

Управление образования администрации  
Соликамского городского округа Пермского края  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества «Звездный»

**ПРИНЯТО:**  
Педагогическим советом  
протокол от  
« 30 » 08 2021 г. №3

**УТВЕРЖДАЮ:**  
директор МАОУ ДО  
«ЦРТДиЮ «Звездный»  
Ю.С.Власов  
приказ от « 14 » 09 2021 г. №170



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Студия фитнеса «Импульс»**

Направленность: социально-гуманитарная  
Возраст обучающихся: 6-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Сидорова Екатерина Ивановна,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

Соликамск 2021



## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	8
3. Содержание изучаемого курса	9
4. Методическое обеспечение программы	10
5. Диагностическое обеспечение программы	11
6. Календарный учебный график	12
7. Список источников	22
8. Приложение	23

## 1. Пояснительная записка

Модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Студия фитнеса «Импульс» физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на укрепление здоровья обучающихся, формирование здорового образа жизни, развития физических данных.

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Государственной программой РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы» (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 22 ноября 2012г. №2148-р);

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41;

-Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Министерством образования и науки РФ.

- Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей» Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р; «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.»

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 сентября 2010 г. №116 «Об утверждении СанПиН 2.2.2/2.4.2732-10 «Изменение №3 к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы».

**Актуальность программы.** В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться

от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Сохранение и укрепление здоровья детей является одной из главных задач нашего государства, т.к. здоровье человека – важный показатель его личного успеха.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в формировании представлений о здоровом образе жизни и воспитании общей культуры здоровья. Систематические оздоровительные занятия оказывают значительное влияние на улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливают иммунную защиту организма, повышают его устойчивость к инфекционным болезням, к воздействию различных факторов внешней среды, стимулируют интеллектуальную деятельность человека, повышают продуктивность физического и умственного труда.

**Новизна программы** программа ориентирована на особенности образовательного процесса в конкретном образовательном учреждении дополнительного образования, составлена с учётом индивидуальных и возрастных особенностей детей, направлена на социальную адаптацию обучающихся в обществе, на развитие физических и моральных качеств ребенка.

**Цель программы** - создание условий для сохранения и укрепления здоровья через занятия фитнес-аэробикой.

#### **Задачи программы**

##### **Образовательные:**

- познакомить с принципами и основами здорового образа жизни;
- обучать навыкам самоконтроля, умения анализировать своё физическое и эмоциональное состояние;
- формировать систему специальных знаний о строении мышц и скелета человека, физических и психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
- формировать музыкально-двигательные умения, обогащать двигательный опыт;
- формировать ценностное отношение к своему здоровью;
- обучать основам фитнес-аэробики.

##### **Воспитательные**

- воспитывать волевые качества личности, трудолюбие, самообладание, умение работать в коллективе;
- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;
- мотивировать к самопознанию и самосовершенствованию;
- формировать способность управлять эмоциями;
- воспитывать доброжелательность и контактность в отношениях со сверстниками;
- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

### ***Развивающие***

-развивать физические качества обучающегося – правильная осанка, выносливость, развитие и укрепление дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, мышечного корсета;

-развивать психические функции и качества – внимание, представление, ощущения, мышление, память, воображение;

- развивать координацию, музыкальность, эмоциональность.

### **Сроки реализации программы:**

Данная образовательная программа разработана на срок реализации 172 часа.

### **Формы обучения и режим занятий:**

Программа предполагает проведение занятий 3 раза в неделю – 2 раза по 2 часа и 1 раз по 1 часу для всей группы, и 1 раз по 1 часу – подгрупповая работа (степ-аэробика).

Продолжительность занятий 45 минут с переменной 15 минут.

По составу учебные группы являются смешанными, разновозрастными.

Наполняемость групп – 8-16 человек. Занятия проводятся по группам, подгруппам. В течение учебного года возможно изменение количественного состава в группах.

Возраст детей – 6-10 лет. Допускается присутствие в группах детей 11-12 лет – в зависимости от уровня подготовки.

Форма обучения – очная.

Возможно применение дистанционного обучения в случае долгого отсутствия по причине болезни (зависит от состояния обучающегося) или иным причинам, препятствующим нахождению обучающихся на очных занятиях – онлайн обучение, самостоятельное выполнение заданий. Для этого в программе разработан отдельный модуль (приложение 2)

Организация образовательного процесса – традиционная: занятие, включающее теоретическую и практическую часть.

На занятиях используется методика дифференцированного обучения – предполагается работа разного уровня сложности в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки каждого.

### **Основные принципы программы:**

- принцип постепенности и последовательности - от простого к сложному;

- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья ребёнка;

- принцип гармонического воспитания личности;

- принцип успешности;

- принцип сознательности и активности;

- принцип наглядности;

- принцип доступности;

- принцип систематичности.

## **Ожидаемые результаты**

К концу обучения по данной программе предполагается достижение следующих результатов:

### ***Предметные результаты:***

- формирование установки на здоровый образ жизни;
- формирование навыка самоконтроля, умения анализировать своё физическое и эмоциональное состояние;
- формирование системы специальных знаний о строении мышц и скелета человека, физических и психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
- формирование музыкально-двигательных умений, обогащение двигательного опыта;
- формирование важных физических (правильная осанка, выносливость, развитие и укрепление дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, мышечного корсета) и развитие психических функций (внимание, представление, ощущения, мышление, память, воображение).

### ***Метапредметные результаты:***

- развитие продуктивного сотрудничества со сверстниками при решении творческих задач;
- формирование навыка самоанализа и анализа деятельности коллектива;
- формирование навыка самостоятельного целеполагания;
- умение соотносить свои действия с планируемым результатом; ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение оздоровительных занятий; оценивать правильность выполнения действий, находить ошибки и исправлять их;

### ***Личностные результаты:***

- умение адекватно оценивать свою деятельность;
- формирование эмоционального отношения;
- проявление дисциплинированности;
- формирование ответственного отношения к обучению на основе мотивации;
- формирование осознанного уважительного отношения к другому человеку и коллективу в целом;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе.

### **Формы контроля:**

Для отслеживания усвоения программы и корректировки дальнейшей работы проводятся следующие виды контроля:

**Вводная диагностика** – проводится в начале обучения.

1. Тестирование на степень заинтересованности обучающихся в занятиях фитнес-аэробикой.
2. Диагностика физического состояния – с целью определения стартовых возможностей.

**Промежуточная аттестация** – в конце первого полугодия.

1. Тестирование некоторых теоретических знаний.
2. Творческие задания, направленные на усвоение практических навыков.

3. Педагогическое наблюдение за развитием физических данных.

**Итоговая аттестация** – в конце каждого уровня обучения: тестирование, зачёт, выполнение физических упражнений, творческое выступление.

Отслеживание результатов происходит во время занятий, а так же во время творческих выступлений обучающихся. Проверка некоторых теоретических знаний проводится в ходе учебного процесса в форме индивидуальных и коллективных бесед с детьми, тестирования.

**Виды занятий:**

***Практическое занятие***

Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для фитнес-аэробики и степ-аэробики. Такой тип должен составлять не менее 50% всех занятий.

***Комплексное занятие***

Оно направленно на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного, эмоционального развития.

***Игровое занятие***

Построено на основе разнообразных игр. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, развивается двигательная самостоятельность и способности участвовать в коллективных играх, развивается эмоциональная сфера.

***Контрольное занятие***

Проводится в конце каждого полугодия и направлено на количественную и качественную оценку физической подготовленности, а так же усвоение теоретических знаний.

## 2. Учебно-тематический план

Тема	Количество занятий			Форма занятий	Форма подведения итогов
	теория	практика	всего		
1. Вводное занятие. Вводная диагностика. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	Беседа, демонстрация, рассказ.	Опрос, педагогическое наблюдение.
2. Энциклопедия здоровья. (ЭЗ)	3		3	Беседа, демонстрация, рассказ.	Тестирование, устный опрос.
3. Фитнес-йога (ФЙ). Стретчинг.	2	27	29	Демонстрация, объяснение, практические задания.	Педагогическое наблюдение.
4. В мире эмоций	2	5	7	Рассказ, демонстрация, игра, практические задания.	Педагогическое наблюдение, выполнение творческого задания.
5. Основы роуп- скиппинга		20	20	Демонстрация, практикум.	Педагогическое наблюдение, выполнение физических упражнений.
6. ОФП		20	20	Демонстрация, практические задания.	Зачет. Педагогическое наблюдение.
7. СФП		20	20	Демонстрация, практические задания.	Зачет. Педагогическое наблюдение.
8. Фитнес-аэробика		40	40	Практикум.	Зачет, выполнение физических упражнений.
9. Степ-аэробика		36	36	Демонстрация, практические задания.	Педагогическое наблюдение. Зачёт.
10. Показательные выступления		2	2	Практикум.	Педагогическое наблюдение.
11. Промежуточная аттестация		1	1	Практикум.	Тестирование, зачет.
12. Итоговая аттестация		1	1	Практикум.	Тестирование, зачет.
<b>ИТОГО</b>	<b>8</b>	<b>164</b>	<b>172</b>		

### 3. Содержание изучаемого курса

**1. Вводное занятие. Вводная диагностика.** Знакомство с программой курса. Диагностика стартовых способностей обучающихся.

**2. Энциклопедия здоровья. (ЭЗ)** Строение тела человека. Скелет и мышечная система. Правильное питание, режим физической нагрузки и отдыха.

Физические качества. Физическая нагрузка. Здоровье – это здорово! Дыхательная система, правильное дыхание. Личная гигиена. Закаливание. Органы слуха, слуховое восприятие. Физические качества, физическая нагрузка. Значение режима дня.

**3. Фитнес-йога (ФЙ) Стретчинг.** Выполнение упражнений для растяжки мышц и связок: «Складочка» (сидя), «Аист», «Ласточка», «Бабочка», «Гора», «Дерево», «Воин», «Складочка» (стоя), «Кошка», «Лягушка», «Лодочка», «Мостик». Растяжка на шпагат.

**4. В мире эмоций.** Развитие эмоциональности – игры и творческие задания, направленные на формирование эмоциональности: Радость. Восторг. Волнение. Как преодолеть?

**5. Основы роуп-скиппинга.** История возникновения скиппинга. Прыжки без скакалки. Классические прыжки (вперёд, назад). Прыжки на одной ноге (вперёд, назад). «Оловянный солдатик». «Лыжник». «Ножницы». «Сверкающие пятки». «Часики». «Колено высоко». Прыжки со скакалкой.

**6. ОФП (общая физическая подготовка).** Упражнения для развития выносливости, силы рук и ног, тренировки дыхательного аппарата, укрепления мышечного корсета.

**7. ОСП (специальная физическая подготовка).** Специальные упражнения для развития координации движений, силы, гибкости, выносливости.

**8. Фитнес-аэробика.** Постановка танцевально-спортивных номеров.

**9. Степ-аэробика.** Выполнение шагов аэробики с подъёмом на степ-платформу, прыжки с подъёмом на степ-платформу, постановка танцевально-спортивного номера.

**10. Промежуточная и итоговая аттестация.** Диагностика полученных теоретических знаний и практических навыков.

**11. Показательное выступление.** Показ танцевально - спортивных номеров.

#### 4. Методическое обеспечение

##### ***Основные методы организации образовательного процесса:***

В качестве основных методов программы избраны следующие методы:

1. *Вербальный метод* - группа психологических и, в частности, психодиагностических методов на основе речевого общения.
2. *Творческий метод*: используется в программе как важнейший художественно-педагогический метод, определяющий качественно-результативный показатель её практического воплощения. Творчество понимается как нечто своеобразное, присущее каждому ребёнку и поэтому всегда новое.
3. *Практический метод* - это организация практической деятельности учащихся в процессе обучения, направленной на решение образовательной задачи и формирование умений и навыков.
4. *Метод дифференцированного обучения*: при такой организации учебно-воспитательного процесса педагог излагает новый материал всем обучающимся одинаково, а для практической деятельности предлагает работу разного уровня сложности (в зависимости от возраста, способностей, уровня подготовки каждого).

##### ***Материально-техническое обеспечение.***

Для реализации программы необходимо следующая материально-техническая база:

1. Просторное помещение (зал);
2. Настенные зеркала;
3. Гимнастические коврики;
4. Степ-платформы;
5. Фитнес-резинки;
6. Блоки для йоги;
7. Музыкальная аппаратура: ноутбук, колонки.
8. Наглядные пособия:
  - карточки по теме «В мире эмоций»
  - презентация по теме «Энциклопедия здоровья»
9. Скакалки.

## 5. Диагностическое обеспечение программы

### **Цель диагностики:**

**Вводная диагностика** – отследить уровень подготовки каждого обучающегося;

**Промежуточная аттестация** – провести контроль процесса обучения, внести корректировки в дальнейший план обучения;

**Итоговая аттестация** - отследить результативность проведенной работы, выявить уровень развития навыков и умений каждого обучающегося и всего коллектива в целом.

Отслеживание результатов проводится во время групповых и подгрупповых занятий, показательных выступлений.

**Формы подведения итогов** – устный опрос, тестирование, зачёт, педагогическое наблюдение.

### **Оценочные материалы:**

**Диагностические карты:** см. приложение №1 к программе.

Оценка умений и навыков проводится по трехбалльной системе:

1 балл – не справляется, плохо справляется;

2 балла – частично справляется;

3 балла – хорошо справляется.

Исходя из полученных данных выявляется уровень развития умений и навыков обучающихся: (средний балл)

- 2.5 – 3 балла – высокий уровень развития
- 2 – 2.5 балла – средний уровень развития
- 1.5 – 2 балла – ниже среднего уровня
- 1 – 1.5 балла – низкий уровень развития

## 6. Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	«Будь здоров!»
Учебный год	2021 - 2022
Год обучения	1
Срок реализации программы	172 часов
Промежуточная аттестация	
Итоговая аттестация	

### 1 полугодие

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	15	16.00-18.00	Беседа, рассказ.	2	Вводное занятие. Входная диагностика. Инструктаж по технике безопасности.	Актальный зал	Опрос, педагогическое наблюдение.
2.	сентябрь	27	16.00-17.00	Рассказ, демонстрация. Практические задания.	1	Энциклопедия здоровья.	Актальный зал	Устный опрос.
3.	сентябрь	20	16.00-18.00	Демонстрация. Объяснение, практическое задание.	2	ОФП. Фитнес-йога.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение.

4.	сентябрь	22	16.00-18.00	Рассказ, демонстрация, игра. Практическое задание.	1 1	Степ-аэробика	Актальный зал	Творческое задание.
5.	сентябрь	24	16.00-17.00	Практические задания, демонстрация.	1	Фитнес-йога.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение.
6.	сентябрь	27	16.00-18.00	Демонстрация, практические задания.	2	СФП. Фитнес-аэробика.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение.
7.	сентябрь	29	16.00-18.00	Демонстрация. Практическое задание.	1 1	Степ-аэробика	Актальный зал	Творческое задание.
8.	октябрь	1	16.00-17.00	Практикум.	1	Основы роуп- скиппинга.	Актальный зал	Творческое задание.
9.	октябрь	4	16.00-18.00	Демонстрация, практическое задание.	2	СФП. Фитнес-аэробика.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение.
10	октябрь	6	16.00-18.00	Демонстрация, практическое задание.	1 1	Степ-аэробика	Актальный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
11	октябрь	8	16.00-17.00	Игра. Практическое задание.	1	В мире эмоций.	Актальный зал	Творческое задание.
12	октябрь	11	16.00-18.00	Практикум.	2	ОФП. Фитнес-йога.	Актальный зал	Педагогическое задание.
13	октябрь	13	16.00-18.00	Практикум. Демонстрация.	1 1	Степ-аэробика	Актальный зал	Творческое задание.

14	октябрь	15	16.00-17.00	Практикум.	1	Основы роуп-скиппинга.	Актальный зал	Творческое задание.
15	октябрь	18	16.00-18.00	Практикум.	2	Фитнес-йога. Фитнес-аэробика.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение.
16	октябрь	20	16.00-18.00	Демонстрация. Практикум.	1 1	Степ-аэробика	Актальный зал	Творческое задание.
17	октябрь	22	16.00-17.00	Практикум.	1	Основы роуп-скиппинга.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение.
18	октябрь	25	16.00-18.00	Практикум.	2	СФП. Фитнес-аэробика.	Актальный зал	Творческое задание.
19	октябрь	27	16.00-18.00	Практикум.	1 1	Степ-аэробика	Актальный зал	Педагогическое наблюдение.
20	октябрь	29	16.00-17.00	Практикум.	1	Основы роуп-скиппинга.	Актальный зал	Творческое задание.
21	ноябрь	1	16.00-18.00	Практикум. Игра.	2	Фитнес-аэробика. В мире эмоций.	Актальный зал	Творческое задание.
22	ноябрь	3	16.00-17.00	Демонстрация. Практикум.	1	Основы роуп-скиппинга.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение.
23	ноябрь	5	16.00-18.00	Практикум.	2	Фитнес-йога. Фитнес-аэробика.	Актальный зал	Творческое задание.
24	ноябрь	8	16.00-18.00	Практикум.	1 1	Степ-аэробика	Актальный зал	Творческое задание.
25	ноябрь	10	16.00-17.00	Демонстрация, практическое задание.	1	Фитнес-йога.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение.
26	ноябрь	12	16.00-18.00	Практикум.	2	СФП.	Актальный зал	Творческое

						Фитнес-аэробика.		задание.
27	ноябрь	15	16.00-18.00	Практикум.	1	Степ-аэробика	Актовый зал	Педагогическое наблюдение.
					1			
28	ноябрь	17	16.00-17.00	Практикум.	1	Фитнес-аэробика.	Актовый зал	Творческое задание.
29	ноябрь	19	16.00-18.00	Практикум.	2	Основы роуп-скиппинга. Фитнес-аэробика.	Актовый зал	Педагогическое наблюдение.
30	ноябрь	22	16.00-18.00	Практикум.	1	Степ-аэробика.	Актовый зал	Творческое задание.
					1			
31	ноябрь	24	16.00-17.00	Практикум.	1	Фитнес-йога.	Актовый зал	Творческое задание.
32	ноябрь	26	16.00-18.00	Игра. Практикум.	2	В мире эмоций. Фитнес-аэробика.	Актовый зал.	Педагогическое наблюдение.
33	декабрь	1	16.00-18.00	Практикум.	1	Степ-аэробика.	Актовый зал	Творческое задание.
					1			
34	декабрь	3	16.00-17.00	Практикум.	1	Фитнес-аэробика.	Актовый зал	Педагогическое наблюдение.
35	декабрь	6	16.00-18.00	Практикум.	2	СФП. Фитнес-йога.	Актовый зал	Творческое задание.
36	декабрь	8	16.00-18.00	Практикум.	1	Степ-аэробика.	Актовый зал	Педагогическое наблюдение.
					1			
37	декабрь	10	16.00-17.00	Практикум.	1	Фитнес-аэробика.	Актовый зал	Творческое задание.
38	декабрь	13	16.00-18.00	Практикум.	2	Основы роуп-скиппинга.	Актовый зал	Педагогическое наблюдение.

						Фитнес-йога.		
39	декабрь	15	16.00-18.00	Практикум.	1	Степ-аэробика	Актальный зал	Педагогическое наблюдение.
					1			
40	декабрь	17	16.00-17.00	Игра. Практикум.	1	В мире эмоций.	Актальный зал	Творческое задание.
41	декабрь	20	16.00-18.00	Практикум.	2	Фитнес-йога. Фитнес-аэробика.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение.
42	декабрь	22	16.00-18.00	Практикум.	1	Степ-аэробика.	Актальный зал	Творческое задание.
					1			
43	декабрь	24	16.00-17.00	Практические задания.	1	Промежуточная аттестация.	Актальный зал	Тестирование. Зачёт.
44	декабрь	27	16.00-18.00	Практикум.	2	Фитнес-аэробика. Показательное выступление.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение.
45	декабрь	29	16.00-18.00	Практикум.	1	Степ-аэробика	Актальный зал	Творческое задание.
					1			

## 2 полугодие

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	январь	10	16.00-18.00	Практикум.	2	ОФП. Фитнес-аэробика.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение.
2.	январь	12	16.00-18.00	Демонстрация, практические	1	Степ-аэробика	Актальный зал	Творческое задание.

				задания.	1			
3.	январь	14	16.00-17.00	Демонстрация, практическое задание.	1	Фитнес-йога.	Актовый зал	Педагогическое наблюдение.
4.	январь	17	16.00-18.00	Демонстрация, Практикум.	2	СФП. Фитнес-аэробика.	Актовый зал	Педагогическое наблюдение.
5.	январь	19	16.00-18.00	Практикум.	1	Степ-аэробика	Актовый зал	Творческое задание.
6.	январь	21	16.00-17.00	Практикум.	1	Фитнес-аэробика.	Актовый зал	Педагогическое наблюдение.
7.	январь	24	16.00-18.00	Практикум, демонстрация, игра.	2	Фитнес-йога. В мире эмоций.	Актовый зал	Творческое задание.
8.	январь	26	16.00-18.00	Практикум.	1	Степ-аэробика	Актовый зал	Педагогическое наблюдение.
9.	январь	28	16.00-17.00	Практикум.	1	Основы роуп- скиппинга	Актовый зал	Творческое задание.
10	февраль	2	16.00-18.00	Демонстрация, объяснение. Практические задание.	2	ОФП. Фитнес-аэробика.	Актовый зал	Педагогическое наблюдение.
11	февраль	4	16.00-18.00	Практикум.	1	Степ-аэробика	Актовый зал	Творческое задание.
12	февраль	7	16.00-17.00	Практикум.	1	Фитнес-йога.	Актовый зал	Творческое задание.
13	февраль	9	16.00-18.00	Практикум.	2	ОФП.	Актовый зал	Педагогическое

						Фитнес-аэробика.		наблюдение.
14	февраль	11	16.00-18.00	Практикум.	1 1	Степ-аэробика	Актовый зал	Творческое задание.
15	февраль	14	16.00-17.00	Практикум.	1	Фитнес-йога.	Актовый зал	Творческое задание.
16	февраль	16	16.00-18.00	Практикум, демонстрация.	2	СФП. Фитнес-аэробика.	Актовый зал	Педагогическое наблюдение.
17	февраль	18	16.00-18.00	Практикум.	1 1	Степ-аэробика.	Актовый зал	Творческое задание.
18	февраль	21	16.00-17.00	Практические задания, демонстрация, объяснение.	1	Основы роуп-скиппинга.	Актовый зал	Зачёт.
19	февраль	23	16.00-18.00	Демонстрация, практические задания.	2	ОФП. Фитнес-аэробика.	Актовый зал	Педагогическое наблюдение.
20	февраль	25	16.00-18.00	Практикум.	1 1	Степ-аэробика	Актовый зал	Педагогическое наблюдение.
21	февраль	28	16.00-17.00	Игра, практические задания.	1	В мире эмоций.	Актовый зал	Творческое задание.
22	март	2	16.00-18.00	Практикум.	2	СФП. Фитнес-аэробика.	Актовый зал	Педагогическое наблюдение.
23	март	4	16.00-18.00	Практикум.	1 1	Степ-аэробика	Актовый зал	Творческое задание.
24	март	7	16.00-17.00	Практикум.	1	Фитнес-йога.	Актовый зал	Творческое

								здание.
25	март	9	16.00-18.00	Практикум.	1 1	Степ-аэробика	Актовый зал	Творческое задание.
26	март	11	16.00-17.00	Демонстрация, практические задания.	1	Основы роуп-скиппинга.	Актовый зал	Педагогическое наблюдение.
27	март	14	16.00-18.00	Практикум.	2	Фитнес-йога. Фитнес-аэробика.	Актовый зал	Творческое задание.
28	март	16	16.00-18.00	Практикум.	1 1	Степ-аэробика.	Актовый зал	Педагогическое наблюдение.
29	март	18	16.00-17.00	Практикум.	1	Фитнес-аэробика.	Актовый зал	Творческое задание.
30	март	21	16.00-18.00	Игра, беседа. Практические задания.	2	Энциклопедия здоровья. Основы роуп-скиппинга.	Актовый зал	Тестирование.
31	март	23	16.00-18.00	Практикум.	1 1	Степ-аэробика.	Актовый зал	Педагогическое наблюдение.
32	март	25	16.00-17.00	Демонстрация, практические задания.	1	Фитнес-йога.	Актовый зал	Творческое задание.
33	март	28	16.00-18.00	Практикум.	2	Фитнес-йога. Фитнес-аэробика.	Актовый зал	Педагогическое наблюдение.
34	март	30	16.00-18.00	Практикум.	1 1	Степ-аэробика.	Актовый зал	Творческое задание.
35	апрель	1	16.00-17.00	Практикум.	1	Фитнес-аэробика.	Актовый зал	Творческое

								задание.
36	апрель	4	16.00-18.00	Практикум.	2	СФП. Фитнес-йога.	Актальный зал	Творческое задание.
37	апрель	6	16.00-18.00	Практикум.	1 1	Степ-аэробика	Актальный зал	Педагогическое наблюдение.
38	апрель	8		Практикум.	1	Фитнес-аэробика.	Актальный зал	Зачёт.
39	апрель	11	16.00-18.00	Игра. Демонстрация, практические задания.	2	В мире эмоций. Фитнес-йога.	Актальный зал	Творческое задание.
40	апрель	13	16.00-18.00	Практикум.	1 1	Степ-аэробика	Актальный зал	Творческое задание.
41	апрель	15	16.00-17.00	Практикум.	1	ОФП. Фитнес-йога.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение.
42	апрель	18	16.00-18.00	Практикум.	2	СФП. Фитнес-аэробика.	Актальный зал	Творческое задание.
43	апрель	20	16.00-18.00	Практикум.	1 1	Степ-аэробика.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение.
44	апрель	22		Практикум.	1	Фитнес-аэробика.	Актальный зал	Зачёт.
45	апрель	25	16.00-18.00	Практикум.	2	Фитнес-йога. Фитнес-аэробика.	Актальный зал	Творческое задание.
46	апрель	27	16.00-18.00	Практикум.	1 1	Степ-аэробика.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение.
47	апрель	29	16.00-17.00	Практикум.	1	Фитнес-аэробика.	Актальный зал	Творческое задание.

48	май	2	16.00-18.00	Практикум.	1 1	Степ-аэробика.	Актальный зал	Творческое задание.
49	май	4	16.00-17.00	Практикум.	1	Фитнес-йога.	Актальный зал	Творческое задание.
50	май	6	16.00-18.00	Практикум.	1 1	Степ-аэробика.	Актальный зал	Зачёт.
51	май	11	16.00-17.00	Практикум.	1	ОФП. Основы роуп-скиппинга.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение.
52	май	13	16.00-18.00	Практикум.	2	ОФП. Фитнес-аэробика.	Актальный зал	Творческое задание.
53	май	16	16.00-18.00	Практикум.	1 1	Степ-аэробика.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение.
54	май	18	16.00-17.00	Практикум.	1	Фитнес-аэробика.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение.
55	май	20	16.00-18.00	Практикум.	2	Фитнес-аэробика. Показательное выступление.	Актальный зал	Творческое задание.
56	май	23	16.00-18.00	Практикум.	1 1	Степ-аэробика.	Актальный зал	Творческое задание.
57	май	25	16.00-17.00	Практическое задание.	1	Итоговая аттестация.	Актальный зал	Тестирование, творческое задание.
58	май	27	16.00-18.00	Практикум.	2	Фитнес-йога. Фитнес-аэробика.	Актальный зал.	Творческое задание.

## 7. Список источников

### *Для педагога:*

1. Смоллов А.Г. Дополнительное образование как зона ближайшего развития образования России: от традиционной педагогики к педагогике развития // Внешкольник.- М., 1997.- № 9.- С. 5-8.
2. Баранов А.А., Щеплягина Л.А. Физиология роста и развития детей и подростков / под ред.- М., 2005. с. 159-188
3. Баранова С.В. Танцы и йога для здоровья//Серия «Панацея». -Ростов н\Д: «Феникс», 2004.- 320 с.
4. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков,- Киев: Здоровье, 1985.- 78 с.
5. Беспятова Н.К., Казакова И.Ю., Борисенко Н.В., Богачкина О.В. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации // Сост.Н.К. Беспятова. М.: Айрмс-пресс, 2003.- 176 с.
6. Борилкевич В.Е. Фитнесс — современное понятие в мировом оздоровительном движении / (Россия, Санкт- Петербург).- СПб. 2006. 35.
7. Дубровинская Н.В. Особенности функционирования Ц.Н.С. детей 7-8 лет, учащихся 1 класса / Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких. М.: ВЛАДОС, 2003.-144 с.
8. Игнатьева, Т.П. Хатха-йога для детей и взрослых. Гармонизирующие комплексы. – СПб.: Издательский Дом «Нева», 2004. – 128 с.
9. Ингерлейб, М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. – 3-е изд. – Ростов н\Д.: Феникс, 2010. – 187 с. – (Феникс-Фитнес).
10. Йога для детей, родителей и преподавателей // Сборник. / пер. с англ. – Киев: Янус, 2000. – 240 с.
11. Карпей, Э. Энциклопедия фитнеса. М., 2003. – 352 с.
12. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
13. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика:. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
14. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М., 1986
15. Шипилина И. А. Хореография. – Т. I. – Лань., 1998

### *Для детей:*

1. Лоу Ф. Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым/Ф. Лоу// Клевер Медиа Групп, 2013 г.
2. Качур Е. Если хочешь быть здоров/Е.Качур // Манн, Иванов и Фербер, 2014 г
3. Бэйли Д.Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида/БэйлиД.//Издательство: Клевер Медиа Групп, 2013
4. Чуб Н. Азбука здоровья/Н.Чуб// Фактор, 2010 г.

**Карты результативности обучающихся  
(входная диагностика по программе «Будь здоров!»)**

ФИО	Интерес к занятиям	Навыки самоконтроля	Физические качества	Психические качества	Средний балл, уровень
-----	--------------------	---------------------	---------------------	----------------------	-----------------------

**Карты результативности обучающихся  
(промежуточная и итоговая аттестация по программе «Будь здоров!»)**

ФИО	Музыкально-двигательные умения	Навыки самоконтроля	Физические качества	Психические качества	Усвоение теоретических знаний	Усвоение практических знаний	Средний балл, уровень
-----	--------------------------------	---------------------	---------------------	----------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------

**Модуль «Дистанционное обучение»**

Обучение по данному модулю может применяться как в условиях карантина (для всего коллектива), так и для индивидуальной работы в случае длительного отсутствия обучающегося на очных занятиях (по уважительным причинам).

Возможно обучение с применением следующих дистанционных технологий:

- на платформе Zoom (онлайн-обучение);
- в программе Skype (онлайн-обучение);
- в соц. сети «ВКонтакте» (онлайн обучение и самостоятельное выполнение заданий, тестирование);
- в соц. сети «Viber» (онлайн обучение и самостоятельное выполнение заданий);
- на Гугл-диск и др. (самостоятельное изучение теории и выполнение практических заданий, тестирование)

**Учебно-тематический план.**

Тема занятия	Количество часов			Форма занятий	Форма контроля
	теория	практика	Всего		
1.Энциклопедия здоровья. (ЭЗ)	1		1	Просмотр видео («Viber»; «ВКонтакте»)	Тестирование (гугл-форма)
3. Фитнес-йога (ФЙ). Стретчинг.	1	12	13	Объяснение, онлайн-практикум + самостоятельное выполнение практического задания (по видео-пособию)	Наблюдение. Видео-отчёт.
5. Основы роуп-скиппинга		4	4	Онлайн-практикум + самостоятельное выполнение практического задания (по видео-пособию)	Наблюдение. Видео-отчёт.

<b>6. ОФП</b>		4	4	Онлайн-практикум + самостоятельное выполнение практического задания (по видео-пособию)	Наблюдение. Видео-отчёт.
<b>7. СФП</b>		4	4	Онлайн-практикум + самостоятельное выполнение практического задания (по видео-пособию)	Наблюдение. Видео-отчёт.
<b>8. Фитнес-аэробика</b>		6	6	Онлайн-практикум	Творческое задание
<b>ИТОГО</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>32</b>		

