

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»**

Принято

на заседании экспертно-методического
совета (протокол от 25.08.2023 №1)

Утверждено

приказом от 31.08.2023
№ 484

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ФИТНЕС АЭРОБИКИ И
ТАНЦЕВАЛЬНОЙ РИТМИКИ»**

Автор (составитель): **Климова Алина Сергеевна,**

педагог дополнительного образования

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **ознакомительный**

Возраст детей, осваивающих программу: **1 блок: 5-7 лет**

2 блок: 7- 12 лет

Срок реализации программы: **1 блок: 2 года(1-2 год обучения по 72 часа)**

2 блок: 3 года(1-3 год обучения по 144 часа)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами фитнес аэробики и танцевальной ритмики» (далее – программа) ознакомительного уровня разработана на основе следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей (утв. Указом Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
- СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2);
- Устав МБОУДО ДДЮТ;
- Рабочая программа воспитания МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о реализации программы (системы) наставничества в МБОУДО ДДЮТ.

Актуальность программы

Актуальность программы базируется на результатах исследований Первого московского медицинского университета им. И.М. Сеченова, которые выявили, что около 50% школьников имеют различные отклонения в состоянии здоровья, а более 20% - хронические заболевания. К тому же, гиподинамия, неправильное питание – теперь не только проблема взрослого населения, но и подрастающего поколения. Современные младшие школьники реже занимаются спортом и играют в подвижные игры. Причинами этого зачастую являются: компьютеризация, чрезмерное увлечение родителями интеллектуальным развитием детей в ущерб физическому, переизбыток в связи с изменением качественного и количественного состава рациона детей.

Отличительные особенности

Данная программа является танцевально-спортивной и направлена на физическое развитие ребенка. Особенностью программы является новизна, заключающаяся в применении оздоровительных фитнес-технологий, которые при условии использования принципов физического воспитания развивают детей физически одновременно с развитием их умственных способностей. Отличительными особенностями детского фитнеса являются: рациональное сочетание в фитнес - тренировке разных видов двигательной деятельности, интересная для детей форма проведения тренировок (БЕЗ принуждения, с пониманием индивидуальных талантов и способностей детей). Важным аспектом тренировок является то, что психика ребенка не травмируется, и он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, нет погони за результатом, ведь Фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, а значит, ребенок занимается с удовольствием. Фитнес – не дань моде, он способствует гармоничному развитию души и тела.

Программа может реализовываться с применением технологий наставничества.

Цели и задачи программы

Цель программы – разностороннее физическое и духовное развитие учащихся, формирование у них осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат, обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- формировать умения самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
- обучить приемам релаксации и самодиагностики.

Развивающие:

- развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма (координация движений, сила, выносливость, скорость);
- развивать координационные, ориентационно-пространственные, временные и ритмические способности учащихся;
- развивать память, внимание, воображение, чувство ритма, умение согласовывать движения с музыкой

Воспитательные:

- воспитывать эмоционально - положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;
- формировать коммуникативные умения (лидерство, инициативу, чувства товарищества и взаимопомощи).

Срок реализации программы

Первый блок - 2 года;

Второй блок - 3 года.

В первом блоке учащимся, освоившим дополнительную общеразвивающую программу, выдаётся справка о прохождении курса (по желанию родителей).

Во втором блоке учащимся, успешно освоившим программу, выдаётся свидетельство об окончании курса. Обучающиеся, окончившие двухлетнюю программу, желающие продолжить обучение, но по возрасту старше, чем указано в программе или по запросу родителей, могут зачисляться на второй и третий года обучения.

Организационно-педагогические условия

Возраст учащихся – 5-12 лет.

Программа разделена на два блока.

В первом блоке занимаются обучающиеся дошкольного возраста 5-7 лет.

Во втором блоке занимаются обучающиеся школьного возраста 7-12 лет.

Зачисление обучающихся производится в соответствии с возрастом. Дети, окончившие первый блок, могут перейти на второй блок обучения. Для обучения на второй блок могут приниматься школьники указанной возрастной группы независимо от того, обучались они или нет по первому блоку программы.

Необходимым условием для зачисления на программу является справка от врача о допуске к спортивным занятиям, которая предоставляется не только перед зачислением на 1 год обучения, но и ежегодно к началу занятий. Для проведения занятий учащимся необходимо наличие спортивной одежды (футболка, лосины, мягкая спортивная обувь).

Наполняемость группы: 1 год обучения – не менее 15 учащихся, 2 год обучения – не менее 12 учащихся (12-15 учащихся), 3-ий год обучения - не менее 10 учащихся (10-12 учащихся).

Календарный учебный график

Год обучения	Период обучения		Период каникул	Кол-во учебных недель / часов	Режим занятий	Вид и сроки проведения аттестации
	начало	окончание				
1	01.09	31.05	В соответствии с календарным учебным графиком учреждения на текущий учебный год	36/72 (первый блок)	2 занятия в неделю по 1 академическому часу (30 минут) для первого блока	Промежуточная (май)
				36/144 (второй блок)	2 занятия в неделю по 2 академических часа (45 минут) для второго блока	
2	01.09	31.05		36/72 (первый блок)	2 занятия в неделю по 1 академическому часу (30 минут) для первого блока	Итоговый контроль (апрель-май) (для первого блока)
			36/144 (второй блок)	2 занятия в неделю по 2 академических часа (45 минут) для второго блока	Промежуточная (май) для второго блока	
3	01.09	31.05		36/144 (второй блок)	2 занятия в неделю по 2 академических часа (45 минут) для второго блока	Итоговый контроль (апрель-май) (для второго блока)

Режим занятий

Первый блок.

- первый год обучения - два раза в неделю по 1 академическому часу (30 мин)-72 часа.

- второй год обучения - два раза в неделю по 1 академическому часу (30 мин.)- 72 часа.

Второй блок.

- первый год обучения – два раза в неделю по 2 академических часа (по 45 мин.)- 144 часа в год.
- второй год обучения – два раза в неделю по 2 академических часа (по 45 мин.)- 144 часа в год.
- третий год обучения - два раза в неделю по 2 академических часа (по 45 мин.)- 144 часа в год.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательной деятельности учащихся: групповая, при активном использовании индивидуального подхода к каждому ребёнку.

Формы занятий: тренировка, игра, тренинг, репетиция, зачёт.

Методы проведения занятий: словесные (объяснение, обсуждение, беседа, использование аудиоматериалов и др.), наглядные (показ педагога, работа по образцу, использование наглядных материалов – фотографии, просмотр записей соревнований, показательных выступлений и др.), практические (тренировка, игра, репетиция и др.).

Условия реализации программы

Помещение:

- зал (размером не менее 40 м²);
- зеркала;

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;
- флэш-карты с записями фонограмм и видеозаписей тренировок;
- ноутбук;
- проектор
- Инвентарь для занятий:
- коврики;
- скакалки;
- мячи;
- степ платформы
- фитболы.

Планируемые результаты

В результате освоения первого блока программы учащиеся достигнут следующих результатов:

5-6 лет

- Приобретены навыки ориентации в пространстве: дети умеют выполнять простейшие построения и перестроения из рисунка в рисунок, умеют распределяться в группы по два, по три и по четыре человека.

- Освоены элементы ритмики и музыкальной грамоты: умение отличать в движении сильную долю такта, знание основных жанров музыки: марш, песня, танец.
 - Обучающиеся уверенно выполняют основные элементы и упражнения партерной гимнастики с усложненной координацией движений.
 - Развита двигательная функция рук, ног, корпуса посредством партерного экзерсиса;
 - Освоены простейшие танцевальные элементы второго года обучения и ритмические этюды.
 - Развита интерес к выполнению творческих заданий и импровизаций (подражание образам животных, птиц, растений, героев любимых сказок и др.)
- 6-7 лет
- Развита музыкально - ритмическая координация – умение согласовывать движения под музыку.
 - Приобретены умения и навыки воспроизведения метроритмического узора музыки с помощью хлопков и притопов.
 - Окрепло физическое состояние детей: опорно-двигательный аппарат, подвижность суставов, эластичность мышц, сила и выносливость всего организма;
 - Развита хореографические данные детей: осанка, танцевальный шаг, «выворотность», гибкость, подъем, прыжок, устойчивость;
 - Обучающиеся умеют пластически выразительно и эмоционально исполнять музыкально-хореографические этюды и танцы на основе проученных движений.
 - Обучающиеся активно участвуют в игровых ситуациях: придумывают сюжеты под музыку, изображают с помощью движений сказочные образы, образы животных и неодушевленных предметов.

После первого года обучения проводится промежуточная аттестация в форме зачета. Проводится урок, на который приглашаются родители обучающихся. В первой части дети показывают то, чему они научились за год. Во второй части педагог дает комплекс упражнений и время на их подготовку. В третьей части урока, учащиеся сдают на оценку комплекс упражнений. По итогам урока выставляется общая оценка за учебный год.

После второго года обучения так же проводится промежуточная аттестация в форме зачета.

В результате освоения второго блока программы учащиеся достигнут следующих результатов:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять несложные связки под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.
- формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;

- развитие двигательных творческих способностей;
- воспитанники к концу третьего года обучения по Программе должны знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, футбол-гимнастики, игрового стретчинга. Дети должны знать: все основные понятия; манеру исполнения тех или иных движений.

предметных:

- овладеют упражнениями по общей физической подготовке (разминка);
- будут владеть техникой базовых шагов и обязательных элементов фитнеса;
- овладевают техникой акробатических упражнений, чувством ритма;
- будут самостоятельно выполнять акробатические элементы, соединять акробатические элементы и танцевальные связки;
- приобретут знания о влиянии физических упражнений на здоровье человека, о сохранении и укреплении здоровья;

метапредметных:

- будут уметь ставить учебную задачу и планировать свою деятельность под руководством педагога;
- будут уметь сравнивать полученные результаты с ожидаемыми результатами;
- научатся объективно оценивать свои физические возможности, правильно действовать для предупреждения физических перегрузок и травм;

личностных:

- будет сформирована привычка ведения здорового образа жизни, негативное отношение к вредным привычкам;
- будут развиты волевые, морально-этические качества личности;
- будут учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве в работе по группам, микрогруппам, и парам.

Система оценки результатов освоения программы

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Входной контроль	Педагогическое наблюдение. Беседа. Контрольное занятие (для второго года обучения)	Диагностическая карта (для первого года) Перечень вопросов (для второго года обучения)
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение, опрос, беседа, выполнение комплекса упражнений.	
Промежуточная аттестация 1 раз в год (май)	Педагогическое наблюдение. Турнир, тестирование по технической и тактической	Тесты по технической и тактической подготовке. Зачетная ведомость.

	подготовке	
Итоговая аттестация проводится в конце обучения (май)	Турнир, сдача контрольных нормативов по ОФП.	Контрольные нормативы по ОФП. Протокол турнира. Зачетная ведомость.

Программа предполагает различные формы фиксирования результативности обучения, отслеживание успешности освоения обучающимися содержания программы.

Для отслеживания результативности освоения программы проводится следующие виды контроля:

1. входной
2. текущий
3. итоговый

Входной контроль осуществляется в начале учебного года.

Для учащихся, зачисляемых в детское объединение, в первую неделю сентября проводится входная диагностика.

Для учащихся второго и третьего года обучения входной контроль проводится в форме контрольного занятия в сентябре с целью проверки прочности усвоенных за предыдущий год обучения предметных знаний, умений и навыков.

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года в процессе занятий и включает в себя педагогическое наблюдение, опрос и беседу с учащимися по изученной теме, выполнение комплекса упражнений.

Промежуточная аттестация и итоговый контроль

В конце первого года обучения проводится промежуточная аттестация в форме контрольного занятия. На контрольном занятии дается три задания. Первое на знание теории (проводится в форме билетов), второе на умение правильно показывать и рассказывать упражнения на разминку и растяжку. Третье задание у каждого ученика свое, это задание педагог дает за неделю до контрольного урока (например: комбинация с мячом, 5 видов прыжков на скакалке и т.д.)

Итоговый контроль проводится в конце второго года обучения (апрель-май) для первого блока и в конце третьего года обучения (апрель-май) для второго блока.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый блок

Наименование разделов	Количество часов по годам обучения		Форма текущего контроля и аттестации
	1 год	2 год	
Элементы ритмики и музыкальной грамоты	15	10	Беседа

Элементы партерной гимнастики	14	19	Наблюдение
Танцевальные движения и этюды	20	15	Наблюдение
Музыкально - ритмические игры	20	25	Наблюдение
Творческая мастерская	3	3	Беседа/наблюдение
Итого	72	72	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ, ПЕРВЫЙ БЛОК

Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности обучающихся.

Раздел 1. Элементы ритмики и музыкальной грамоты состоит из ритмических

упражнений, музыкальных заданий по слушанию и анализу танцевальной музыки, движений под музыку. Упражнения этого раздела должны научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, сформировать умения согласовывать движения с музыкой.

Занятия ритмикой способствуют физическому развитию детей, совершенствуется координация движения, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом.

Все виды музыкально-ритмической деятельности способствуют правильному выполнению основных движений, повышают их четкость, выразительность.

Совершенствуются музыкально-эстетические чувства детей. Ребенок встречается с богатым разнообразием музыки, радуется тому, что может движением передать свое отношение к музыкальному образу, то есть можно говорить о становлении творческого воображения. Развивается также и познавательный интерес. Умело подобранные упражнения, пляски, игры воспитывают у детей правильное отношение к окружающему миру, углубляют представления о жизни и труде взрослых, различных явлениях природы.

Каждое музыкально-ритмическое задание ребенку нужно понять, осмыслить, запомнить правила игры, быть внимательным, собранным, точно выполнять указания педагога. Следовательно, эта деятельность развивает память, внимание, совершенствует творческую активность. Таким образом, музыкально - ритмическая деятельность направлена на воспитание у детей эстетических, нравственных и умственных качеств.

Раздел 2. Элементы партерной гимнастики - поможет развить физические данные учащихся, сформировать осанку, развить силу, выносливость, а также подготовить мышцы к освоению элементов классического танца. В процессе

обучения следует учитывать физическую нагрузку, не допуская перенапряжения детей, не злоупотребляя партерной гимнастикой и прыжковыми движениями. Следует учить детей правильно дышать, не задерживая дыхание.

Раздел 3. Танцевальные движения и этюды. С помощью упражнений этого раздела необходимо сформировать осанку учащихся, обеспечить правильную постановку корпуса, рук, ног, головы, развить память, внимание, ориентировку в пространстве. Важным моментом является развитие у детей танцевальной координации, выразительности. Выразительность исполнения – результат не механического "натаскивания", а систематической работы, когда ученик от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях, постепенно переходит к более сложным, передающим стиль, характер персонажа в танцевальных и сюжетных этюдах. Для этого могут быть использованы этюды, составленные самим педагогом. Очень полезна этюдная работа над небольшими сюжетами, отражающими, сказочных героев, животных, птиц, явления природы.

Раздел 4. Музыкально-ритмические игры

В основу обучения танцу детей младшего школьного возраста необходимо положить игровое начало. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии и творчества,»- писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры, как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Игровое начало помогает воспитанию трудолюбия, но это возможно тогда, когда игра не является на занятиях наградой или отдыхом после неприятной и скучной работы. Труд должен возникать на почве игры, быть ее продолжением, ее смыслом. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогом цели, содержать в себе элементы волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет путём, ведущим к умению трудиться, и при этом даже самая напряженная, скучная для детей работа приобретет интерес.

Раздел 5. Творческая мастерская

Актерская игра является неотъемлемой частью исполнительского мастерства танцовщика. Наряду с движением мимика, жест, эмоции входят в арсенал выразительных средств хореографического языка. Основными педагогическими задачами в этом виде деятельности являются: развитие воображения и фантазии обучающихся, воспитание творческих способностей, умения наполнять танец эмоциональным содержанием.

5-6 лет

Основной задачей первого года обучения является развитие навыков координации движений, укрепление мышечного аппарата, исправление природных недостатков осанки. Развитие навыков творчества, импровизации и сочинительства самими детьми простейших композиций и этюдов.

Элементы музыкальной грамоты. Умение выполнять движения в различных темпах, переключаться из одного темпа в другой, постепенно ускорять и замедлять движение.

Различать динамические оттенки музыки (тихо, умеренно, громко). Умение выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от характера музыки. Понятия легато (связно) и стаккато (отрывисто) в музыке и движении. Знания основных жанров музыки – марш, песня, танец.

Элементы партерной гимнастики

Упражнения, сидя на полу:

1) Работа стоп:

- раскрывание стоп на выворотность до положения I позиции;
- поочередная работа стоп – подъем и опускание.

2) Упражнения на развитие подъема.

Упражнения на развитие выворотности:

"лягушка" спереди;

Упражнения, лежа на спине:

1) ротация – нога поднята на 45', затем вниз – чередование.

2) Развитие «выворотности» в тазобедренном суставе:

до предела согнуть одну ногу в колене, отвести до пола, вытянуть в исходное положение;

поднять две ноги на 90 ' вперед, раскрыть в стороны до пола, сомкнуть ноги на полу.

3) Развитие шага:

grands battements jete в сторону, лежа на боку;

Упражнения, лежа на животе:

1) "лягушка"

2) grands battements jete назад (лежа). То же самое – стоя на коленях, нога опускается на носок.

3) Упражнения для позвоночника:

«птица» - руки в стороны, ноги вытянуты – одновременно поднимать и держать в воздухе;

перегибы назад – ноги вытянуты, руки скрещены на затылке;

"кошечка" – стоя на коленях до предела выгибать и прогибать спину.

Гимнастические упражнения:

1 "мост" с пола;

2."Шпагаты", растяжки.

3."Колесо»

Танцевальные элементы

1 Шаги:

с носка,

— шаг на полупальцах;

— легкий бег;

2. Движения для головы:

а) наклоны с различной амплитудой.

3. Движения рук, ног, плеч и корпуса:

а) повороты, выводя правое или левое плечо вперед;

б) «Незнайка»

в) поднимание ноги, согнутой в колене, вперед и опускание (без фиксации)

и с задержкой, стопа вытянута);
г) приседание по 6-ой позиции,
д) подъем на полупальцы по 6-ой позиции.

4. Подскоки: на месте, с продвижением.

5 Позиции ног:

I, II, III, VI.

5 Позиции рук:

— подготовительное положение;

— I, II, III позиции;

6 Прыжки:

Прыжки с «поджатыми» по VI позиции.

7 Положения и движения рук в русской пляске:

а) руки, скрещенные на груди;

б) взмахи платочком;

в) хлопки в ладоши;

г) хлопушки для мальчиков.

11 Упражнения на ориентировку в пространстве:

и) движение по линии танца и против линии танца;

г) движение по диагонали.

12 Построения и перестроения:

а) из колонны по два в колонну по четыре и обратно;

13 Упражнения со скакалкой:

прыжки на скакалке на двух ногах по VI позиции;

Прыжки на скакалке с «поджатыми» по VI позиции.

Музыкально-ритмические игры и этюды:

«У медведя во бору», «Птичий базар», «Море волнуется - раз», «Ловишка», «Кошки-мышки», и другие.

6-7 лет

Дальнейшая работа по освоению партерного экзерсиса разовьет физическую силу обучающихся, подготовит мышцы и суставы к изучению более сложных упражнений.

Элементы музыкальной грамоты.

Закрепляются знания и навыки, полученные на первом и втором году обучения. Понятие о длительностях (целые, половинные, четверти и восьмые). Понятие о ритмическом рисунке как сочетании различных длительностей. Умение воспроизводить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из восьмых, четвертных и половинных нот. Понятие об акценте, метрической пульсации (периодически повторяющихся ударениях в музыке), сильных и слабых долях. Умение выделять сильные и слабые доли на слух, отмечать их хлопками. Кроме этого, в раздел включается:

- затакт, затактовые построения;

- расширяются представления об особенностях марша, польки, галопа.

Слушание и анализ маршевой и танцевальной музыки.

Партерный экзерсис.

(Подробное описание упражнений прилагается к программе.)

- 1 Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
- 2 Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
- 3 Упражнения для развития гибкости плечевого сустава и поясничного отдела позвоночника.
4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
5. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
6. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
7. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов.
8. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.
9. Упражнения для развития «выворотности» ног и танцевального шага.
10. Упражнения на исправление осанки.

Прыжки.

- прыжки по 6-ой позиции на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд, в сторону, назад, с поворотами на $\frac{1}{4}$ круга;
- трамплинные прыжки;
- прыжки с «поджатыми»;
- прыжки в «Лягушку».
- «разножки».

Танцевальные движения.

- 1 Галоп.
- 2 Шаг польки.
- 3 Переменный ход.
- 4 Притопы по 6-ой позиции.
- 5 Соскоки.
- 6 Перескоки с ноги на ногу.
- 7 «Ковырялочка» с притопом.
- 8 «Хлопушки» по голени и бедру (для мальчиков).
- 9 «Полуприсядки» (для мальчиков).

Упражнения со скакалкой:

- прыжки на скакалке в «лягушку».
- сочетание разных видов прыжков.

Музыкально-ритмические игры и этюды:

- «Тише едешь, дальше будешь», «Вышибалы», «Рыбак и рыбка», «Я люблю...», «Земля, воздух, вода», «Гори, гори ясно», «Чай, чай выручай» и другие.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Второй блок

Наименование разделов	Количество часов по годам обучения			Форма текущего контроля и аттестации
	1 год	2 год	3 год	
Основы знаний. Теоретические сведения	6	4	3	Беседа
Аэробика	38	35	30	Наблюдение
Стретчинг	54	45	37	Наблюдение
Интервальная тренировка (Силовой фитнес)	28	32	36	Зачет
Подвижные игры (эстафеты)	18	28	38	Наблюдение
Итого	144	144	144	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ, ВТОРОЙ БЛОК

Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности обучающихся.

Раздел 1. Основы знаний. Теоретические сведения

Главное, с чего должен начинаться любой вид спорта, так это со знакомства с техникой безопасности. Первая медицинская помощь при травмах, так же важна для детей. Беседы на тему Здоровый Образ Жизни (правильное питание, вредные привычки, режим дня), дети должны с детства приучать себя к правильной и красивой жизни. Понятие о гигиене (личной, физкультурной), она должна присутствовать всегда и везде, в особенности на занятиях физической культуры. Беседа о том, что полезно для нашего организма, а что бесполезно. Разучивание простой утренней зарядки, то, с чего должен начинаться день каждого человека.

Раздел 2. Аэробика

Существует несколько видов аэробики: танцевальная аэробика, степ-аэробика, фитнес аэробика, классическая аэробика. Начнем с **танцевальной аэробики**. В этом подразделе мы изучим танцевальные движения. Познакомимся с прыжками и вращениями. Поработаем с силовыми упражнениями.

Следующий подраздел **степ-аэробика**. Это один из самых сложных разделов, так как он включает в себя обязательное знание терминологии, а именно: разучивание «степ-тач», шаги «захлест», «степ-ап». Самое сложное объединить все эти упражнения воедино и собрать танцевальную связку.

Далее подраздел **фитнес аэробика**. Здесь все упражнения направлены на укрепление мышц укрепление мышц стопы и голени. Также дети научатся правильно держать осанку и не доводить организм до сколиоза. Профилактика плоскостопия, чему сейчас уделяют особое внимание.

В завершении раздела аэробика идет подраздел **классическая аэробика**. В нее входит эстетическое воспитание ребенка. Умение красиво себя преподнести. Учиться красиво ходить и держать шею ровно.

Раздел 3. Стретчинг

Физическая активность очень важна для гармоничного развития детей. И вовсе не обязательно растить из малыша будущего олимпийского чемпиона. Для поддержания его формы, здоровья вполне достаточно адекватной и деликатной нагрузки. К числу таких нагрузок, которые можно освоить и практиковать дома самостоятельно, относится и детский стретчинг. В этом разделе мы познакомимся с нагрузкой на трицепсы и бицепсы. Узнаем, как правильно растягивать грудные мышцы. Познакомимся с упражнениями на спину и поясницу (лодочка, кораблик, корзиночка, лягушка и др.) Разминка тазобедренных мышц под музыкальное сопровождение.

Подробная проработка квадрицепсов, а также икроножных мышц. Работа со стопой (напряжение, расслабление). Дети смогут прикоснуться к изучению 3-х видов шпагата (продольный поперечный, вертикальный). У детей укрепится опорно-двигательный аппарат. Окрепнут кости и мышцы и с годами у ребенка будет меньше травм. Так же происходит укрепление позвоночника. Формируется правильная осанка. На занятиях стретчингом, ребенок учится правильно дышать, развивает свои органы дыхания. Учится грамотно измерять свой пульс. Со временем происходит координация движений с музыкой, а это чувство ритма, что очень важно для ребенка.

Раздел 4. Интервальная тренировка (Силовой фитнес)

Физической активности и спорту, как правило, уделяется много внимания благодаря их положительному влиянию на физическое здоровье детей; регулярные занятия физической активностью в детском возрасте связаны со снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний в юности и более зрелом возрасте. Кроме того, все больше публикаций предполагают, что физическая активность оказывает благотворное влияние на ряд исходов в сфере психического здоровья, в том числе, связанных со здоровым качеством жизни и улучшением состояния, связанного с настроением. Помимо этого, есть твердое убеждение, что регулярные занятия физической деятельностью связаны с усилением функции мозга и познанием того, что положительно влияет на успеваемость. Дети научатся правильно держать гантели в руках. Познакомятся с жимом с гантелями в лежащем положении.

Так же узнают, что такое тяга снаряда одной рукой стоя в наклоне. Присед с различными типами отягощения. Для этого можно использовать гантели, мяч, тренажеры, и пр. Различное расположение отягощения. Груз можно располагать на спине, на груди, на руках, на поясе и пр. Дети узнают о нескольких видах жима с разворотом. В этом же разделе мы укрепляем голеностоп (подъем на носки с утяжелителем). Как нужно правильно отжиматься от пола, каким должно быть дыхание. В завершении этого раздела упражнения на пресс. Прокачка мышц спины, ног, груди, плеч.

Раздел 5. Подвижные игры (эстафеты)

Этот раздел, пожалуй, самый любимый для всех детей. Ведь детство – это игры, соревнования и веселый смех. Здесь мы познакомимся с *сюжетными и бессюжетными подвижными играми* такими как: «Воробушки и автомобиль», «Самолеты», «Птички», «Найди цвет», «Не опоздай» и др.

Игры с использованием инвентаря: «Невод», «Вороны и воробьи», «Картошка», «Не задень», «Лови, не урони», «Ри-ко-ко» и др.

Спортивные игры: «Вышибалы», «Река, берег», «Стоп земля», «Тише едешь, дальше будешь» и др.

Соревновательные игры: «Кенгуру», «Передай мяч», «Разведчики и часовые», «Змейка», «Юла» и др.

Ну и последнее, с чем мы познакомимся в данном разделе это с **проведением эстафет**. «Мяч в кольцо», «Художники», «Бег с тремя мячами», «Репка», «Эстафета с обручами», «Три прыжка» и др.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Наименование разделов	Формы занятий	Методы обучения	Комплекс средств обучения
Теоретическая подготовка	Беседа, дискуссия	Рассказ, беседа, диалог, обсуждение, использование видеоматериалов с записями соревнований, игра	Видеомагнитофон, телевизор, видео и фотоматериалы с соревнований, показательных выступлений
Общая физическая подготовка (ОФП)	Общезначительный тренинг	Диалог, объяснение, разъяснение, использование аудиоматериалов, показ педагогом, работа по образцу, метод упражнений, анализ, игра, тренировка	Магнитофон, музыкальная фонотека
Специальная физическая подготовка (СФП)	Тренировочное занятие, игра	Диалог, объяснение, разъяснение, использование аудиоматериалов, показ педагогом, работа по образцу, метод упражнений, анализ, игра, тренировка	Магнитофон, музыкальная фонотека
Специальная техническая подготовка (СТП)	Тренировочное занятие, игра	Диалог, объяснение, разъяснение, обсуждение, использование аудиоматериалов, показ педагогом, работа по образцу, метод упражнений, анализ, игра, тренировка	Магнитофон, музыкальная фонотека
Переводные нормативы	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, использование аудиоматериалов, показ педагогом, работа по образцу, метод упражнений, анализ, игра, тренировка	Оценочные таблицы, листы оценки Магнитофон, музыкальная фонотека
Участие в соревнованиях	Соревнования, фестивали	Беседа, диалог, объяснение, разъяснение, обсуждение, представление подготовленных программ	Костюмы, музыкальная фонотека

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список использованной литературы:

1. Аркаев, Л. Я., Кузьмина, И. И., Кирьянов, Ю. А., Лисицкая, Т. С., Сучилин, Н. Г. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. – М.: Госкомспорт СССР, 1989.
2. Белокопытова, Ж. А. Эффективность дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям юных гимнасток на начальном этапе их подготовки. – Киев: КГИФК, 1981.
3. Волков, В. М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Карпенко, Л. А. Отбор и начальная подготовка юных гимнастов. – Л.: ГДОИФК, 1989.
5. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: Терра-спорт, 2001.
6. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
7. Лисицкая, Т. С. Аэробика на все вкусы. – М.: Просвещение – Владос, 1994.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / под ред. М. Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
9. Пеганов, Ю. А., Берзина, Л. А. Позвоночник гибок – тело молодо. – М.: Советский спорт, 1991.
10. Фирилёва, Ж. А. Методика педагогического контроля и совершенствования физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой. – Л.: ЛГПИ, 1984.
11. Хрипкова, Л. Г. Возрастная физиология. – М.: Просвещение, 1988.
12. Щербакова, Н. А. Применение восстановительных средств в процессе управления учебно-тренировочным процессом квалифицированных гимнасток – Киев: КГИФК, 1988.

Список литературы для учащихся и их родителей:

1. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: Терра-спорт, 2001.
2. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
3. Лисицкая, Т. С. Аэробика на все вкусы. – М.: Просвещение – Владос, 1994.
4. Пеганов, Ю. А., Берзина Л. А. Позвоночник гибок – тело молодо. – М.: Советский спорт, 1991.