

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза И. Т. Краснова с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области «Детско- юношеская спортивная школа», реализующие дополнительные общеразвивающие программы

Принята на заседании
методического совета
от 20.06.2023 г
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Начальник СП-ДЮСШ:

С. В. Романов
Распоряжение
СП-ДЮСШ ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»
с. Большая Глушица
№ 3 от 20.06.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Фитнес-аэробика»**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: _5-7 лет

Срок реализации: 1 год_

Разработчики: Гагиева Е.Ю.-
педагог дополнительного образования
Фирсина Г. А.-
ст. инструктор-методист

с. Большая Глушица, 2023 г.

Краткая аннотация

Фитнес-аэробика – вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском Реестре Видов Спорта (ВРВС). Это один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, собравший все лучшие из теории и практики спортивной акробатики.

Спорт в нашей стране стал важным фактором воспитания, он помогает наиболее полно проявить способности, рационально использовать и развить физические и нравственные возможности.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Известно, что на процесс формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) влияет та среда, в которой ребёнок воспитывается. Именно здоровье является, в конечном итоге, главной ценностью любого человека. Мы осознали, наконец, что необходимо повернуться лицом к детям, бережно отнестись к их физической и психологической природе, чтобы они почувствовали себя здоровыми, жизнерадостными. Современная действительность заставляет по-новому осознать огромный жизненный смысл двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников, особенно в тех её педагогических оптимально организованных формах, которые несёт физическая культура и спорт. Во всём мире сегодня стремительно растёт популярность эмоционального, задорного, энергичного и доступного вида оздоровительной гимнастики, называемого аэробикой. Вместе с тем, аэробика может приобрести качество учебно-образовательного процесса, целенаправленно организуемого в условиях дополнительного образования, и воспитанниками данного процесса могут быть и есть дети дошкольного возраста, начиная с 5 -7 лет.

Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативными основаниями для разработки данной программы являются:

- 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- 3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- 4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

- 5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- 6. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- 7. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификат персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 11. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- 12. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;
- 13. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- 14. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- 15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- 16. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.17 № 816.

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном(комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Актуальность

Актуальность фитнес-аэробики для дошкольников в том, что она притягательна активными ритмичными движениями под современную, весёлую музыку. Аэробика положительно влияет на сердечнососудистую и дыхательную системы, укрепляет нервную; поддерживает тонус мышц, создаёт хорошее настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры.

Новизна заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии; оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Учебный план программы состоит из 3 модулей. Имеет ознакомительный уровень.

Отличительные особенности программы по оздоровительной аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг).

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

Цель программы: формирование умений, навыков и культуры здорового и безопасного образа жизни, повышение двигательной активности у дошкольников через активизацию интереса к спортивной деятельности и популяризации видов спорта, культивируемых в спортивной школе.

Привлечение детей с ОВЗ и (или) детей - инвалидов (при наличии медицинского допуска) к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям фитнес-аэробикой с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

Задачи программы:

1. Оздоровительные — укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний, формирование правильной осанки и др.
2. Развивающие — развитие основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание и др.), а также двигательных качеств (сила, быстрота,

выносливость, ловкость). Обеспечение эмоционального комфорта в среде своего ближайшего окружения.

3. Воспитательные — формирование устойчивого интереса к активному образу жизни, устойчивость к неблагоприятным факторам, вера в себя, уважение к людям и самоуважение.

Доступность реализации дополнительной программы: в программе предусмотрено участие образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Наполняемость учебных групп: составляет от 15 до 25 человек.

Уровень программы: ознакомительный. Возраст детей и срок реализации программы. Срок реализации программы: 1 год, для детей 5-7 лет желающих заниматься в объединении и не имеющих медицинских противопоказаний.

Форма обучения.

Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Формы организации занятий.

Программа скорректирована с учётом интеллектуальных, физических возможностей ребёнка, что особенно важно в работе с детьми ОВЗ и (или) детьми-инвалидами. Программой предусматриваются теоретические и практические занятия, участие спортивно-массовых мероприятий, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная технология.

Основными формами образовательного процесса в объединении являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные; виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

Методы и приемы проведения занятий:

- словесные методы (рассказ, объяснения, указания);
- наглядные методы (показ, демонстрация);
- практические методы (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Режим занятий: 3,5 часа в неделю. Время 1 занятия (академического часа) – до 45 минут, время перерывов между занятиями 10 минут. Периодичность проведения занятий – 3 раза в неделю.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

По итогам обучения по программе в целом воспитанники должны знать:

1. Правила техники безопасности;
2. Гигиену ученика, режим дня;
3. Терминологию фитнес-аэробики.

Должны уметь:

1. Выполнять базовые элементы дисциплин фитнес-аэробики;
2. Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

Прогнозируемые образовательные результаты программы

Личностные	<ul style="list-style-type: none">– проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;– умеют оказывать помощь своим сверстникам.
Метапредметные	<p style="text-align: center;">Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none">- усваивают информацию, получаемую из различных источников;- владеют навыками ясно, излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; <p style="text-align: center;">Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none">- умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;- готовы и способны вести диалог с другими людьми.
	<p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none">- знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели;- имеют навыки адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности;- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
Предметные	<p>К окончанию обучения, по дополнительной образовательной программе обучающиеся:</p> <ul style="list-style-type: none">-получают представление о здоровом образе жизни;-овладевают основами техники всех видов двигательной активности;-появляется устойчивости против различных заболеваний, формирование правильной осанки и др.

Критерии и способы определения результативности

1. Усвоение теоретических знаний (беседа);
2. Устойчивость интереса к занятиям физической культурой (индивидуальная беседа, коллективная рефлексия);
3. Физическое развитие обучающихся (педагогическое наблюдение).
4. Участие в фестивалях, показательных выступлениях на внутриучрежденческих и районных мероприятиях.

Учебный план программы «Фитнес-аэробика»

№ п/п	Наименование модуля	Всего	Теория	Практика
1	«Общая физическая подготовка»	37	4	33
2	«Специальная физическая подготовка»	40	6	34
3	«Технические основы фитнес-аэробики»	49	9	40
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	Всего:	126	19	107

Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

1 Платформа Сферум.

2 В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Консультация;
- Практическое занятие;
- Самостоятельная внеаудиторная работа;

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование on-line;
- Консультации on-line;

1 модуль. Общая физическая подготовка.

Цель модуля: создание условий для развития физических качеств у дошкольников.

Задачи модуля:

- укрепить здоровье, правильное физическое развитие детей дошкольноговозраста;
- обучить безопасному поведению во время занятий и при организации общей физическойподготовки;
- обучить базовым двигательным действиям;
- научить играть с пальчиками (пальчиковая гимнастика);
- научить выполнять общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических предметов

Результат изучения модуля:

- Знают правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия.
- Питьевой режим. Гигиена.
- Иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании;

- Простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д.;
- Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног;
- Разновидности бега и ходьбы;
- Ползать на четвереньках, на локтях — грудью и спиной вперед;
- Прыжки на месте ноги врозь-вместе, и с продвижением вперед;

**Учебно - тематический план модуля
«Общая физическая подготовка»**

№ п/п	Наименование темы	Всего	Тео р ия	Пра к тика	Форма контроля
1	Введение в программу. Правила техники безопасности при проведении занятий. Режим дня. Утренняя зарядка	2	2	0	Беседа
2	Общая физическая подготовка	33	0,5	32,5	Выполнение упражнений
3	Итоговое	2	0,5	1,5	Тестирование
	Итого	37	3	3	

Содержание модуля:

1. Введение в программу (2 ч)

Правила безопасности во время занятий и в быту. Утренняя зарядка.

Режим дня.

Знакомство с различными видами инструктажа по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Влияние физкультуры и спорта на организм. Правила питания при занятии спортом. Самые полезные продукты. Вредные продукты.

2. Общая физическая подготовка (33 ч)

Теория: ознакомление с правилами выполнения упражнений.

Практика:

Строевые упражнения: построения в шеренгу, колонну по одному, парами, в две, три колонны, в круг, полукруг, в два – три звена. Повороты налево, направо, на 180 градусов, кругом.

Развитие основных видов движений. Развитие основных видов движений старших дошкольников имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т.д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений.

Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка-сова», «Космонавты».

Подвижные игры с метанием: «Охотник и зайцы», «Вышибала»

Игры с ходьбой (малой подвижности): «Найди, где спрятано?», «Светофор».

Игры с прыжками: «Удочка», «Зайцы и волк»

Базовые упражнения.

Тема № 3. Итоговое.

Теория: знакомство с правилами выполнения тестирования.

Практика: Тестирование.

2 модуль. «Специальная физическая подготовка»

Цель модуля: развивать основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, добиться их сочетания применительно к специфике занятий фитнес-аэробика.

Задачи модуля:

- научить выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами из комплекса
- обучить правилам подвижных игр.
 - обучить правилам и технике выполнения правильной ходьбы и бега;
 - содействовать гармоничному развитию личности;
 - обучить некоторым элементам базовой аэробики

Ожидаемые результаты: - значения занятия физкультурой для жизни человека

- понимать доступную спортивную терминологию;
- комплекс упражнений, корректирующих осанку;
- уметь объяснить правила ранее разученных подвижных игр;

Учебно - тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

№ п/п	Наименование темы	Всего	Тео р ия	Пра к тика	Форма контроля
1	Вводное занятие.	2	2	0	Беседа
2	Общая физическая подготовка	10,5	1,5	9	Выполнение упражнений
3	Специальная техническая подготовка	13	1	12	Выполнение упражнений
4	Специально-двигательная подготовка	12	1	11	Выполнение упражнений
5	Итоговое занятие	2,5	0,5	2	Тестирование
	Итого	40	6	34	

Содержание модуля:

Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности при выполнении упражнений.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория: Ознакомление с техникой выполнения упражнений. Практика. Строевые упражнения

– построение, перестроения; выравнивание; ходьба на месте и в движении; переход с шага на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения:

- для рук и плечевого пояса; для шеи и туловища: для ног; для мышц голени и стопы; для развития быстроты, ловкости, общей выносливости.
- основные виды движений.

Упражнения в метании: дети шестилетнего возраста способны точно попасть в цель, энергично замахиваясь и приняв правильное исходное положение, бросив мяч на дальность. Они подбрасывают мяч высоко (на 80-100 см) меняют позу, направляют руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений.

Разновидности упражнений в метании: подбрасывание мяча вверх (50-60 см) и ловля двумя руками (8-10 раз) без падения; подбрасывать и ловить мяч с хлопками; метание в цель с 3 м правой (сильной) и с 2 м левой (слабой) руками поочередно; метание мяча на дальность правой и левой руками поочередно (не менее 5-6 м); перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, из-за головы; перебрасывать мяч через сетку (верёвку), натянутую выше головы ребёнка; подвижные игры: «Охотник и зайцы», «вышибала», «Лиса и колобок», «Снайперы», «Снежки».

Упражнения в равновесии. Известно, что равновесие является постоянным и необходимым компонентом любого движения.

Задержка или недостаточные функции равновесия влияют на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 4-7 лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц.

Предлагаются упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий.

Разновидности упражнений в равновесии: ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20-40 см, высота 30-40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног, ходить на четвереньках по скамейке, ходить и бегать по скамейке, выполняя дополнительные задания, ходить по скамейке с мешочком на голове.

Ползание и лазание: на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; на животе, спине. Пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу. Лазание по гимнастической стенке с использованием одноимённого и перекрёстного движения рук и ног, перелезание с одного пролёта стенки на другой (по диагонали).

Тема 3. Специальная техническая подготовка

Знакомство с аэробикой, как с одним из видов спорта, развивающимся в России. Оздоровительная и спортивная аэробика, их различие.

Практическая часть

Возможные ошибки в движениях ногами:

1. Переразгибание колена.
2. Пятки не касаются пола.
3. Спина не вертикальна.

Возможные ошибки в движениях руками:

1. Переразгибание в локтевом суставе.
2. Разведение рук в сторону более чем на 180 градусов.
3. при подъёме рук вверх заведение их дальше вертикали.

Тема 4. Специально-двигательная подготовка.

Теория: Ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика. Ритмические и спортивные упражнения, простейшие построения и перестроения, изучение основных позиций и движений.

Игры с ходьбой (малой подвижности): «Найди, где спрятано?», «Светофор», «Найди своё место», «Затейники», «Зеркало».

Игры с прыжками: «Удочка», «Зайцы и волк»

Тема 5. Итоговое занятие.

Теория: Ознакомление с правилами выполнения тестирования. Практика. Тестирование.

Модуль «Технические основы фитнес аэробики»

Цель: научить детей базовым элементам фитнес аэробики.

Задачи:

Обучающие:

- обучать основам базовых видов двигательных действий при занятии фитнес аэробикой;
- научить упражнениям для овладения первоначальными навыками;

Развивающие:

- развивать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;

Воспитательные:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Ожидаемые результаты

Предметные:

Будут знать:

- о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека;
- значение гигиены, режима дня, закаливания, правильного питания;
- организацию занятий физическими упражнениями, применение спортивного инвентаря, спортивной одежды обучающегося;
- краткие сведения о аэробике;
- основы техники безопасности, охраны жизни и здоровья.

Уметь:

- выполнять элементы фитнес аэробики;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- играть в различные подвижные игры;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.
-

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2.	Специальная техническая подготовка	21	3	18	Выполнение упражнений
3.	Специальная двигательная подготовка	24	3,5	20,5	Выполнение упражнений
4.	Итоговое занятие.	2	0,5	1,5	Тестирование
Итого:		49	9	40	

Содержание модуля:

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Техника выполнения элементов аэробики.

Комплекс упражнений.

Тема 2. Специальная техническая подготовка. Движения и серии движений тела.

Теория: Знакомство с процессом формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Практика: Обучение обязательным элементам программы.

1. March (iog) – марш. Loa — шаги, Hi — бег.
2. Step touch — приставной шаг. Выполняется в Loa — (на шагах) или в Hi (беге).Степ тач.
3. Knee up подъём колена. Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости). Выполняется в Lo, Hi. Ни-ап.
4. Skip — носочек.

Коррегирующие и подготовительные упражнения.

Практика Упражнения для исправления осанки. Улучшение мышечной силы. Общеразвивающие упражнения (разновидности ходьбы, бега, ОРУ без предметов и с предметами).

Тема 3. Специальная двигательная подготовка.

Теория. Игровые задания на придумывание дальнейшего плана действий и подвижных игр по тематике занятия.

Практика. Игровые занятия по перевоплощению в данный образ по теме занятия (превращение в комаров, разведчиков), создание музыкальной композиции образа («Полёт шмеля», «Извержение вулкана») под соответствующее музыкальное сопровождение.

Jack — подскоки ноги врозь, ноги вместе. Выполняется только в Hi.

Lunge — выпад назад, в сторону — Lo, Hi. Ланч.

Graipe vine — скрестный шаг — Lo, Hi. Скрестный шаг.

V — step — ви — степ — Lo. Ви – степ.

Kick — мах вперёд, в сторону, назад (до 90 градусов) — Lo, Hi. Кик.

Тема 4. Итоговое занятие.

Теория: Ознакомление с правилами выполнения тестирования.

Практика. Тестирование.

Методическое обеспечение программы

Процесс обучения в фитнес - аэробике осуществляется путем последовательного проведения отдельных учебно-тренировочных занятий. Организация занятий может носить разные формы: самостоятельную утреннюю разминку, домашнее занятие, самостоятельная работа, пробежки и др. Основной, наиболее эффективной формой занятий фитнес-аэробикой является занятие, в спорте называемый учебно-тренировочным занятием. Занятие проводится под руководством педагога дополнительного образования в рамках определенного расписания. Результат занятий (укрепление здоровья, улучшение осанки, увеличение силы мышц).

Материально – техническое оснащение программы

Для проведения занятий по фитнес аэробике имеется следующее оборудование и инвентарь:

№п/п	Наименование
Для ходьбы, бега, равновесия	Доска гладкая с зацепами, дорожка-змейка (канат), скамейка гимнастическая, степ платформа, коврик, обруч, коврики

Для прыжков	Планки деревянные, скакалка, дорожка-мат, обруч малый, шнур короткий, кирпичики
Для катания, бросания, ловли	Мешочек с песком, мяч резиновый, мяч резиновый, мяч резиновый, мяч пластмассовый, мишень навесная, кольца баскетбольные
Для ползания и лазанья	Дуга высокая, дуга средняя, дуга низкая, канат гладкий, развивающий тоннель
Раздаточный материал для общеразвивающих упражнений	Обруч малый, гимнастические палки, скамейка-степ, гантели детские, кубики, мяч малый резиновый, мяч малый пластмассовый, мяч резиновый, разметочное оборудование: конусы, флажки, указатели, шнуры, разметочное оборудование: конусы, флажки, указатели, шнуры.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Аптечка для оказания первой медицинской помощи имеется. Освещенность в нормах СанПиН.

Список рекомендованной литературы

1. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. Москва, 1991 г.;
2. Доклад рабочей группы президиума Государственного совета Российской Федерации «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян». Москва. 30 января 2002 г.;
3. Информационно-методический бюллетень федерации аэробики, ритмической и танцевальной гимнастики. Москва, 2000 г.;
4. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Москва, 2003 г.;
5. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Москва, 2001 г.;
6. Матвеева Л.К. Программа по спортивной аэробике для ДЮКФП;
7. Программа дошкольного образования «От рождения до школы», Москва, 2015г.;
8. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Л.И. Пензулаева, Москва, 1988г.;

Использование электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ

- Официальные ресурсы образовательного содержания**
- Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
- Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
- Сайт федеральных образовательных стандартов <http://standart.edu.ru/>
- Образовательные ресурсы сети Интернет <http://www.catalog.iot.ru>
- Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
- Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
- Российский футбольный союз <http://www.rfs.ru/>

**Календарный учебный график
программы «Фитнес-аэробика»**

№ п / п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль «Общая физическая подготовка»							
1	01.09.2023	14.00-14.45	1	Теория. Инструктаж.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
2	04.09.2023	14.00-14.45	1	Различные виды ходьбы. ОФП. Подвижные игры.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
3	05.09.2023	14.00-14.45	1	Строевые упражнения. Подвижные игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	06.09.2023	14.00-14.45	1	Строевые упражнения. Подвижные игры.	Тренировка	спортивный зал.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	08.09.2023	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Упражнения в прыжках. Подвижные игры. Стретчинг	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	11.09.2023	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Упражнения в прыжках. Подвижные игры. Стретчинг	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	12.09.2023	14.00-14.45	1	Разновидности	Тренировка	спорти	Текущий

				бега и ходьбы. Упражнения в прыжках. Подвижные игры. Стретчинг	ка	вный зал	контроль умений и навыков, наблюдение
8	15.09.2023	14.00-14.45	1	Различные виды ходьбы, бега. Упражнения в метании. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	18.09.2023	14.00-14.45	1	Различные виды ходьбы, бега. Упражнения в метании. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	19.09.2023	14.00-14.45	1	Ходьба, бег. ОРУ. Пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу. Подвижные игры. Стретчинг	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	20.09.2023	14.00-14.45	1	Ходьба, бег. ОРУ. Пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу. Подвижные игры. Стретчинг	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	22.09.2023	14.00-14.45	1	Ходьба, бег. ОРУ. Пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу. Подвижные игры. Стретчинг	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	25.09.2023	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Общеразвивающие упражнения. Лазание по гимнастической стенке с использованием одноимённого и перекрёстного движения рук и	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				ног. Подвижные игры			
14	26.09.2023	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Общеразвивающие упражнения. Лазание по гимнастической стенке с использованием одноимённого и перекрёстного движения рук и ног. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	29.09.2023	14.00-14.45	1	Разные виды, бега. Общеразвивающие упражнения. Перелезание с одного пролёта стенки на другой (по диагонали). Подвижные игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	02.10.2023	14.00-14.45		Разные виды, бега. Общеразвивающие упражнения. Перелезание с одного пролёта стенки на другой (по диагонали). Подвижные игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	03.10.2023	14.00-14.45	1	Разные виды, бега. Общеразвивающие упражнения. Перелезание с одного пролёта стенки на другой (по диагонали). Подвижные игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	04.10.2023	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Step touch — приставной шаг. Выполняется в Loa — (на шагах) или в Hi (беге).Степ тач.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				Стретчинг.			
19	06.10.2023	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Step touch — приставной шаг. Выполняется в Loa — (на шагах) или в Ні (беге).Степ тач. Стретчинг.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	09.10.2023	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Step touch — приставной шаг. Выполняется в Loa — (на шагах) или в Ні (беге).Степ тач. Стретчинг.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	10.10.2023	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Кnee up подъём колена. Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости). Подвижные игры. Стретчинг.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	13.10.2023	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Кnee up подъём колена. Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости). Подвижные игры. Стретчинг.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	16.10.2023	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Кnee up подъём колена. Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости). Подвижные игры. Стретчинг.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	17.10.2023	14.00-14.45	1	Базовая аэробика.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

				Skip — носочек. Jack — подскоки ноги врозь, ноги вместе. Стретчинг.	ка	спортивный зал	умений и навыков, наблюдение
25	18.10.2023	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Skip — носочек. Jack — подскоки ноги врозь, ноги вместе. Стретчинг.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26	20.10.2023	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Lunge — выпад назад, в сторону — Lo, Ni. Ланч. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	23.10.2023	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Lunge — выпад назад, в сторону — Lo, Ni. Ланч. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28	24.10.2023	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Упражнения в прыжках. Подвижные игры. Стретчинг	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29	27.10.2023	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Упражнения в прыжках. Подвижные игры. Стретчинг	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
30	30.10.2023	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Упражнения в прыжках. Подвижные игры. Стретчинг	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
31	31.10.2023	14.00-14.45	1	Различные виды ходьбы, бега. Упражнения в метании. Step touch —	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				приставной шаг. Выполняется в Лоа — (на шагах) или в Ні (беге). Подвижные игры			ие
32	01.11.2023	14.00-14.45	1	Различные виды ходьбы, бега. Упражнения в метании. Step touch — приставной шаг. Выполняется в Лоа — (на шагах) или в Ні (беге). Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
33	03.11.2023	14.00-14.45	1	Различные виды ходьбы, бега. Упражнения в метании. Step touch — приставной шаг. Выполняется в Лоа — (на шагах) или в Ні (беге). Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
34	06.11.2023	14.00-14.45	1	Ходьба, бег. ОРУ. Пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу. Подвижные игры. Стретчинг	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
35	07.11.2023	14.00-14.45	1	Теория. Различные виды ходьбы. ОФП. Подвижные игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
36	10.11.2023	14.00-14.45	1	Теория. Различные виды ходьбы. ОФП. Подвижные игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
37	13.11.2023	14.00-14.45	1	Строевые упражнения.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

				Подвижные игры.		зал	умений и навыков, наблюдение
38	14.11.2023	14.00-14.45	1	Строевые упражнения. Подвижные игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
39	15.11.2023	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Упражнения в прыжках. Подвижные игры. Стретчинг	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
40	17.11.2023	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Упражнения в прыжках. Подвижные игры. Стретчинг	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
41	20.11.2023	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Упражнения в прыжках. Подвижные игры. Стретчинг	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
42	21.11.2023	14.00-14.45	1	Итоговое занятие	тестирование	спортивный зал	Тестирование.

Модуль "Специальная физическая подготовка"

1	24.11.2023	14.00-14.45	1	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности при выполнении упражнений.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
2	27.11.2023	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Кnee up подъём	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и

				колена. Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости. Лазание по гимнастической стенке с использованием одноимённого и перекрёстного движения рук и ног. Подвижные игры		зал	навыков, наблюдение
3	28.11.2023	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Кнее up подъём колена. Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости. Лазание по гимнастической стенке с использованием одноимённого и перекрёстного движения рук и ног. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	01.12.2023	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Кнее up подъём колена. Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости. Лазание по гимнастической стенке с использованием одноимённого и перекрёстного движения рук и ног. Подвижные	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				игры			
5	04.12.2023	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Кнее up подъём колена. Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости). Лазание по гимнастической стенке с использованием одноимённого и перекрёстного движения рук и ног. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	08.12.2023	14.00-14.45	1	Разные виды, бега. Общеразвивающие упражнения. Перелезание с одного пролёта стенки на другой (по диагонали). Подвижные игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	11.12.2023	14.00-14.45	1	Разные виды, бега. Общеразвивающие упражнения. Перелезание с одного пролёта стенки на другой (по диагонали). Подвижные игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	12.12.2023	14.00-14.45	1	Разные виды, бега. Общеразвивающие упражнения. Перелезание с одного пролёта стенки на другой (по диагонали). Подвижные игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	13.12.2023	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Step touch — приставной шаг.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и

				Выполняется в Лоа — (на шагах) или в Ні (беге).Степ тач. Стретчинг.			навыков, наблюдение
10	15.12.2023	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Step touch — приставной шаг. Выполняется в Лоа — (на шагах) или в Ні (беге).Степ тач. Стретчинг.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	18.12.2023	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Step touch — приставной шаг. Выполняется в Лоа — (на шагах) или в Ні (беге).Степ тач. Стретчинг.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	22.12.2023	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Кнее up подъём колена. Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости). Подвижные игры. Стретчинг.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	25.12.2023	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Кнее up подъём колена. Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости). Подвижные игры. Стретчинг.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	26.12.2023	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Кнее up подъём колена. Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости).	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				Подвижные игры. Стретчинг.			
15	27.12.2023	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Skip — носочек. Jack — подскоки ноги врозь, ноги вместе. Стретчинг.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	29.12.2023	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Skip — носочек. Jack — подскоки ноги врозь, ноги вместе. Стретчинг.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	09.01.2024	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Lunge — выпад назад, в сторону — Lo, Ni. Ланч. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	10.01.2024	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Lunge — выпад назад, в сторону — Lo, Ni. Ланч. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	11.01.2024	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Lunge — выпад назад, в сторону — Lo, Ni. Ланч. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	13.01.2024	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Упражнения в прыжках. Подвижные игры. Стретчинг	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	06.01.2024	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Упражнения в прыжках. Подвижные игры. Стретчинг	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	17.01.2024	14.00-14.45	1	Разновидности	Тренировка	спортивный зал	Текущий

				бега и ходьбы. Упражнения в прыжках. Подвижные игры. Стретчинг	ка	вный зал	контроль умений и навыков, наблюдение
23	20.01.2024	14.00-14.45	1	Различные виды ходьбы, бега. Упражнения в метании. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	23.01.2024	14.00-14.45	1	Различные виды ходьбы, бега. Упражнения в метании. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	24.01.2024	14.00-14.45	1	Ходьба, бег. ОРУ. Пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу. Подвижные игры. Стретчинг	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26	25.01.2024	14.00-14.45	1	Ходьба, бег. ОРУ. Пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу. Подвижные игры. Стретчинг	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	27.01.2024	14.00-14.45	1	Ходьба, бег. ОРУ. Пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу. Подвижные игры. Стретчинг	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28	30.01.2024	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Общеразвивающие упражнения. Лазание по гимнастической стенке с использованием одноимённого и перекрёстного движения рук и	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				ног. Подвижные игры			
29	03.02.2024	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Общеразвивающие упражнения. Лазание по гимнастической стенке с использованием одноимённого и перекрёстного движения рук и ног. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
30	06.02.2024	14.00-14.45	1	Разные виды, бега. Общеразвивающие упражнения. Перелезание с одного пролёта стенки на другой (по диагонали). Подвижные игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
31	07.02.2024	14.00-14.45	1	Разные виды, бега. Общеразвивающие упражнения. Перелезание с одного пролёта стенки на другой (по диагонали). Подвижные игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
32	08.02.2024	14.00-14.45	1	Разные виды, бега. Общеразвивающие упражнения. Перелезание с одного пролёта стенки на другой (по диагонали). Подвижные игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
33	10.02.2024	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Step touch — приставной шаг. Выполняется в Loa — (на шагах) или в Hi (беге).Степ тач.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				Стретчинг.			
34	13.02.2024	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Step touch — приставной шаг. Выполняется в Loa — (на шагах) или в Ні (беге).Степ тач. Стретчинг.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
35	14.02.2024	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Step touch — приставной шаг. Выполняется в Loa — (на шагах) или в Ні (беге).Степ тач. Стретчинг.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
36	17.02.2024	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Кnee up подъём колена. Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости). Подвижные игры. Стретчинг.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
37	20.02.2024	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Кnee up подъём колена. Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости). Подвижные игры. Стретчинг.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
38	21.02.2024	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Кnee up подъём колена. Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости). Подвижные игры. Стретчинг.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
39	26.02.2024	14.00-14.45	1	Базовая аэробика.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

				Skip — носочек. Jack — подскоки ноги врозь, ноги вместе. Стретчинг.	ка	вный зал	умений и навыков, наблюдение
40	27.02.2024	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Skip — носочек. Jack — подскоки ноги врозь, ноги вместе. Стретчинг.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
41	01.03.2024	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Skip — носочек. Jack — подскоки ноги врозь, ноги вместе. Стретчинг.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
42	04.03.2024	14.00-14.45	1	Итоговое занятие	тестирование	спортивный зал	Тестирование.

Модуль «Технические основы фитнес аэробики»

1	05.03.23024	14.00-14.45	1	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности.	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
2	06.03.2024	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Lunge— выпад назад, в сторону — Lo, Ni. Ланч. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	11.03.2024	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Lunge— выпад назад, в сторону — Lo, Ni. Ланч. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	12.04.2024	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы.	Тренировка	спортивный	Текущий контроль

				Упражнения в прыжках. Подвижные игры. Стретчинг	ка	зал	умений и навыков, наблюдение
5	15.03.2024	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Упражнения в прыжках. Подвижные игры. Стретчинг	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	18.03.2024	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Упражнения в прыжках. Подвижные игры. Стретчинг	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	19.03.2024	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Упражнения в прыжках. Подвижные игры. Стретчинг	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	20.03.2024	14.00-14.45	1	Различные виды ходьбы, бега. Упражнения в метании. Steptouch— приставной шаг. Выполняется в Loa — (на шагах) или в Hi (беge).Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	22.03.2024	14.00-14.45	1	Различные виды ходьбы, бега. Упражнения в метании. Steptouch— приставной шаг. Выполняется в Loa — (на шагах) или в Hi (беge).Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	25.03.2024	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Lunge— выпад назад, в сторону	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				— Lo, Ni. Ланч. Подвижные игры			ие
11	26.03.2024	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Lunge— выпад назад, в сторону — Lo, Ni. Ланч. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	29.03.2024	14.00-14.45	1	Ходьба, бег. ОРУ. Пролезание обруч разными способами, подлезание под дугу. Подвижные игры. Стретчинг	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	01.04.2024	14.00-14.45	1	Ходьба, бег. ОРУ. Пролезание обруч разными способами, подлезание под дугу. Подвижные игры. Стретчинг	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	02.04.2024	14.00-14.45	1	Ходьба, бег. ОРУ. Пролезание обруч разными способами, подлезание под дугу. Подвижные игры. Стретчинг	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	03.04.2024	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Кнеер подъём колена. Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости. Лазание по гимнастической стенке с использованием одноимённого и перекрёстного движения рук и ног. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	08.04.2024	14.00-14.45	1	Разновидности	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

				бега и ходьбы. Кнеецр подъём колена. Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости. Лазание по гимнастической стенке с использованием одноимённого и перекрёстного движения рук и ног. Подвижные игры	ка	вный зал	умений и навыков, наблюдение
17	09.04.2024	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Кнеецр подъём колена. Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости. Лазание по гимнастической стенке с использованием одноимённого и перекрёстного движения рук и ног. Подвижные игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	12.04.2024	14.00-14.45	1	Разные виды, бега. Общеразвивающие упражнения. Перелезание с одного пролёта стенки на другой (по диагонали). Подвижные игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	15.04.2024	14.00-14.45	1	Разные виды, бега. Общеразвивающие упражнения. Перелезание с одного пролёта	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				стенки на другой (по диагонали). Подвижные игры.			
20	16.04.2024	14.00-14.45	1	Разные виды, бега. Общеразвивающие упражнения. Перелезание с одного пролёта стенки на другой (по диагонали). Подвижные игры.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	17.04.2024	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Steptouch— приставной шаг. Выполняется в Лоа — (на шагах) или в Ні (беге).Степ тач.Стретчинг.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	19.04.2024	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Steptouch— приставной шаг. Выполняется в Лоа — (на шагах) или в Ні (беге).Степ тач.Стретчинг.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	22.04.2024	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Steptouch— приставной шаг. Выполняется в Лоа — (на шагах) или в Ні (беге).Степ тач.Стретчинг.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	23.04.2024	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Кнеер подъём колена. Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости). Подвижные игры. Стретчинг.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	26.04.2024	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Кнеер подъём	Тренировка	спортивный	Текущий контроль умений и

				колена. Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости). Подвижные игры. Стретчинг.		зал	навыков, наблюдение
26	29.04.2023	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Кneeup подъём колена. Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости). Подвижные игры. Стретчинг.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	30.04.2024	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Skip— носочек.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28	03.05.2024	14.00-14.45	1	Jack— подскоки ноги врозь, ноги вместе. Стретчинг.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29	06.05.2024	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Skip— носочек.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
30	07.05.2024	14.00-14.45	1	Jack— подскоки ноги врозь, ноги вместе. Стретчинг.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
31	10.05.2024	14.00-14.45	1	Базовая аэробика. Skip— носочек.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

32	13.05.2024	14.00-14.45	1	Jack— подскоки ноги врозь, ноги вместе. Стретчинг.	Трениров ка	спорта вный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
33	14.05.2024	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Lunge— выпад назад, в сторону — Lo, Ni. Ланч. Подвижные игры	Трениров ка	спорта вный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
34	14.05.2024	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Lunge— выпад назад, в сторону — Lo, Ni. Ланч. Подвижные игры	Трениров ка	спорта вный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
36	15.05.2024	14.00-14.45	1	Разновидности бега и ходьбы. Lunge— выпад назад, в сторону — Lo, Ni. Ланч. Подвижные игры	Трениров ка	спорта вный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
37	17.05.2024	14.00-14.45	1	Различные виды ходьбы, бега. Steptouch— приставной шаг. Выполняется в Loa — (на шагах) или в Ni (беге).Подвижные игры	Трениров ка	спорта вный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
38	20.05.2024	14.00-14.45	1	Различные виды ходьбы, бега. Steptouch— приставной шаг. Выполняется в Loa — (на шагах) или в Ni (беге).Подвижные игры	Трениров ка	спорта вный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
39	21.05.204	14.00-14.45	1	Медленный бег в течение 2—3 мин. П/и Найди свой домик» «Перелет птиц»,	Трениров ка	спорта вный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден

				«Карусель».			ие
40	24.05.2024	14.00-14.45	1	Graipe vine — скрестный шаг — Lo, Hi. Скрестный шаг.	Трениров ка	спорти вный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
41	28.05.2024	14.00-14.45	1	V — step — ви — степ — Lo. Ви — степ.	Трениров ка	спорти вный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
42	31.05.2024	14.00-14.45	1	Итоговое занятие	тестирова ние	спорти вный зал	Тестирова ние.