

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детский оздоровительно – образовательный (профильный) центр
имени Героя России А.Перова

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «30» августа 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДООЦ
Е.С. Комлева
Приказ № 36 от «31» августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-
спортивной направленности

«Детский фитнес»

Возраст обучающихся: 9-11 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Трончу Юлия Владимировна
педагог дополнительного образования

р.п. Варнавино
2021 г

1. Учебный план

| № | Название модуля | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации |
|--------------|------------------|------------------|----------|--------|--------------------------------|
| | | Всего | Практика | Теория | |
| 1 | «Детский фитнес» | 216 | 192 | 24 | Сдача контрольных нормативов |
| Всего | | 216 | 194 | 22 | |

2. Календарный учебный график

Дата начала реализации программы: 01.09.2021 г.

Продолжительность реализации программы: 36 учебных недель (с учетом аттестации)

Количество учебных дней (занятий): 108

Каникулы: 29.12.2021-11.01.2022 г.

Нерабочие дни: 04.11-05.11.21г., 23.02.22 г., 07.03-08.03.22г., 01.05-03.05.22г., 09.05.22 г.

Дата окончания реализации программы: 31.05.2022 г.

3. Рабочая программа

Планируемые результаты освоения программы

Целенаправленная работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь следующих результатов.

Дети:

- чувствуют ритм, темп, согласованность движений с музыкой;
- умеют выполнять связки общеразвивающих упражнений под музыку без предметов и с предметами (ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);
- знают, что такое степ-аэробика, правильно наступают, держат осанку, выполняют комплексы упражнений на степ-платформах;
- выполняют элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- умеют выполнять такие элементы, как: кольцо, мостик, корзинка, книжка, шпагат.

Содержание программы

«Детский фитнес»

1. Введение в образовательную программу и ТБ

2. Основы знаний. Базовые элементы классической аэробики.

Основы знаний. Теоретические сведения:

Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Гигиенические знания и навыки. История аэробики. Базовые шаги. Движения рук.

Базовые элементы классической аэробики:

- **Обычная ходьба– марш (March).** Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол. Ходьба выполняется:
- **Ходьба ноги врозь– ноги вместе (Straddle– стрэдл).** Из и.п.– о.с. шаг одной ногой в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь). Вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.
- **V-шаг (V-Step– ви-степ).** Шаг ноги врозь– ноги вместе. Выполняется на 4 счета.

И.п.– ноги вместе, колени слегка согнуты.

1– шаг правой (левой) вперед-в сторону;

2– шаг левой (правой) вперед-в сторону;

3– шаг правой (левой) назад– в и.п.;

4– то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.

- **Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn)** представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямо, колени слегка согнуты. Следует обратить внимание на четкий поворот туловища; плечи не должны отставать от движения всего тела.
- **Скрестный шаг (Cross-Step– кросс-степ).** Выполняется на 4 счета и состоит из четырех шагов. Первый или второй шаг выполняется скрестно впереди опорной ноги.
 - 1– правая нога ставится скрестно левой ноге;
 - 2– шаг назад левой ногой;
 - 3– шаг вправо правой ногой;
 - 4– шаг вперед левой.То же с другой ноги.
- **Выставление ноги на носок (Push Touch– пуш-тач, или Toe Tap– тое-тэп).** Выполняется на 2 счета вперед, в сторону-назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.
- **Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач).** Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад по диагонали. Варианты те же, что и в предыдущем упражнении.
- **Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side– сайд-ту-сайд, Open Step– оупен-степ, Plie Touch– плие-тач или Side Tip– сайд-тип).** Выполняется на 2 счета. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости.
- протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п.– широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.
- **Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift– ни-лифт, или Knee Up– ни-ап).** Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счета.
- **Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт).** Выполняется вперед, в сторону, назад без шагов (на 2 счета) и с шагами (на 4 счета).
- **Кик (Kick).** Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick– лоу-кик), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Hop– хоп). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинящее движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута. Кик выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.
- **Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch– хопскотч, или Hamstring Curl– хамстринг-кёрл, или Leg Curl– лэг-кёрл).** Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до следующего положения: голень параллельна полу, колено вниз. Выполняется на 2 счета.
- **Приставной шаг (Step Touch– степ-тач).** Выполняется на 2 счета. Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу.
- **Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп).** Выполняется с полуприседом на 2 счета:

1– широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах;

2– приставить левую к правой в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола.

- **Приседание (Plie– плие).** Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах.
- **Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн).** Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону– с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) – скрестно сзади правой (левой) Затем– приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.
 - **Выпад (Lunge– ланж).** Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в явно согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.
 - **Мамбо (Mambo).** Выполняется на 4 счета:
 - 1– шаг правой вперед;
 - 2– переступить на левую;
 - 3– шаг правой назад;
 - 4– приставить левую к правой.То же с другой ноги. Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо».
- **Бег (Jogging– джоггинг).** Обращается внимание на амортизирующую работу стопы– перекаат с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.
- **Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack– джампинг-джек).** Выполняются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Выполняется на 2 счета.

Движения руками

- **Упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl– бицепс-кёрл).** И.п.– руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки. Данный тип движения чаще всего сочетается с приставными и скрестными шагами.
- **Упражнения для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl– трицепс-кёрл).** И.п.– руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямить руки назад. Чаще всего используется на приставных скрестных шагах, в выпадах.
- **Упражнение для грудных мышц (Chest Press– чест-пресс).** И.п.– руки перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед, локти остаются слегка согнутыми. Вернуться в и.п.
- **Упражнение для дельтовидной мышцы (Overhead Press– оверхед пресс).** Выполняется аналогично предыдущему, но с подъемом рук вверх, чуть впереди туловища.
- **Упражнения для мышц груди (Butterfly– баттерфляй).** И.п.– руки согнуты в стороны.

Базовые элементы акробатики:

- **одиночные:** мосты, шпагаты, стойки, равновесия, перекааты и кувырки;
- **парные упражнения:** равновесия, стойки, поддержки, взаимные перемещения партнеров;

3.Силовые упражнения:

- **Упражнения для ног и пояса нижних конечностей:** приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады

вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

- **упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:** сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади;
- **упражнения на пресс:** для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы;
- упражнения для мышц спины и ягодиц;
- упражнения с гантелями;
- упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

4. Стретчинг:

Растяжка шеи

Стретчинг шеи «высвобождает» мышцы шеи и области плеч и позволяет крови поступать в головной мозг, поэтому начинать тренинг лучше с него. Для выполнения упражнений можно встать, расположив ноги на ширине плеч. Также можно сесть на колени или в позу лотоса. Растянуть шею можно следующим образом:

- плавными поворотами головы вправо-влево;
- круговыми движениями головы;
- задержкой головы в наклоне в стороны и вниз-вверх с прижиманием ее рукой.

Стретчинг упражнения для спины

Растяжка спины- это наше все: гибкость, подвижность, красивая осанка, здоровый позвоночник. Можно выделить следующие элементы на растяжку спины:

1. Стретчинг позвоночника. Садимся на пол, широко разведя ноги. Медленно начинаем тянуться грудью к полу, так чтобы чувствовать движение каждого позвонка. Цель — не лечь на пол или достать руками до пальцев ног. Цель – растянуть мышцы позвоночника на столько, на сколько позволяют возможности организма.
2. Кошка –корова. Встаем на четвереньки и начинаем чередовать прогибы и выгибы в спине. Стараемся задействовать весь позвоночник: от шейного отдела до поясницы.
3. Повороты спины. Садимся на стул и ставим ноги вместе. Поворачиваем верхнюю часть тела так, чтобы плечи тоже повернулись. Здесь также идет растяжка всего позвоночника. Для удержания равновесия можно руками держаться за стул.
4. Повороты ногами. Ложимся на спину и поднимаем согнутые в коленях ноги вверх. Руки укладываем на пол, ладонями вниз. Начинаем медленные повороты коленей в разные стороны. Плечи при этом не должны отрываться от пола, а колени друг от друга.
5. Стретчинг у стены. Встаем задом к стене и плотно прижимаем к ней весь позвоночник. Поднимаем руки вверх и начинаем их вытягивать. Тело при этом не должно отрываться от стены. Другая вариация упражнения- приседания, скользя руками по стене.

Комплекс упражнений для ног и рук

Существует множество упражнений на растяжку рук и ног. Подберем пятерку элементов для каждой части тела. Начнем с рук:

1. Растяжка рук. Встаем на колени и в наклоне достаем вытянутыми руками пол. Отводим руки как можно дальше. Можно практиковать растяжку сначала одной, а потом другой руки.
2. Растягиваем предплечья и запястья. Встаем на четвереньки, упираясь руками и ногами в пол. Пальцы рук при этом должны «смотреть» на колени, а ладони плотно прижаты к полу. Отклоняемся назад и растягиваем переднюю часть предплечий.
3. Стретчинг бицепсов. Встаем прямо, ноги на ширине плеч. Сцепляем руки за спиной ладонями вниз. Не нагибая корпус, поднимаем прямые руки вверх.
4. Растяжка трицепсов. Из положения сидя или стоя заводим руку за голову, беремся другой рукой за локоть и тянем рабочую конечность к голове.

5. Растягиваем плечи. Прижимаем прямую правую руку к левому плечу, помогая левой рукой в районе локтя правой конечности. Смена стороны.
6. Растяжка ног. Садимся со сведенными вместе прямыми ногами. Начинаем медленно наклоняться, стараясь уложить тело на ноги. Ноги в коленях при этом не сгибаем.
7. Поперечный шпагат. Встаем на ноги начинаем медленно разводить их в стороны. В предельной точке задерживаемся, укладываем локти на пол и тянемся корпусом вниз.
8. Стретчинг мышц задней поверхности бедер. Из положения стоя делаем выпад одной ногой назад. Переднюю ногу сгибаем в коленях и отводим чуть вперед, руки укладываем на пол.
9. Растягиваем внутреннюю поверхность бедер. Садимся на пол и сгибаем ноги в коленях. Стопы при этом прижимаем друг к другу. Ладони помещаем на ступнях, а локти располагаем на коленях. Наклоняя корпус вперед, давим локтями на колени.
10. Растяжка квадрицепса. Из положения стоя сгибаем ногу в колене, прижимая пятку к ягодице. Колени должны находиться на одной линии, а бедра сведены.

Растяжка грудных мышц

Растянуть грудные мышцы можно следующим образом:

1. Встаем лицом к проему двери.
2. Беремся двумя руками за края стен на уровне головы.
3. Наклоняемся вперед, как можно больше растягивая грудные мышцы.
4. В предельной точке фиксируемся на несколько секунд.
5. Возвращаемся в исходное положение.

То же самое можно делать, но с упором на одну руку. Еще растянуть грудь можно так: встаем прямо, руки отводим назад и укладываем ладони на поясницу. Сводим локтевые суставы друг к другу.

Стретчинг - упражнения для пресса

Для растяжки пресса можно применить следующие элементы:

1. Ложимся на живот, упираясь ладонями в пол. Медленно начинаем прогибать спину, отрывая от пола сначала голову, затем грудь и живот.
2. Садимся на стул, сводим пальцы рук за головой в замок. Делаем наклоны в разные стороны, локти при этом не должны отводиться вперед. Растягиваются боковые мышцы пресса.
3. Встаем прямо, разведя ноги на ширину плеч. Руки укладываем на заднюю поверхность бедер. Медленно прогибаемся назад, бедра при этом направляем вперед, а ягодицы напрягаем. Прогибаемся еще дальше, наклоняя при этом голову назад, а руками скользя вниз по бедрам.

5.Фитбол – гимнастика:

Разминка:

- Возьмите фитбол в руки, поднимите их перпендикулярно телу и выполните 25 приседаний.
- Поднимите руки с мячом над головой и выполните наклоны влево-вперед-вправо-назад.
- Держа фитбол в руках параллельно полу, поочередно поднимайте ноги к мячу.
- Держа фитбол в руках над головой, выполняйте круговые движения телом по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
- Зажмите фитбол ладонями так сильно, как только сможете. Удерживайте это положение в течение 30 секунд.

После разминки можно приступить к выполнению упражнений.

Упражнения для талии:

- Лягте на пол, удерживайте на вытянутых руках мяч. Старайтесь поднимать корпус, не меняя положение рук и не отталкиваясь от пола, а напрягая мышцы пресса. Одновременно с этим поднимайте ноги вверх, стараясь держать их прямо. В верхней точке подъема разведите ноги в стороны, зажмите голени мяч и старайтесь удержать его коленями.
- Лягте на пол, ноги немного согните в коленях. Удерживая коленями фитбол и держа руки за

головой, выполняйте подъемы корпуса.

- Лягте на спину, фитбол подложите под ягодицы. Захватите ногами мяч и крепко прижмите его пятками к бедрам. Прямые руки положите на пол ладонями вниз. Поднимайте ноги с мячом к груди, при этом отрывая ягодицы от пола.
- Примите исходное положение – ноги на ширине плеч. Возьмите мяч в руки и наклоняйтесь с ним из стороны в сторону.

Упражнения для ягодиц:

- Встаньте спиной к стене, зажмите фитбол между стеной и нижней частью спины. Выполняйте приседание, стараясь удержать мяч, до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу. Вернитесь в исходное положение, повторите 15 раз.
- Лягте на спину, пятки положите на мяч. Выталкивайте тело вверх, при этом сжимайте сильно ягодицы и старайтесь опираться на пятки. В верхней точке задержитесь в вытянутом положении, сделайте три глубоких вдоха и вернитесь в исходное положение.

Упражнения для бедер:

- Лягте набок, сожмите фитбол стопами. Поднимайте прямые ноги, стараясь удержать мяч. Выполните упражнение 15 раз, после чего смените бок.
- Сядьте на мяч, поднимите согнутую в колене ногу, выпрямите ее и задержите на 5 секунд. Верните ногу в исходное положение. Сделайте по 15 повторов для каждой ноги.

Упражнения для рук:

- Положите ноги на фитбол, руками упритесь в пол. Выполняйте отжимания, стараясь удержать равновесие. Чем выше будут подняты ноги по отношению к голове, тем сложнее и эффективнее будет упражнение.
- Расположитесь лицом вниз, колени находятся на фитболе. Отжимайтесь от пола, одновременно сжимая мяч коленями.

Упражнения для спины:

- Станьте на колени, фитбол расположите перед собой. Сомкните руки за головой и лягте грудью на мяч. Напрягите мышцы спины и вернитесь в исходное положение.
- Лягте животом на фитбол, выпрямите ноги, руки держите над головой. Выполняйте подъемы верхней части туловища, стараясь удержать равновесие.
- Лягте животом на мяч, пальцы ног должны упираться в пол. Сохраняя равновесие, тянитесь руками вперед, одновременно стараясь прогнуться назад. Это упражнение поможет укрепить спинные мышцы.
- Лягте на спину, ноги закиньте на фитбол и передвигайте его из стороны в сторону. После того, как это упражнение станет даваться вам легко, усложните его: перенесите вес на ноги, слегка приподняв тело, и выполняйте те же самые движения влево и вправо.

Упражнения для пресса:

- Сядьте на мяч. Удерживая равновесие, скатывайтесь по мячу вверх-вниз.
- Лягте животом на фитбол, руками упритесь в пол. Перекатывайтесь на мяче всем телом, стараясь удержать мяч под собой.
- Лягте на спину, обхватите фитбол стопами и согните ноги. Теперь вытяните ноги с фитболом под углом 40-45 градусов от пола. Повторите 15 раз.
- Лягте на фитбол животом, упритесь в него локтями и вытяните тело в струнку. Удерживайте это положение до тех пор, пока руки не устанут. Затем отдохните 10-15 секунд и повторите упражнение. И так – 5 раз.

6.Основные шаги.

Базовый шаг (Basic Step). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, сзади.

2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике.

Подход при выполнении: спереди.

3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху, сбоку.

4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (Tap Up). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой.

То же с другой ноги.

Упражнение выполняется аналогично, движение начинать с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (Step Tap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п.

То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

Подход при выполнении: спереди, сверху, по сторонам, сбоку.

7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee up). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (Lift Front), в сторону (Side), назад (Back).

9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (Leg Curl).

10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

12. То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (Straddle Down).

13. Шаг с поворотом (Turn Step). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

14. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (Corner to Corner).

16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол.

Подход при выполнении: сверху.

Варианты:

- повторное выполнение с одной ноги;
- выполнение со сменой ноги.

19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.

20. Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении – шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед.

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Hop Turn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги с другой трети платформы.

Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).

Варианты:

- из и.п. – стоя по диагонали с края платформы;
- с поворотом на 180° с различным подходом (Hop Turn).

23. A-Step. Встать лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

24. То же, что в упр. 23, но с подскоком:

- A. Leap 1 – наскок на платформу на одну ногу, приставить другую, сойти с платформы шагом.
- B. Leap 2 – наскок на платформу. После шага на второй счет, сойти с платформы шагами.
- C. Run-Run – сочетание элементов упражнений А и Б (Double leap).
- D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

25. Прыжки. Выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги или с одной ноги с приземлением на две ноги на платформу.

7. Гимнастика

1. **Делаем глубокий вдох и поднимаемся на носочках.** Тянем ручки вверх как можно выше, будто пытаемся достать до потолка. Опускаемся на полную стопу и выдыхаем. Количество подходов – 10.
2. **Наклоняем голову влево, возвращаемся в исходное положение на пару секунд и после наклоняем голову вправо.** Далее делаем круговые движения головой – в правую сторону, потом в левую. Время выполнения – 2 минуты.
3. **Теперь плечи и руки.** Поочередно приподнимаем одно плечо, потом другое, затем сразу оба. Далее делаем руками махи вверх – по очереди, то левой, то правой рукой. Затем круговые движения руками, как при плавании – сначала брассом, потом кролем. Стараемся делать упражнения максимально медленно.
4. **Упираемся руками в бока и делаем наклоны** – влево, вправо, затем вперед и назад. По 5 раз – в каждую сторону.

5. **Шагаем на месте в течение 2-3 минут, как можно выше поднимая колени.** Далее подпрыгиваем 5 раз на левой ножке, потом 5 раз – на правой, далее 5 раз – на обеих, а потом – прыжки с поворотом на 180 градусов.
6. **Вытягиваем руки вперед, сцепляем пальцы в замочек и тянемся вперед – максимально далеко.** Затем, не теряя замочка, опускаем руки вниз и пытаемся достать ладошками до пола. Ну и заканчиваем упражнение, пытаясь достать сцепленными ладонями «до потолка».
7. **Выполняем приседания.** Условия: спинку держим прямой, ноги – на ширине плеч, руки можно сцепить за головой в замочек или вытянуть вперед. Число повторов – 10-15.
8. **Отжимаемся.** Мальчики отжимаются, конечно, от пола, а вот девочкам задачу можно упростить – отжиматься можно от стула или дивана. Число повторов – от 3-5.
9. **Лодочка.** Ложимся на животик, вытягиваем руки вперед и чуть-чуть вверх (задираем нос лодки), и ноги также – соединяем вместе, приподнимаем вверх «корму лодки». Прогибаем спинку как можно усерднее. Время выполнения – 2-3 минуты.
10. **Мостик.** Ложимся на пол (дети, умеющие опускаться на мостик из позиции стоя, опускаются прямо из нее), упираемся ступнями и ладонями в пол и, выпрямив ручки с ножками, прогибаем спину дугой. Время выполнения – 2-3 минуты.
11. **Усаживаемся на пол и ножки разводим в стороны.** Поочередно тянемся руками к пальцам левой ноги, потом к пальцам правой. Важно касаться животом ноги, чтобы корпус ложился вместе с ногой – параллельно полу.
12. **Сгибаем левую ногу в колене и поднимаем ее вверх, делаем хлопок руками под ней.** Затем повторяем с правой ногой. Далее поднимаем вытянутую левую ногу максимально высоко вверх (хотя бы на 90 градусов относительно пола) и снова хлопаем в ладоши под ней. Повторяем для правой ноги.
13. **Ласточка.** Разводим руки в стороны, левую ногу отводим назад и, немного наклонив корпус вперед, замираем в позе ласточки на 1-2 минуты. Важно, чтобы тело в этот момент находилось параллельно полу. Далее повторяем упражнение, меняя ногу.
14. **Зажимаем между коленками обычный мяч, расправляем плечи, упираемся руками в пояс.** Теперь медленно приседаем, удерживая спину ровной и мяч между коленей. Число повторов – 10-12.
15. **Упираемся руками в пол и «зависаем» над ним в позиции «отжимания».** А теперь медленно с помощью рук «идем» в вертикальное положение. Немного отдыхаем в позе «страуса» и «топаем» руками вперед до первоначальной позиции. Туда и обратно ходим руками 10-12 раз.
Заканчиваем простым упражнением для отдыха: вытягиваемся «по стойке смирно» на вдохе, напрягая все мышцы – на 5-10 секунд. Затем резко расслабляемся по команде «вольно», выдыхая. Повторяем упражнение 3 раза.

8. Координация движений

Простейшие упражнения для развития координации:

1. Стоя на одной ноге и разведя руки в стороны, нужно сохранять равновесие в течение минуты. Затем упражнение нужно проделать с другой ногой. Чтобы усложнить тренировку, можно добавить повороты головой из стороны в сторону. При этом фиксировать взгляд, на чем-либо не нужно. По мере роста навыка можно пробовать закрывать глаза.
2. Прыжки со сменой ног. Выполнять нужно несколько минут.
3. В транспорте старайтесь удерживать равновесие, не держась за поручень. При этом не отходите далеко от поручня и будьте готовы в любой момент помочь себе руками. Иначе упражнение может привести к травмам и критике со стороны других пассажиров.
4. Исходное положение – одна ладонь размещается около головы, а вторая около живота. Расстояние от ладоней до тела – порядка 10 сантиметров. Упражнение заключается в следующем: первая рука дотрагивается до темени, а вторая в то же время описывает круги параллельно плоскости живота. Через минуту руки нужно поменять. Более сложные упражнения Если первый комплекс вам дается детям легко, значит, не стоит заострять на нем внимание, переходим к более **трудным тренингам.**

1. Встав на одну ногу около стены, нужно бросить в стену мяч, а когда он отскочит назад, постараться поймать его без зрительного контроля. Затем то же самое нужно проделать на другой ноге.
2. Следующее упражнение – жонглирование. Начать нужно с простого – в каждой руке по одному мячу. По очереди мячи нужно подбрасывать и ловить той же рукой. Теперь можно усложнить упражнение. Для начала попробуйте бросать мяч одной рукой, а ловить – другой. Когда этот навык выработан, попробуйте бросать мячи одновременно, но ловить со сменой рук.
3. Некоторые упражнения на координацию большинство людей помнит из уроков школьной физкультуры. Одно из них – вращение рук в противоположные стороны. К примеру, правая рука вращается по часовой стрелке, а левая – против. Прделав движение 10-15 раз, нужно поменять направление. Звучит просто, но далеко не каждый взрослый человек может выполнить это упражнение с первого раза.
4. Вытянув одну руку вперед, нужно вращать ею в одну сторону, а кистью этой же руки – в другую. Движения должны быть плавными. После 10-15 повторений нужно проделать упражнение с другой рукой.
5. Две руки вытягиваются вперед. Одна рука в воздухе будто рисует какую-либо геометрическую фигуру, а вторая делает произвольные движения. Прделав упражнение несколько минут, руки можно поменять.

9. Дыхательные упражнения.

1. И.п. лежа на животе. Голова отведена в сторону и прижимается щекой к коврику на полу. Все тело выровнено. Правую руку тыльной стороной кисти положить на поясницу. Лежать и наблюдать за дыханием и за ощущениями под ладонью. Специально не всасывать и не выпускать воздух, не напрягаться. Лежать свободно. Вы наверняка почувствуете волнообразные движения под рукой.

2. То же. Но сдвиньте руку чуть ниже, положите ее на крестец. Те же движения вы ощутите? Сильнее или слабее? Или они исчезли?

3. На счет раз – закрыть пальцем правой руки правую ноздрю, сделать вдох носом. На счет два – задержать дыхание, в это время поменять руку. На счет три – выдохнуть через правую ноздрю. Повторить в обратном порядке. Упражнение делать 4 раза.

4. На счет раз – пальцем правой руки зажать правую ноздрю. Повернуть голову налево и одновременно сделать вдох. На счет два – выдохнуть через рот (выходит теплый воздух, согревающий голосовые связки) и вернуть голову в исходное положение. Руки при этом опущены. Далее все повторить в противоположную сторону. Упражнение делать 4 раза.

5. Сделать вдох носом и одновременно ввинчивающими движениями пальцев рук провести линию от крыльев носа до переносицы. Выдохнуть на звук «ф». Упражнение делать 4 раза.

Тестирование

Тематическое планирование

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | | | Форма текущего контроля |
|---|--|------------------|--------|----------|-------------------------|
| | | Всего | Теория | практика | |
| «Детский фитнес» (108 занятий, 216 часов) | | | | | |
| 1 | Введение в образовательную программу и ТБ | 4 | 4 | | |
| 2 | Основы знаний. Базовые элементы классической аэробики. | 20 | 2 | 18 | Тестирование |
| 3 | Силовые упражнения | 24 | 2 | 22 | |
| 4 | Стретчинг | 24 | 2 | 22 | |
| 5 | Фитбол - гимнастика | 24 | 2 | 22 | |

| | | | | | |
|----|---|-----|----|-----|--------------|
| 6 | Основные шаги. | 24 | 2 | 22 | Тестирование |
| 7 | Гимнастика | 24 | 2 | 22 | |
| 8 | Подвижные игры (развитие координации движений); | 24 | 2 | 22 | |
| 9 | Дыхательные упражнения. | 22 | 2 | 20 | |
| 10 | Повторение и закрепление пройденного материала. | 20 | 2 | 18 | |
| 11 | Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов | 6 | | 6 | |
| | Всего | 216 | 22 | 194 | |

Оценочные и методические материалы

Формы текущего контроля: тестирование.

Критериями оценки являются: правильное выполнение тестирования.

Форма промежуточной аттестации: сдача контрольных нормативов.

Критерии оценки:

2 – контрольные нормативы не выполнены

3 -контрольные нормативы выполнены не в полном объеме, выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

4 –частичное выполнение контрольных нормативов, упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

5- контрольные нормативы выполнены в полном объеме, упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Контрольные нормативы

| № | Контрольные упражнения | Оценка | | | |
|----|--|--------|---|---|---|
| | | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Выполнение базовых шагов | | | | |
| 2. | Стойка (Ласточка) время | | | | |
| 3. | Прыжки через скакалку (время) | | | | |
| 4. | Пресс (количество раз в минуту) | | | | |
| 5. | Приседания ноги шире плеч (количество раз в | | | | |
| 6. | Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу | | | | |

При реализации Программы используются следующие учебно-методические материалы:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации 4 сентября 2014 г. № 1726-р
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
5. Письмо Министерства образования Нижегородской области от 30 мая 2014 мая №316-01-100-1674/14 «о направлении методических рекомендаций»
6. Примерные программы внеурочной деятельности. Начального и основного образования. Под редакцией В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010.

7. «А. П. Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы «Просвещение», 2011г.
8. А.П. Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 2 класс. ФГОС // М.2012 год.
9. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.

Литература для детей

1. Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
2. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-танс". С.-П. 2007.
3. Дичев, Т. Осторожно дети! / Т. Дичев // Спортивная жизнь России. – 2009. – № 10. – С. 19-21. О влиянии компьютеров и телевидения на здоровье детей и подростков.

