

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ НЕТИПОВАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»

Рассмотрена на заседании методического
совета от « 26 » 04 2024 г.

Протокол № 4

Принята на заседании педагогического
совета от « 28 » 05 2024 г.

Протокол № 3



Утверждаю:

Директор ОГБН ОО «ДТДМ»

Т.В. Галушкина

Приказ № 338-од « 30 » 08 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»
(новые места 2021)

Объединение «Фитнес»

Уровень программы: **разноуровневый**

Форма реализации программы: **очная**

Срок реализации, объём программы: **1 год, 72/144 часов**

Возраст обучающихся: **6-8/8-12 лет**

Программу разработал(и):
старший методист отдела организационно –
методического сопровождения

Минеева Мария Александровна

Программу реализует(ют):
педагоги дополнительного образования

Мухрыгин Станислав Сергеевич

Хусаинова Алиса Ильдусовна

г. Ульяновск, 2024 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Детский фитнес (Новые места)»** (далее - программа) разработана на основе примерной типовой дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» для предоставления образовательных услуг обучающимся от 6 до 12 лет в условиях ОГБН ОО «Дворец творчества детей и молодёжи».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав ОГБН ОО «ДТДМ»;

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ОГБН ОО «ДТДМ»;

- Положение об объединениях ОГБН ОО «ДТДМ»;

- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся ОГБН ОО «ДТДМ».

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 № 2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

- Методические рекомендации от 20.03.2020 № б/н по реализации

образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Для групп 6-8 лет - **Уровень программы – стартовый**, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Для групп 8-12 лет - **Уровень программы - базовый**, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности, быстро завоевавших популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности детей, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Представленная программа призвана сформировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовке, к развитию своих физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Актуальность данной программы заключается в простоте и доступности такого вида занятий и нагрузки для детей любого возраста и заключается в возможности в условиях щадящего режима, получить необходимую двигательную нагрузку детям и подросткам разного уровня физического развития и физической подготовленности. А также с возрастанием интереса детей к фитнесу, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся способом развития и приобретения красоты тела, пластики, грации.

Отличительной особенностью программы является то, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на социальную адаптацию обучающихся в обществе, на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, выносливости, гибкости, беговой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Дополнительность программы заключается в том, что данный предмет не заложен в общеобразовательной программе школы. Вместе с тем, данная программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма. На занятиях особое значение уделяется повышению уровня двигательной активности обучающихся, увеличению функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией.

Педагогическая целесообразность

Систематические занятия спортом (фитнесом в том числе) совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях, танцевальных флешмобах.

Адресат программы

Возраст обучающихся – 6-12 лет.

Фитнес для детей 6-8 лет служит важным фактором здорового образа жизни и социально ориентированного поведения. В таком возрасте ребенок имеет повышенную биологическую потребность в двигательной активности. Ее количественные характеристики определяются:

- гендерной принадлежностью;
- типом телосложения;
- уровнем физического развития;
- особенностями высшей нервной деятельности;
- порой года;
- климатическими условиями;
- физиологическими возможностями растущего тела.

Занятия фитнесом оказывают существенное влияние на физические параметры организма, становление и развитие церебральных структур. Мышечные сокращения во время тренировок стимулируют мозговое кровообращение, что способствует совершенствованию анализаторных систем.

Для детей от 9 до 12 лет естественной является потребность в высокой двигательной активности. Они чувствительны к направленному воздействию на развитие их двигательной функции, совершенствования морфологических

структур двигательного аппарата. Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействий на организм. Возраст 9-12 лет является наиболее благоприятным для развития многих физических способностей. При проведении занятий физическими упражнениями младшие школьники стараются подражать педагогу, копировать его действия в процессе выполнения двигательных заданий. При этом мотивационной основой выполнения двигательных действий является желание не отстать от своих сверстников, получить поощрение от педагога или товарищей. Для детей этого возраста, характерны относительно быстрая смена эмоциональной активности, и переход к пассивному состоянию. Первая связана с тем, что высокая эмоциональная нагрузка, длительно воздействующая на ребенка, ведет к развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы (охранительный рефлекс), а вторая низким уровнем общей физической работоспособности. Вместе с тем, они быстро восстанавливаются после нагрузок, что предопределяет необходимость в выборе оптимального чередования нагрузки и отдыха. Надо избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений.

Наполняемость групп: 12-15 человек в соответствии с Положением об объединениях ОГБН ОО «ДТДМ».

Объем программы:

- для детей от 6 до 8 лет – 108 часов.
- для детей от 8 до 12 лет – 144 часа.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий

При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса при очном обучении:

- для детей от 6 до 8 лет- 1 учебный год (всего 108 часов): 1 академический час x 3 раза в неделю (1 академический час =45 минут).
- для детей от 8 до 12 лет -1 учебный год (всего 144 часа): 2 академических часа x 2 раза в неделю (1 академический час =45 минут, 10 мин – перерыв).

При дистанционном обучении:

- для детей от 6 до 8 лет – 1 x 30 мин., 3 раза в неделю.
- для детей от 8 до 12 лет – 2x30 мин., перерыв 10 минут 2 раза в неделю.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Обучение по программе очное, с применением ресурсов электронного обучения, при необходимости использования дистанционных образовательных технологий.

Данная форма обучения является наиболее эффективной для занятий по данной программе, так как предусматривает непосредственный личный контакт педагога и обучающегося, обязательное посещение занятий, что позволяет изучать материал в максимальном объеме и повысить качество образования.

В случае отмены очных занятий связанных: с введением карантинных мероприятий; с плохими погодными условиями и особыми распоряжениями

(Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области или Министерства Просвещения РФ, или Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ульяновской области), данная программа предусматривает электронное обучение с применением дистанционных технологий.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий: видео- и аудио-занятия, беседы, тесты, по изученным темам, дистанционные консультации.

При очном обучении в рамках программы предусмотрены групповая и индивидуальная формы работы. Занятия по программе включают теоретические (беседы, обсуждения и т.п.) и практические часы (учебно-тренировочные занятия (классическая аэробика, упражнения на координацию, упражнения с элементами стретчинга, упражнения с инвентарем), танцевальные флешмобы, внутренние спортивные турниры и т.п.).

Система фитнес подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей физической подготовки; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятное для этого.

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий фитнесом.

Цель и задачи программы

Для групп 6-8 лет

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Обучающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.);
- формировать правильную осанку;
- обучить комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью.

Развивающие:

- развивать основные психические процессы (память, мышление, внимание), коммуникативные навыки;
- развивать уровень ритмической подготовки школьников, путем использования музыкальной фонограммы;
- развивать силу и гибкость опорно-двигательного аппарата, с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность, волевые качества личности;
- воспитывать правильное отношение к внешнему виду;
- формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать дружелюбие, умение взаимодействовать со сверстниками и педагогом.

Для групп 8-12 лет

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи:

Обучающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.);
- формировать правильную осанку;
- ознакомить учащихся с основами анатомии, взаимодействием музыки и движения, развитием массовых видов спорта с музыкальным сопровождением;
- обучить комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью.

Развивающие:

- развивать основные психические процессы (память, мышление, внимание),

коммуникативные навыки;

- развивать уровень ритмической подготовки школьников, путем использования музыкальной фонограммы;
- развивать функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем с помощью использования аэробных физических нагрузок
- развивать силу и гибкость опорно-двигательного аппарата, с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность, волевые качества личности;
- приобщить к режиму дня спортсмена;
- воспитывать правильное отношение к внешнему виду;
- формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать дружелюбие, умение взаимодействовать со сверстниками и педагогом.

Планируемые результаты:

Планируемые результаты освоения по программе сформулированы исходя из содержания программы, требований к знаниям, умениям, навыкам, которые обучающиеся должны приобрести в процессе обучения по программе, с учетом целей и поставленных задач.

Для групп 6-8 лет

Личностные результаты:

- проявление интереса к занятиям спортом;
- сохранение здоровья, укрепление и поддержание физической формы;
- проявление волевых качеств, трудолюбия;
- самостоятельность, активность, ответственность обучающихся.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей (например, развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы);
- владеть знаниями приёмов релаксации и самодиагностики;
- умение оценивать правильность выполнения задания, собственные возможности;
- наблюдательность, ассоциативное мышление, художественный вкус и творческое воображение.

Предметные результаты:

- навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- культура движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- сформированы представления о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма.

Для групп 8-12 лет

Личностные результаты:

- проявление интереса к занятиям спортом;
- сохранение здоровья, укрепление и поддержание физической формы;
- проявление волевых качеств, трудолюбия;
- принятие социально-значимых норм и правил поведения в социуме, проявление их в общении со взрослыми и сверстниками;
- самостоятельность, активность, ответственность обучающихся.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей (например, развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы);
- владеть знаниями приёмов релаксации и самодиагностики;
- умение оценивать правильность выполнения задания, собственные возможности;
- наблюдательность, ассоциативное мышление, художественный вкус и творческое воображение.

Предметные результаты:

- навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- навыки и умения самостоятельно осуществлять закаливание организма;
- двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- культура движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- сформированы представления о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма.

Основной ожидаемый результат - активное участие обучающихся в показательных выступлениях, открытых уроках, мастер-классах, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.2. Календарный учебный график

Место проведения: ОГБН ОО «ДТДМ», ауд. 01.

Количество учебных недель- 36

Дата начала и окончания реализации программы _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий: _____

Для групп 6-8 лет

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля | Дата планируемая (число, месяц) | Дата фактическая (число, месяц) | Причина изменения даты |
|-------|--|--------------|------------------------------|----------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------|
| 1 | Вводное занятие. Требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. | 1 | беседа | беседа | | | |
| 2 | Спортивные травмы и меры их предупреждения. | 1 | беседа | | | | |
| 3 | Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. Гигиена спортсмена | 1 | Беседа, практическое занятие | | | | |
| 4 | Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. Гигиена спортсмена. | 1 | Беседа, практическое занятие | опрос | | | |
| 5 | Классическая аэробика | 1 | Беседа, практическое занятие | | | | |
| 6 | Классическая аэробика | 1 | Беседа, практическое занятие | | | | |
| 7 | Классическая аэробика | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 8 | Классическая аэробика | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 9 | Классическая аэробика | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 10 | Классическая аэробика | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 11 | Классическая аэробика | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 12 | Классическая аэробика | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 13 | Классическая аэробика | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 14 | Классическая аэробика | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 15 | Классическая аэробика | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |

| | | | | | | | |
|----|------------------------------------|---|------------------------------|------------|--|--|--|
| 16 | Классическая аэробика | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 17 | Классическая аэробика | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 18 | Хореография | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 19 | Хореография | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 20 | Хореография | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 21 | Хореография | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 22 | Хореография | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 23 | Хореография | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 24 | Хореография | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 25 | Хореография | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 26 | Хореография | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 27 | Дыхательная гимнастика | 1 | Беседа, практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 28 | Дыхательная гимнастика | 1 | Беседа, практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 29 | Дыхательная гимнастика | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 30 | Дыхательная гимнастика | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 31 | Дыхательная гимнастика | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 32 | Дыхательная гимнастика | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 33 | Программа занятий «Здоровая спина» | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 34 | Программа занятий «Здоровая спина» | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 35 | Программа занятий «Здоровая спина» | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 36 | Программа занятий «Здоровая спина» | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 37 | Программа занятий «Здоровая спина» | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 38 | Программа занятий «Здоровая спина» | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 39 | Программа занятий «Здоровая спина» | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 40 | Программа занятий «Здоровая спина» | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 41 | Программа занятий «Здоровая спина» | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |

| | | | | | | | |
|----|------------------------------------|---|----------------------|------------|--|--|--|
| 42 | Программа занятий «Здоровая спина» | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 43 | Программа занятий «Здоровая спина» | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 44 | Программа занятий «Здоровая спина» | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 45 | Программа занятий «Здоровая спина» | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 46 | Силовая тренировка | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 47 | Силовая тренировка | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 48 | Силовая тренировка | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 49 | Силовая тренировка | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 50 | Силовая тренировка | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 51 | Силовая тренировка | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 52 | Силовая тренировка | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 52 | Силовая тренировка | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 54 | Силовая тренировка | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 55 | Силовая тренировка | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 56 | Стретчинг | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 57 | Стретчинг | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 58 | Стретчинг | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 59 | Стретчинг | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 60 | Стретчинг | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 61 | Стретчинг | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 62 | Стретчинг | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 63 | Стретчинг | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 64 | Стретчинг | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 65 | Стретчинг | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 66 | Стретчинг | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 67 | Фитбол | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 68 | Фитбол | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 69 | Фитбол | 1 | практическое | Выпол. упр | | | |

[illegible]

| | | | | | | | |
|-----|------------------------|---|----------------------|------------|--|--|--|
| 96 | Фитбол-аэробика | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 97 | Фитбол-аэробика | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 98 | Фитбол-аэробика | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 99 | Фитбол-аэробика | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 100 | Фитбол-аэробика | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 101 | Фитбол-аэробика | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 102 | Фитбол-аэробика | 1 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 103 | Соревнования, конкурсы | 1 | практическое занятие | наблюдение | | | |
| 104 | Соревнования, конкурсы | 1 | практическое занятие | наблюдение | | | |
| 105 | Соревнования, конкурсы | 1 | практическое занятие | наблюдение | | | |
| 106 | Соревнования, конкурсы | 1 | практическое занятие | наблюдение | | | |
| 107 | Соревнования, конкурсы | 1 | практическое занятие | наблюдение | | | |
| 108 | Соревнования, конкурсы | 1 | практическое занятие | наблюдение | | | |

Для групп 8-12 лет

Место проведения: ОГБН ОО «ДТДМ», ауд. 01.

Количество учебных недель – 36

Дата начала и окончания реализации программы _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля | Дата планируемая (число, месяц) | Дата фактическая (число, месяц) | Причина изменения даты |
|-------|---|--------------|------------------------------|----------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------|
| 1 | Вводное занятие. Требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Спортивные травмы и меры их предупреждения. | 2 | Беседа, практическое занятие | беседа | | | |
| 2 | Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. Гигиена спортсмена. | 2 | Беседа, практическое занятие | опрос | | | |
| 3 | Классическая аэробика | 2 | Беседа, практическое занятие | | | | |
| 4 | Классическая аэробика | 2 | Практическое занятие | Выпол. упр | | | |

| | | | | | | | |
|----|------------------------------------|---|--------------------------------|------------|--|--|--|
| 5 | Классическая аэробика | 2 | Практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 6 | Классическая аэробика | 2 | практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 7 | Классическая аэробика | 2 | Практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 8 | Классическая аэробика | 2 | Практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 9 | Классическая аэробика | 2 | Практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 10 | Хореография | 2 | Беседа Практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 11 | Хореография | 2 | Беседа Практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 12 | Хореография | 2 | Практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 13 | Хореография | 2 | Практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 14 | Хореография | 2 | Практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 15 | Хореография | 2 | Практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 16 | Дыхательная гимнастика | 2 | Беседа Практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 17 | Дыхательная гимнастика | 2 | Беседа Практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 18 | Программа занятий «Здоровая спина» | 2 | Беседа Практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 19 | Программа занятий «Здоровая спина» | 2 | Беседа Практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 20 | Программа занятий «Здоровая спина» | 2 | Беседа практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 21 | Программа занятий «Здоровая спина» | 2 | Беседа Практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 22 | Программа занятий «Здоровая спина» | 2 | Беседа Практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 23 | Программа занятий «Здоровая спина» | 2 | Беседа практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 24 | Программа занятий «Здоровая спина» | 2 | Практическое занятие | Выпол. упр | | | |
| 25 | Программа занятий «Здоровая | 2 | Практическое | Выпол. упр | | | |

| | | | | | | | |
|----|---------------------|---|------------------------------------|------------|--|--|--|
| | спина» | | ое занятие | | | | |
| 26 | Силовая тренировка | 2 | практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 27 | Силовая тренировка | 2 | практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 28 | Силовая тренировка | 2 | Практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 29 | Силовая тренировка | 2 | практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 30 | Стретчинг | 2 | Беседа Практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 31 | Стретчинг | 2 | практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 32 | Стретчинг | 2 | Практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 33 | Стретчинг | 2 | практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 34 | Стретчинг | 2 | Практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 35 | Стретчинг | 2 | практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 36 | Стретчинг | 2 | Практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 37 | Стретчинг | 2 | практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 38 | Фитбол | 2 | Беседа Практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 39 | Фитбол | 2 | практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 40 | Фитбол | 2 | практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 41 | Фитбол | 2 | Практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 42 | Фитбол | 2 | практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 43 | Фитбол | 2 | Практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 44 | Фитбол | 2 | практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 45 | Круговая тренировка | 2 | Беседа Практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 46 | Круговая тренировка | 2 | практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 47 | Круговая тренировка | 2 | Практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 48 | Круговая тренировка | 2 | практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 49 | Круговая тренировка | 2 | Практическ | Выпол. упр | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|------------------------------------|------------|--|--|--|
| | | | ое занятие | | | | |
| 50 | Круговая тренировка | 2 | Практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 51 | Круговая тренировка | 2 | практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 52 | Круговая тренировка | 2 | Практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 53 | Интервальная тренировка | 2 | Беседа Практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 54 | Интервальная тренировка | 2 | практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 55 | Интервальная тренировка | 2 | практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 56 | Интервальная тренировка | 2 | Практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 57 | Интервальная тренировка | 2 | Практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 58 | Интервальная тренировка | 2 | практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 59 | Интервальная тренировка | 2 | практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 60 | Интервальная тренировка | 2 | Практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 61 | Фитбол-аэробика | 2 | Беседа Практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 62 | Фитбол-аэробика | 2 | Практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 63 | Фитбол-аэробика | 2 | Практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 64 | Фитбол-аэробика | 2 | Практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 65 | Фитбол-аэробика | 2 | Практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 66 | Фитбол-аэробика | 2 | Практическ ое занятие | Выпол. упр | | | |
| 67 | Соревнования, конкурсы | 2 | Практическ ое занятие | наблюдение | | | |
| 68 | Соревнования, конкурсы | 2 | Практическ ое занятие | наблюдение | | | |
| 69 | Профессия «фитнес-тренер». Постановка и исполнение танцевальных флешмобов | 2 | Беседа практическ ое занятие | флешмоб | | | |
| 70 | Постановка и исполнение танцевальных флешмобов | 2 | практическ ое занятие | флешмоб | | | |
| 71 | Проведение внутренних турниров | 2 | практическ ое занятие | наблюдение | | | |
| 72 | Проведение внутренних турниров | 2 | практическ ое занятие | наблюдение | | | |