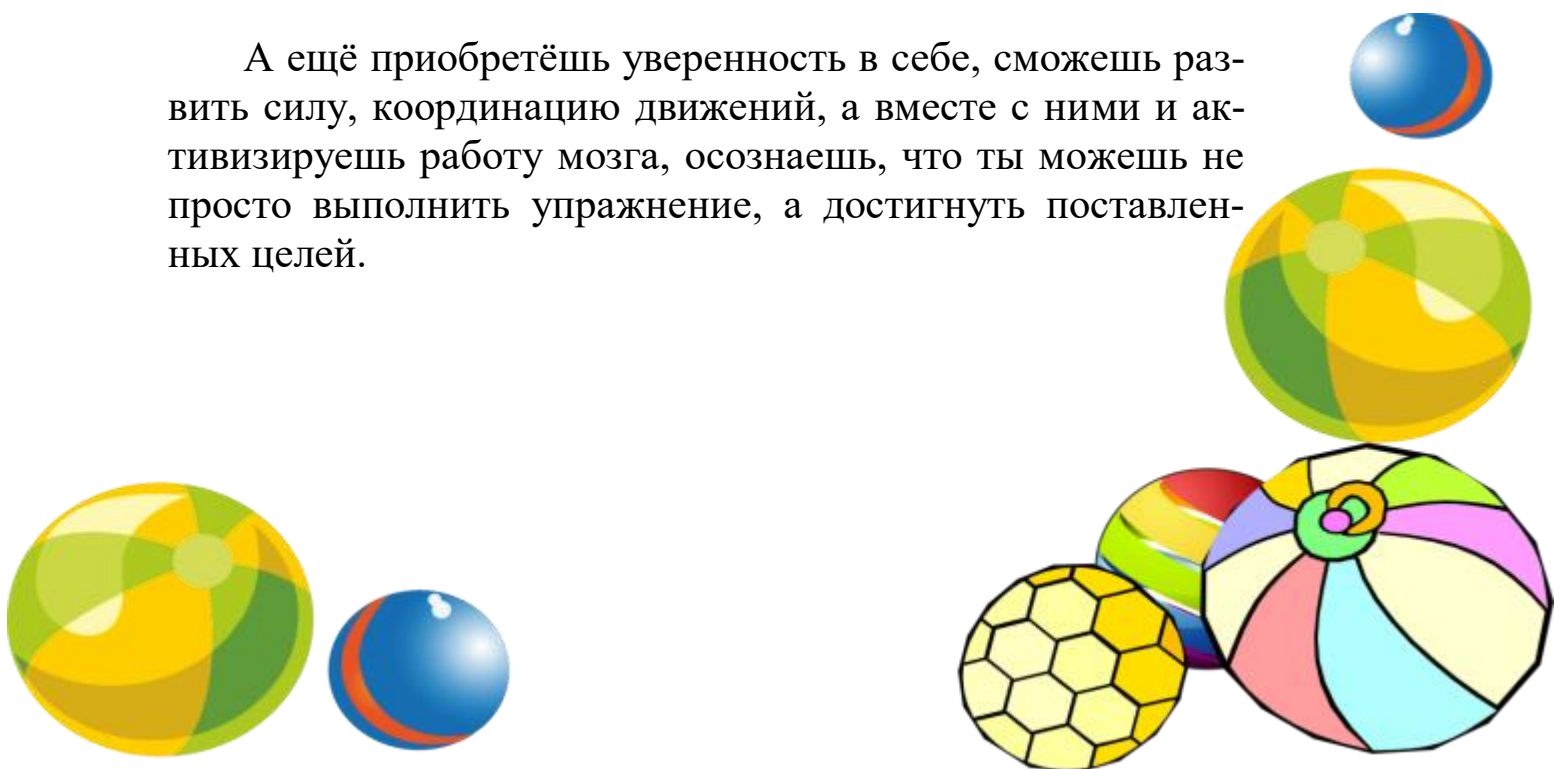
Для достижения и контроля физических возможностей веди «Дневник достижений», в котором отмечай свои успехи в выполнении фитнес-упражнений.

После каждого занятия в таблице ставь смайлик.




1	Я тренировался(ась), но мне было трудно выполнять упражнения. Мячик не слушался: выпадал из рук, укатывался...	
2	Я с удовольствием занимался(ась), но не все упражнения у меня получилось выполнить правильно.	
3	Я – МОЛОДЕЦ! Справился(ась) со всеми упражнениями.	

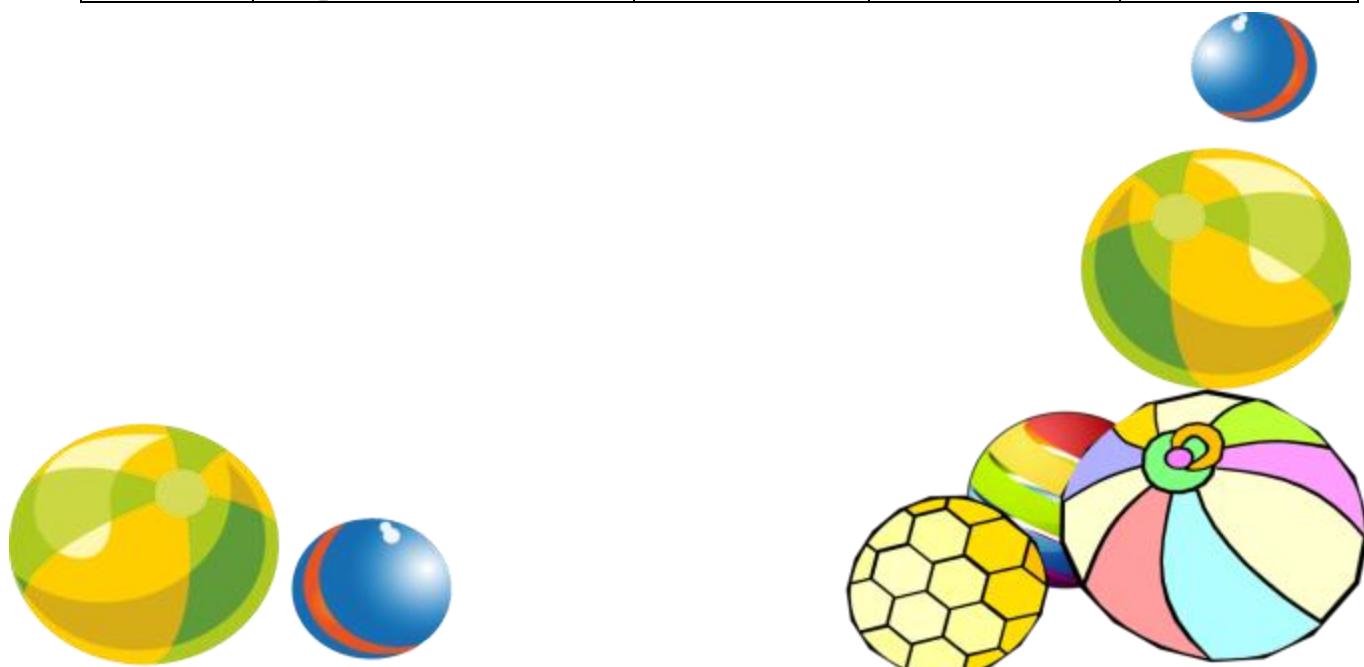
Также отмечай свои успехи в выполнении фитнес-упражнений. К окончанию курса у тебя выстроится история успешности, и ты увидишь свой результат в «Дневнике достижений».

А ещё приобретёшь уверенность в себе, сможешь развить силу, координацию движений, а вместе с ними и активизируешь работу мозга, осознаешь, что ты можешь не просто выполнить упражнение, а достигнуть поставленных целей.



# ДНЕВНИК МОИХ ДОСТИЖЕНИЙ

№ Занятие	Тема занятия	Результат		
		10 мин. занятие	Середина занятия	В конце занятия
1	«Познакомимся поближе. Я - мячик!»			
2	Кидай, лови, кати.			
3	Мяч вверх, вниз.			
4	Весёлый колобок.			
5	Красный, синий, голубой.			
6	Маленький, большой.			
7	Делай, как я.			
8	Вместе весело играть.			
9	Я умею.			
10	Со спортивным предметом дружить – здоровыми быть!			



## Модель учебного занятия

Блоки	Этапы	Этапы учебного занятия	Задачи этапа	Содержание деятельности	Результат
Подготовительный	1	Организационный	Подготовка детей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания	Восприятие
	2	Проверочный	Установление правильности и осознанности пройденного материала	Проверка усвоения знаний предыдущего занятия	Самооценка, оценочная деятельность педагога
Основной	3	Подготовительный	Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности	Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям)	Осмысление возможности начала работы
	4	Усвоение новых знаний и способов действий	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения	Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей	Освоение новых знаний
	5	Первичная проверка понимания изученного материала	Установление правильности осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция	Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием	Осознанное усвоение нового учебного материала
	6	Закрепление новых знаний	Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения	Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми	Осознанное усвоение нового материала
	7	Обобщение и систематизация знаний	Формирование целостного представления знаний по теме	Использование бесед и практических заданий	Осмысление выполненной работы
	8	Контрольный	Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий	Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково исследовательского)	Рефлексия, сравнение результатов собственной деятельности
Итоговый	9	Итоговый	Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы	Педагог совместно с детьми подводит итог занятия	Самоутверждение детей в успешности
	10	Рефлексивный	Мобилизация детей на самооценку	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы	Проектирование собственной деятельности на последующих занятиях
	11	информационный	Обеспечение понимания цели, содержания домашнего задания, логики дальнейшего занятия	Информация о содержании и конечном результате, инструктаж по выполнению, определение места и роли данного задания в системе последующих занятий	Определение перспектив деятельности



## КАРТА ДИСТАНЦИОННОГО КУРСА

## «Чудесные мячики»

(содержание информационной образовательной среды по разделам)

Разделы, блоки	Ограничения, примеры
<b>Направленность курса</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Название онлайн – курса</b>	
<b>Слоган, девиз</b>	«Движение – есть дверь в обучение»
<b>Возраст детей, на которых рассчитан данный курс</b>	+7
<b>Уровень сложности</b>	уровень сложности - стартовый
<b>Продолжительность обучение</b>	16 академических часов
<b>О курсе\</b>	<p style="text-align: center;"><b>Онлайн-курс «Чудесные мячики»</b></p> <p>- этот курс для детей с ОВЗ, здоровых детей, а также их родителей. Курс объединил в себе знания по образовательной кинезиологии и детскому фитнесу. Данный курс направлен на поддержание и сохранение функциональных и интеллектуальных возможностей организма.</p> <p>По окончании обучения благодаря специальным упражнениям, ребенок научится правильно координировать работу левого и правого полушарий мозга. Таким образом, существенно улучшается взаимодействие интеллекта с телом.</p> <p>«Форма обучения по программе – заочная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронной информационно-образовательной среды _____-ОНЛАЙН.</p> <p>Обучение проходит по индивидуальному «учебному плану» для детей с ОВЗ с разрешения педиатра. Заинтересованные родители ведут дневник достижений.</p>

Видеоприглашение	Приложение
<p><b>Что будем делать</b></p>	<p>Под руководством педагога учащиеся познакомятся с историей и разнообразием мячей, научатся выполнять кинезиологические фитнес-упражнения с мячами разного диаметра и разной фактуры, используя видео и карточки-помощницы.</p> <p><b>Рекомендация:</b> двигаться поэтапно, пройти все занятия согласно плану, выполнять упражнения ежедневно не менее 15 минут в день.</p> <p><b>После окончания курса учащийся сможет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно выполнять кинезиологические упражнения с мячами, выстраивать из них свои комбинации;</li> <li>- концентрировать внимание на технике выполнения упражнения;</li> <li>- тренировать одновременно тело и мозг;</li> <li>- бережно относиться к своему здоровью.</li> </ul> <p><b>Приложение:</b> карточки-помощницы.</p>
<p><b>Необходимые материалы</b></p>	<p>Во время обучения понадобится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1, 2 занятие - массажный мяч;</li> <li>• 3,4 занятие - детский, резиновый мяч;</li> <li>• 5, 6 занятие - пляжный мяч;</li> <li>• 7 занятие - фитбол;</li> <li>• 8 занятие – все мячи;</li> <li>• спортивная форма;</li> <li>• гимнастический коврик.</li> </ul>
<p><b>До начала обучения</b></p>	<p>Для успешного обучения необходимо подготовить место для занятий.</p> <p>Перед занятием подготовить необходимый мяч.</p> <p>Ребенок должен знать правила техники безопасности.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В комнате должен быть сухой пол, рядом не должно быть острых предметов.</li> <li>2. Во время тренировочных занятий не следует употреблять пищу и жевать резинку.</li> <li>3. Избегать быстрых и резких движений.</li> <li>4. Следить за техникой выполнения упражнений.</li> </ol>

<p><b>Программа обучения</b></p>	<p>Программа онлайн-курса «Чудесные мячики» включает 8 занятий по развитию базовых навыков кинезиологических упражнений в фитнесе.</p> <p>Обучение направлено на освоение кинезиологических фитнес-упражнений с мячами разного диаметра.</p> <p>Учащиеся познакомятся с историей и разнообразием мячей.</p> <p>Упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей.</p> <p>Программный материал направлен на формирование навыков владения мячом разного диаметра, двигательных навыков, физических качеств, на развитие умственных способностей, мыслительных процессов.</p> <p>Учащиеся узнают, как при помощи простых физических упражнений одновременно можно развивать мышцы тела, ум, волю, физические качества.</p> <p>После каждого занятия предполагается домашнее задание – выполнение разученных кинезиологических фитнес-упражнений самостоятельно.</p>
<p><b>Сертификат</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Сертификат</b></p> <p style="text-align: center;">Настоящий сертификат подтверждает, что</p> <p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">Успешно завершил (а) дистанционный онлайн-курс «Чудесные мячики» (в объёме 16 часов) МБУ ДО ЦДТ</p> <p style="text-align: center;">Директор МБУ ДО ЦДТ _____ О.С. Цепова М.П.</p>
<p><b>Процесс обучения</b></p>	<p><b>Содержание онлайн-курса:</b></p> <p>1 занятие «Познакомимся поближе?! Я мячик!»</p> <p>2 занятие «Наш помощник – это мяч, он нам спутник для удач!»</p> <p>3 занятие «Красный, синий, голубой...»</p> <p>4 занятие «Мой веселый, звонкий мяч»</p> <p>5 занятие «Друг весёлый, мячик мой!»</p> <p>6 занятие «Забавный мяч»</p> <p>7занятие «Фитбол - это радость движения!»</p> <p>8 занятие «Фитнес-Олимпиада. Ура, чудесным мячиком!»</p>
<p><b>Дополнительная информация для педагогов и родителей</b></p>	<p>Курс «Чудесные мячики» поможет детям с ОВЗ в развитии тела, позволит улучшить память, внимание, речь, зрительно-моторную координацию, формированию пространственной ориентировки, развитию мелкой и крупной моторики, позволит снизить утомляемость, повысить способность к произволь-</p>

	<p>ному контролю.</p> <p><u>Целью данного курса</u> является овладение комплекса кинезиологических фитнес-упражнений с мячом.</p> <p><u>Задачи курса</u> – познакомить учащихся с историей и разнообразием мячей, освоить основные кинезиологические фитнес-упражнения с предметом, развивать координацию движений, укреплять здоровье учащихся.</p> <p><b>Образовательная кинезиология</b> — наука об усовершенствовании процесса обучения через движение.</p> <p>Детский фитнес – это комплекс упражнений для детей, развивает мышцы, улучшает гибкость и укрепляет здоровье ребёнка.</p> <p>Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и накапливающийся эффект. Поэтому в <u>перспективе</u> при регулярных занятиях под воздействием кинезиологических упражнений объединенных идей пробудить у детей желание вести активный образ жизни, развить свой внутренний потенциал вне зависимости от состояния здоровья.</p>
<p><b>Продолжение обучения</b></p>	<p>Если вам стали интересны занятия фитнесом, то новые умения по выполнению кинезиологических упражнений в фитнесе вы можете получить на занятиях в спортивном объединении «Энергия» МБУ ДО ЦДТ (адрес: г. Киселёвск, пр. Комсомольский, 14)</p>

## Методическое сопровождение программы

**Организация деятельности по адаптивному фитнесу с ОВЗ** требует соблюдения следующих **принципов работы**:

1. *Создание мотивации.* Наилучший результат можно получить при оптимальной мотивации, желании и потребности работать. Необходимо создавать ситуации, при которых ребёнок может проявить активность – ставить проблему и вынуждать подростка находить решение этой проблемы, и т.д. Формирование интереса, мотивации возможно при правильной организации занятий: правильный выбор сложности и темпа выполнения упражнений, подбора различных упражнений и средств. Если упражнения очень сложные, то учащийся отказывается работать, если слишком лёгкие - ему не интересно;

2. *Согласованность активной работы и отдыха.* Высокая утомляемость при физической и психической нагрузке требует согласования активной работы и отдыха, своевременного перехода к другой деятельности, до наступления утомления, пресыщения, надо чуть-чуть «не до тренировался», чтобы не погасить желания действовать;

3. *Непрерывность процесса.* Занятия не могут проводиться курсами. Они должны быть регулярными, систематическими, адекватными, практически постоянными и в учреждении, и дома;

4. *Необходимость поощрения.* Ребята с ОВЗ, как и все дети нуждаются в поощрении, и если на занятии сегодня подросток был более активным, изобретательным, что-то сделал лучше, то это надо отметить, похвалить его, в конце занятия подвести итог, но ни в коем случае нельзя сравнивать успехи учащихся;

5. *Социальная направленность занятий.* Работать над социально значимыми двигательными актами (протянуть руку, взять предмет, переложить его), но также работать над отдельными движениями (сгибание или разгибание в локтевом суставе);

6. *Сотрудничество с родителями.* Обязательно сотрудничать с родителями, чтобы и дома продолжалось адекватное воздействие. Использовать лечебную силу движений в простом и разнообразном домашнем труде почистить зубы, застелить постель, помыть посуду, подмести пол. Не отбивать желание у детей что-либо делать самим, поощрять их к этому, ни в коем случае не делать за детей то, что они могут сами;

7. *Воспитательная работа.* Необходимо воспитывать взаимопомощь, самостоятельность, чувство ответственности. Большую роль играет семья, в которой ребёнок проводит основную часть времени, подход и отношение родителей к решению проблем ребёнка. Родители должны создать условия для формирования максимальной самостоятельности и двигательной активности ребёнка, возможности его всестороннего развития. Семье нельзя замыкаться в себе, избегать контактов, широкого общения. Это вредно и для ребёнка, и для родителей.

## КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### ВВОДНЫЙ КОНТРОЛЬ

**Цель:** оценка исходного (начального) уровня определения основных физических качеств учащихся перед началом образовательного процесса по программе.

#### Уровень физической подготовленности количественный показатель

№п /п	Содержание: Физические качества	Форма проведения: Контрольные упражнения	Критерии определения результата: Уровень физической подготовленности детей								
			мальчики			девочки			ОВЗ		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Сила	приседания количество повторений / м кол-во раз	180	150	120	120	90	60	90	60	30
2	Координация	прыжки через скакалку 1м кол-во раз	95	85	75	110	100	75	65	55	35
3	Выносливость	бег на 30 м. с.	6	7	8	7	8	9	8	9	10
4	Гибкость	упражнение складка	полная складка	складка с удержанием ног	касание голо- вой ног	полная складка	складка с удержанием ног	касание голо- вой ног	полная складка	складка с удержанием ног	касание голо- вой ног
5	Быстрота	стоя, бросить мяч вверх на высоту 1—1,5 м, повернуться на 360° и поймать его	повернуться на 360° и поймать мяч	повернуться на 180° и поймать мяч	повернуться на 180° и не поймать мяч	повернуться на 360° и поймать мяч	повернуться на 180° и поймать мяч	повернуться на 180° и не поймать мяч	повернуться на 360° и поймать мяч	повернуться на 180° и поймать мяч	повернуться на 180° и не поймать мяч
6	Ловкость	выполнение упражнения кувырок	технически правильно	незначительные ошибки	значительные ошибки	технически правильно	незначительные ошибки	значительные ошибки	технически правильно	незначительные ошибки	значительные ошибки

# ТЕМАТИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

## 1 год обучения

**Цель:** оценка качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по *разделу «Аэробика с предметом»*.

**Форма проведения:** виртуальный турпоход.

**Содержание:** выполнение аэробных движений с предметом.

**Форма оценки:** уровень (высокий, средний, низкий).

**Задания для тематического контроля:**

1. Разделить учащихся на команды по жетонам.
2. Составить карту для противоположной команды, по которой учащиеся будут совершать виртуальный поход.
3. Пройти препятствия: бег змейкой, командные прыжки на скакалке, ведение мяча.
4. Найти клад (спортивный предмет).
5. Выполнить комплекс аэробных движений с предметом.
6. Рефлексия.

**Параметры оценки:** уровень техники исполнения аэробных движений с предметом, эмоциональное взаимодействие учащихся.

**Критерии определения результата:**

- *высокий уровень:* двигательные действия выполнены правильно (заданным способом) точно в надлежащем темпе легко и чётко;
- *средний уровень:* двигательные действия выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений;
- *низкий уровень:* двигательные действия выполнены в основном правильно, но с допущением ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

## 2 год обучения

**Цель:** оценка качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по *разделу «Пилатес»*.

**Форма проведения:** спартакиада.

**Содержание:** выполнение упражнений системы пилатес.

**Форма оценки:** уровень (высокий, средний, низкий).

### **Задания для тематического контроля:**

Учащимся выдаются карточки-помощницы с картинками определенных мышц тела, ребята должны выполнить несколько упражнений применяемых для данной группы мышц.

**Параметры оценки:** уровень техники исполнения упражнений системы пилатес.

### **Критерии определения результата:**

- *высокий уровень:* двигательные действия выполнены правильно (заданным способом) точно в надлежащем темпе легко и чётко;
- *средний уровень:* двигательные действия выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений;
- *низкий уровень:* двигательные действия выполнены в основном правильно, но с допущением ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

## **3 год обучения**

**Цель:** оценка качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по *разделу «Степ аэробика»*.

**Форма проведения:** спортивный квест.

**Содержание:** выполнение упражнений на степ платформе.

**Форма оценки:** уровень (высокий, средний, низкий).

### **Задания для тематического контроля:**

1. Разделить учащихся на команды по жеребьёвке.
2. Выдать маршрутные листы заданий.
3. Пройти станции квеста «В поиске чудес», выполнив командные упражнения на степ – платформе.
4. Суммировать набравшееся количество баллов по итогам игры.
5. Рефлексия.

**Параметры оценки:** уровень техники исполнения аэробных движений на степе, взаимодействие с другими учащимися.

### **Критерии определения результата:**

- *высокий уровень:* двигательные действия выполнены правильно (заданным способом) точно в надлежащем темпе легко и чётко;



- *средний уровень*: двигательные действия выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений;
- *низкий уровень*: двигательные действия выполнены в основном правильно, но с допущением ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

## ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

**Цель:** оценка качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в середине учебного года.

**Форма проведения:** танцевальный батл.

**Содержание:** выполнение аэробных движений под музыкальное сопровождение

**Форма оценки:** уровень (высокий, средний, низкий).

**Задания для промежуточного контроля:**

Учащиеся по очереди импровизируют, выполняя аэробные движения на одной творческой площадке. Для определения победителя среди учащихся и возможности сравнить танцевальное мастерство во время «живого» соперничества.

**Параметры оценки:** уровень техники исполнения аэробных комбинаций, способность импровизировать, индивидуальность, уверенность.

**Критерии определения результата:**

- *высокий уровень*: двигательные действия выполнены правильно (заданным способом) точно в надлежащем темпе легко и чётко;
- *средний уровень*: двигательные действия выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений;
- *низкий уровень*: двигательные действия выполнены в основном правильно, но с допущением ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

## ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

**Цель:** оценка качества знаний и умений за весь период обучения.

**Форма проведения:** фитнес – олимпиада.

**Содержание:** выполнение аэробных движений под музыкальное сопровождение.

**Форма оценки:** уровень (высокий, средний, низкий).

**Задания для итогового контроля:**

1. Дать информацию об Олимпийских играх.
2. Выдать маршрутные листы для прохождения тестовых упражнений.
3. Пройти испытания тестовых упражнений для определения физических качеств учащихся – сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость, координация.
4. Суммировать набравшееся количество баллов по итогам прохождения испытаний.
5. Награждение всех учащихся.

**Параметры оценки:** уровень техники исполнения тестовых упражнений, уверенность.

**Критерии определения результата:**

- *высокий уровень:* двигательные действия выполнены правильно (заданным способом) точно в надлежащем темпе легко и чётко;
- *средний уровень:* двигательные действия выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений;
- *низкий уровень:* двигательные действия выполнены в основном правильно, но с допущением ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

## ГЛОССАРИЙ

**Аэробика** – это комплекс гимнастических упражнений, который состоит из аэробных движений под ритмичную музыку.

**Лого-аэробика** – при выполнении некоторых физических упражнений, дети декламируют стихотворения, нерифмованные фразы.

**Степ-аэробика** – ритмичные движения вверх и вниз с применением специальной степ-платформы.

### *Словарь по теории тренировки*

**Амплитуда** – размах движения.

**Аэробная тренировка** – тренировка, при которой энергетические процессы протекают с доступом кислорода.

**Интенсивность** – характеризуется частотой сердечных сокращений.

**Комбинация** состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону.

**Ловкость** – физическое качество, характеризующее координацию.

**Поперечное движение** – перемещение в боковом направлении.

**Разминка.** Начальная часть тренировочного занятия; служит подготовке организма к напряженным упражнениям.

**Растяжка (или стретчинг)** – это специальный комплекс упражнений, направленный на растяжение мышечных и связочных волокон.

**Силовая выносливость** – проявление силы на протяжении длительного времени.

**Соединение** - последовательное выполнение различных двигательных действий.

**Упражнение** - повторение однотипных движений, возможно образование серии из этих движений.

### *Анатомический словарь*

**Мышцы или мускулы** (от лат. *musculus* — мышца) — часть опорно-двигательного аппарата в совокупности с костями организма, способный к сокращению. Предназначены для выполнения различных действий: движения тела.

**Нервы** – тяжки нервной ткани, проводящие нервные импульсы.

**Связки** – плотные соединительнотканые тяжи, которые соединяют кости скелета или отдельные органы.

**Судорога (спазм)**– произвольное максимальное напряжение мышцы.

**Сухожилия** – плотные соединительнотканые части мышц, которые прикрепляются к скелету.

### *Словарь по теории музыки*

**Вступление** – часть музыкального произведения, предшествующая основной теме.

**Музыкальный «пульс»** – сильные доли, ритм.

**Припев** – повторяющаяся часть песни, исполняемая после куплета.

**Ритм** – чередование сильных и слабых долей в такте и различное по времени их звучание.

**Такт** – часть музыкальной фразы, имеющая одну сильную основную долю и размер  $2/4$ ,  $3/4$  или  $4/4$ .

**Тема** – главный мотив, который является в музыкальном произведении основой для дальнейшего развития.

**Темп** – скорость чередования сильных долей такта.

**Удар (BEAT)**– сильная доля такта.

**Фраза** – отдельная, законченная часть музыкального произведения.