

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ
№144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол № 11 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №36/2до от 01.09.2025 г.
директор ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
_____ / Федорова Л. А. /

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Фитнес»**

**Срок освоения: 36 академических часа
Возраст обучающихся: 6-10 лет**

**ГБОУ лицей № 144
Калининского района
Санкт-Петербурга**

**Подписано электронной подписью
01.09.2025 14:40**

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1759923890-20251008-280-3-1444-50

Разработчик программы:

**Удалова Эльвира Евгеньевна,
педагог дополнительного образования**

Пояснительная записка

Направленность. Программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Адресат программы: учащиеся 6-10 лет, не имеющие противопоказаний для занятий физической культурой

Актуальность.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению физической и умственной работоспособности.

Помимо направленности данной программы по фитнесу на увеличение двигательной активности ребёнка, она имеет четко выраженную эстетическую направленность. Это связано с необходимостью помочь ребёнку научиться правильно и красиво двигаться. Детей необходимо обучать осознанным двигательным действиям и закладывать в память правильные (эталонные) образцы движений и поз. Это позволит учащимся получать удовлетворение и радость от эстетически исполненных спортивно-танцевальных комбинаций.

Слово fitness в переводе с английского означает «хорошая физическая форма».

Сейчас оно имеет более широкое значение – система оздоровительных занятий.

Фитнес — оздоровительные процедуры, направленные на поддержание общего тонуса организма. Фитнесом могут заниматься все, даже дети с ослабленным здоровьем. На сегодняшний день фитнес как система оздоровительных процедур и занятий гораздо шире и включает в себя и другие гимнастические направления такие как: хатха-йога, фитбол-гимнастика, стретчинг, пилатес и ряд других.

Уровень освоения программы – общекультурный

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на один год обучения в объеме 36 академических часов, занятия один раз в неделю по 1 академическому часу (по 45 мин.).

Цель программы: формирование активной творческой личности посредством регулярных занятий фитнесом.

Для достижения этой цели служат следующие **задачи:**

обучающие

- ✓ Способствовать овладению техникой общеразвивающих упражнений, формированию навыков их использования для самостоятельных занятий;
- ✓ Способствовать освоению знаний об истории и современном развитии фитнеса и аэробики, их роли в формировании здорового образа жизни;
- ✓ Сформировать базовые навыки в классической аэробике (основные позиции ног и рук) и в фитбол-аэробике (исходные положения на мяче, движения с мячом).

развивающие

- ✓ развивать основные физические качества (силу мышц, выносливость, гибкость, координационные способности), способствовать повышению функциональных возможностей организма;
- ✓ развивать музыкальность, чувство ритма.

воспитательные

- ✓ формировать потребность в культуре движений; здоровом образе жизни;

- ✓ воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, активную жизненную позицию;
- ✓ воспитывать познавательную активность и интерес к занятиям в секции, формам активного отдыха и досуга;
- ✓ воспитывать культуру общения и взаимодействия в группе в учебной и соревновательной деятельности;
- ✓ ориентировать на возможность профессионального самоопределения в сфере физической культуры и спорта.

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы

К личностным результатам освоения учащимися содержания программы по фитнесу относятся

Умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно и творчески включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия на уровне школы, района и города, быть призером и победителем в районных конкурсных мероприятиях;
- длительно сохранять красивую (правильную) осанку при разнообразных формах движений, передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре, демонстрировать показатели физической подготовленности на уровне выше среднего для данной возрастной группы.

Формирование:

- потребности поддерживать хорошее телосложение, вести здоровый образ жизни.

Развитие:

- интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- развитие:
 - заинтересованности, склонности к будущей профессиональной самореализации в сфере физической культуры и спорта.

К метапредметным результатам относятся

Овладение:

- базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- представлениями о здоровье как важной жизненной ценности, об основных составляющих здорового образа жизни;
- способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в игровой и соревновательной деятельности;
- способностью преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Умения:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии

с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

— понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

— определять общие цели и пути их достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, понимать культуру движений человека,

К предметным результатам относятся

Формирование:

— представлений об истории фитнеса и аэробики, основных направлениях их современного развития, о значении оздоровительных видов гимнастики для укрепления здоровья человека;

— знаний позиции рук, ног; терминологии основных исходных положений, танцевальных шагов и прыжков; терминологии, определяющей характер музыки; терминологии различных перестроений.

Умения:

— точно и чётко выполнять упражнения комплексов; выполнять простейшие комбинации базовой аэробики и фитбол-аэробики на высоком качественном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— слушать и излагать свою точку зрения при составлении программы для выступления;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений, в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

В течение года в случае возникновения сложной эпидемиологической обстановки возможен переход полностью или частично на электронное обучение с применением дистанционных технологий с учетом требований действующих Санитарно-эпидемиологических правил в соответствии с локальными актами учреждения

Условия формирования групп:

Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Группы формируются разнозростные.

Количество обучающихся в группе

1 год обучения - не менее 15 человек.

Формы организации деятельности учащихся на занятии. Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Специфика вида деятельности предполагает коллективные формы работы под музыкальное сопровождение и по индивидуальному типу. Основная цель занятий фитнесом состоит не только в том, чтобы сформировать определенные двигательные навыки у детей, но и сделать занятия интересными, привлекательными и доступными. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

- фронтальная (в процессе тренинга);
- Коллективная (творческое взаимодействие учащихся во время постановочной работы, репетиции, концертного выступления);
- Групповая (работа в парах, тройках, малых группах);
- Индивидуальная (для солиста – при работе над показательным номером).

Формы проведения занятий:

- круговая тренировка по станциям;
- «круг осанки»;
- тренинг;
- эстафеты, подвижные игры;
- соревновательные выступления;
- показательные выступления (концертная деятельность);
- конкурсы танцевального творчества (в том числе по спортивному танцу);
- творческие выезды, экскурсии.

Материально-техническое оснащение. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал образовательного учреждения.

Техническое оснащение занятий:

- персональный компьютер;
- гимнастические маты, гимнастические коврики;
- гимнастические скамейки;
- секундомер;
- скакалки;
- обручи;
- гантели,
- большие гимнастические мячи (фитболы),
- музыкальный центр, диски, флеш-карты.

Кадровое обеспечение. Занятия по программе ведёт педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, владеющий профильными компетенциями, т.е. готовностью осуществлять педагогическую деятельность в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди школьников.

Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие «Развитие фитнес-аэробики в России».	2	1	1	опрос
2.	Фитнес-аэробика как вид спорта	4	1	3	опрос
3.	Классическая аэробика и фитбол-аэробика	6	1	5	Анализ деятельности учащихся на уроке
4.	Гибкость	4	1	3	тестирование
5.	Фитбол-атлетика	6	1	5	Анализ деятельности учащихся на уроке
6.	Координация	10	1	9	тестирование
7.	Итоговое занятие	4		4	Произвольная программа
	ИТОГО	36	6	30	

Рабочая программа

Задачи: обучающие

- ✓ Способствовать овладению техникой общеразвивающих упражнений, формированию навыков их использования для самостоятельных занятий;
- ✓ Способствовать освоению знаний об истории и современном развитии фитнеса и аэробики, их роли в формировании здорового образа жизни;
- ✓ Сформировать базовые навыки в классической аэробике (основные позиции ног и рук) и в фитбол-аэробике (исходные положения на мяче, движения с мячом).

развивающие

- ✓ развивать основные физические качества (силу мышц, выносливость, гибкость, координационные способности), способствовать повышению функциональных возможностей организма;
- ✓ развивать музыкальность, чувство ритма.

воспитательные

- ✓ формировать потребность в культуре движений; здоровом образе жизни;
- ✓ воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, активную жизненную позицию;
- ✓ воспитывать познавательную активность и интерес к занятиям в секции, формам активного отдыха и досуга;
- ✓ воспитывать культуру общения и взаимодействия в группе в учебной и соревновательной деятельности;
- ✓ ориентировать на возможность профессионального самоопределения в сфере физической культуры и спорта.

Содержание обучения

ДОП «Фитнес»

Тема 1. Вводное занятие «Развитие фитнес-аэробики в России»

Теория. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях. Требования к внешнему виду учащихся. Развитие фитнес-аэробики в России.

Практика. Игра «Вспомни и покажи».

Тема 2. «Фитнес-аэробика как вид спорта». -

Теория. Виды соревнований. Правила судейства.

Практика: Упражнения, опрос

Тема 3. Классическая аэробика и фитбол-аэробика».

Теория. Происхождение стиля. Технические требования.

Практика.

- Прокаты и переходы на мяче: из упора присев руки на мяче в упор лежа, голенью на мяче; из седа правым бедром на мяче перекат на левое бедро, то же вставая с опорой рукой о мяч; из стойки на одной с опорой бедром другой о мяч прокат « в шпагате» с дополнительной опорой о стенку в положении седа на мяче. Комплекс «Джин».
- Базовые шаги аэробики и их связки. jumping jack (прыжок ноги врозь-вместе), basic step. Закрепление техники базовых шагов в фитбол-аэробике (сидя на мяче). Отработка простых аэробных связок из ранее разученных шагов (march, jog, Step-touch, Knee-up, lunge, Kick, Jack, V-step). Танцевальный комплекс фитбол-аэробики «Молочная река», «Циркачи», «Упражнение с мячом».
- Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением, со сменой мест в парах; беговые упражнения, сидя на мяче с различными движениями рук, хлопками.

Тема 4. Гибкость

Теория: Правила выполнения упражнений на гибкость.

Практика.

- Упражнения стретчинга для развития подвижности в различных суставах.
- Комплекс фитбол-гимнастики «Воробьиная дискотека».
- Тестирование уровня развития гибкости («входная», промежуточная диагностика).

Тема 5. Фитбол-атлетика

Теория. Осанка и её конструктивные компоненты. Типы осанки. Влияние мышечного тонуса на осанку человека.

Практика.

- Силовые упражнения на мышцы пресса (верхний и нижний отдел), спины, плечевого пояса, грудных мышц.
- Упражнения с утяжелителями-гантелями.
- Комплексы упражнений с фитболами «Жар-птица», «Кот на крыше», «Конек-горбунок», «Силачи».
- Тестирование уровня развития силы мышц («входная», промежуточная диагностика).

Тема 6. Координация

Теория: Координация и ее основные компоненты. Влияние мышечного тонуса на координацию.

Практика.

- Эстафеты с передачей и бросками мяча в шеренгах, колоннах, в беге с мячом в руках, отбивами мяча об пол, перекатами мяча по полу, в прыжках сидя на мяче.
- Упражнения со скакалкой: комбинации из прыжков, разученных на 1-м году обучения. Прыжки через длинную скакалку (пробегание, однократные, серия прыжков, с поворотом, парами). Прыжки через развернутую скакалку с двойным вращением (однократные). Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки» с перемещением игроков по кругу. Эстафеты в прыжках и беге через скакалку.
- Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу.

- Подвижные игры «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Белки на дереве».
- Упражнения в равновесии: в седе на мяче ноги врозь; лежа спиной на мяче, одна нога согнута вперед; лежа животом на мяче (без опоры ног).
- Ритмические танцы индивидуальные, в парах, в кругах. «Макарена», «Кукушечка», «Цыганочка», «Сиртаки».
- Тестирование уровня развития координации движений («входная», промежуточная диагностика).

Тема 7. Итоговые занятия.

Практика.

- Исполнение собственной композиции с использованием движений, изученных за прошедший период.
- Тестирование уровня развития технической и физической подготовленности учащихся (итоговая диагностика).

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы

К личностным результатам освоения учащимися содержания программы по фитнесу относятся

Умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно и творчески включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия на уровне школы, района и города, быть призером и победителем в районных конкурсных мероприятиях;
- длительно сохранять красивую (правильную) осанку при разнообразных формах движений, передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре, демонстрировать показатели физической подготовленности на уровне выше среднего для данной возрастной группы.

Формирование:

- потребности поддерживать хорошее телосложение, вести здоровый образ жизни.

Развитие:

- интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

развитие:

- заинтересованности, склонности к будущей профессиональной самореализации в сфере физической культуры и спорта.

К метапредметным результатам относятся

Овладение:

- базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- представлениями о здоровье как важной жизненной ценности, об основных составляющих здорового образа жизни;
- способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из

базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в игровой и соревновательной деятельности;

— способностью преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Умения:

— планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

— понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

— определять общие цели и пути их достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, понимать культуру движений человека,

К предметным результатам относятся

Формирование:

— представлений об истории фитнеса и аэробики, основных направлениях их современного развития, о значении оздоровительных видов гимнастики для укрепления здоровья человека;

— знаний позиции рук, ног; терминологии основных исходных положений, танцевальных шагов и прыжков; терминологии, определяющей характер музыки; терминологии различных перестроений.

Умения:

— точно и чётко выполнять упражнения комплексов; выполнять простейшие комбинации базовой аэробики и фитбол-аэробики на высоком качественном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— слушать и излагать свою точку зрения при составлении программы для выступления;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений, в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

1) Словесные (и аудиальные) методы реализации программы:

Рассказ, беседа	Опрос, дискуссия	Объяснение	Звуковые сигналы, музыка
-Рассказ «История фитнес-аэробики»; -Беседы: «Здоровье как основная ценность жизни человека», «Личная гигиена школьника», «Причины травматизма на занятиях»;	-Дискуссия: анализ результатов соревнований. -Опрос по темам: «Здоровье – полноценной жизни человека»; мышц. мышцы, мышечный корсет»; «Понятие классической аэробики.	• Объяснение техники безопасности на занятиях, самостраховки, основа требований к внешнему виду учащихся, техники упражнений, правил судейства соревнований, смыслового содержания терминов «сила мышц», «гибкость», «характер	-Голосовые и аудио сигналы (счёт, подсказки). - музыкальное сопровождение: Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике и характере музыки и с ориентиром на акценты. -подборки музыки для тренинга, спортивно-танцевальных

	Отличительные особенности фитнес-аэробики»; «Форма и физические свойства футбола. Правила техники безопасности выполнения упражнений на футболе», «Гибкость. Виды гибкости: активная и пассивная. Способы развития гибкости	музыки».	произвольных программ
-	Рассказ- Дискуссия: анализ- Объяснение «Разновидности и результатов соревнования, направления в фитнесе»; «Виды соревнований показательных аэробики»; «Осанкавыступлений человека, типы осанки» - опрос: «Развитиекомпонентов осанки», Беседы: «Гигиеническиефитнес-аэробики втехнических требования к внешнемуРоссии», «Основныеисполнению отдельных виду учащихся», «Чтовиды соревнований поэлементов на футболе, такое осанка» фитнесу-аэробики, аэробных связей из особенности судейства»,азученных шагов и «Влияние мышечного:оревновательной тонуса на осанкукомбинации в целом, человека» отличительных особенностей судейства соревнований, спортивных конкурсов по фитнес-аэробики, футбол-аэробики.		
-Рассказ_«Развитие фитнес-аэробики в России».	-Дискуссия: анализ• Объяснение результатов техники упражнений в соревнования равновесии на футболе, -опрос: «Особенностиакробатических развития физическихупражнений с футболом, качеств у подростков»,аэробных связей в «Сила мышц исочетании с движениями выносливость, средствварук, правил их развития», «Гибкостьсоревнований по футбол-и средства ее развития». аэробики, критерия «артистизм» .		

2) Наглядные методы реализации программы:

Показ, визуальные сигналы	Иллюстративные, видео материалы	Презентации
✓ Натуральный показ упражнения (в том числе контрастный: правильно-неправильно), совмещенный	-Иллюстративный материал по теме «Личная гигиена школьника», «Сила мышц»,	«Основные составляющие фитнес-аэробики», «Компоненты здорового образа жизни», "Принципы рационального

показ и объяснение

1. Визуальные сигналы
(визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение).

«Гибкость, виды гибкости».

-Видеоанализ (анализ видеозаписей примеров показательных выступлений коллектива объединения «Фитнес» на праздниках, соревновательных выступлений)

-Видеоряды: комплексы упражнений для тренинга;
Прил.1

питания школьника",
«Правильная посадка на фитболе",

-Видеоанализ (анализ видеозаписей спортивных комбинаций по футбол-аэробике, представленных на конкурсах по аэробике в номинации «футбол-аэробика» по параметрам: стиль исполнения, техника исполнения)

-Видеоряды: комплексы упражнений для тренинга;

-Видеоанализ (анализ видеозаписей выступлений различных коллективов на соревнованиях различного уровня)

-Видеоряды: комплексы упражнений для тренинга;

«Развитие фитнес-аэробики в России», «Место Фитнес-аэробики в современном многообразии видов аэробики», «Физические качества», «Осанка и ее типы», «Мышечный тонус и его влияние на осанку человека»

«Особенности развития физических качеств у подростков», «Сила мышц и выносливость, средства их развития», «Гибкость и средства ее развития», «Психологическая подготовка спортсменов»

3) Практические методы реализации программы:

Технические элементы и комплексы для закрепления техники

Разучивание базовых шагов классической и футбол-аэробики, их связей, элементов «школы мяча», комплексов футбол-аэробики (Комплекс «Ку-ку», «Ням-ням», «Ладошка», «Веселый мячик»); танцевально-ритмических композиций «Кап-кап-кап», «Спляшем, Ваня».

Комплексы ФУ для развития физических качеств

Подвижные игры, эстафеты

— комплексы специальных физических упражнений без предмета и комплексы футбол-гимнастики для развития гибкости («Воробьиная деревня», «Совушка», «Сбей дискотеку», «Фея моря»); кегли, с элементами «школы мяча»; б) для развития гибкости – комплексы общеразвивающих упражнений без предметов, комплексы футбол-гимнастики «хлеб»; в) для развития силы ОРУ сидя на мяче, ОРУ с мячом мышц - «Выше ноги от земли» (комплекс «Мама-квочка», «Море волнуется раз», «Бегемот») для укрепления различных мышечных групп; «Крокодилчики», «Передал-упражнений – для развития координации движений – встечная эстафета «Мяч

прыжков через скакалку, ногами».
 упражнений в равновесии
 фитбол-гимнастики.
 — круговая тренировка
 силовой направленности и на
 силовую выносливость.

Разучивание элементов «школы
 мяча»: прокатов на мяче,
 прыжковых упражнений на мяче
 (Комплекс «Джин»), базовых
 шагов аэробики и их связок
 («Молочная река», «Циркачи»,
 «Упражнение с мячом»)

Упражнения стретчинга, комплекс
 фитбол-гимнастики «Воробьиная
 дискотека».

Для развития *гибкости*; Для
 укрепления различных мышечных
 групп - Комплексы фитбол-
 гимнастики «Жар-птица», «Кот
 на крыше», «Конек-горбунок»,
 «Силачи»), ОРУ с Упражнения с
 утяжелителями-гантелями; Для
 развития координации движений
 -Ритмические танцы
 («Макарена», «Кукушечка»,
 «Цыганочка», «Сиртаки»),
 комплексы прыжковых
 упражнений со скакалкой,
 упражнений на равновесие
 «баланс на мяче» .

закрепление техники элементов ОРУ с различными предметами и
 фитбол-аэробики (базовые шагикомплексов фитбол-гимнастики
 с различной амплитудой на развитие *гибкости* («Йога на
 движений руками, базовые мяче», «Стретчинг»,
 элементы с фитболами), «Упражнения в расслаблении»);
 комплексов фитбол-аэробики выполнение ОРУ с различными
 («Ямайка», «Танго», «Солнца предметами и комплексов
 лучик золотой», «Колдунья», фитбол-гимнастики на развитие
 «Шкет», «Дивный цветок», *силы мышц и выносливости*
 «Танец по кругу»).

(«Грозы», «Три желания»,
 «Упражнения в парах», «Семь
 нот», «Старуха Шапокляк»,
 «Упражнение на спину»,
 «Круговая фитбол-тренировка»,
 «Интервал-привал»).

Оценочные материалы

<i>Цель применения контроля</i>	<i>Средства контроля</i>	<i>Формы контроля</i>	<i>Периодичность проведения</i>
Выявление результативности физической подготовки учащихся	Тестирование уровня развития физических качеств, применением контрольных упражнений на различные физические качества (Прил.3-тесты физической подготовки)	Фиксация показателей физической подготовленности диагностической картой (далее ДК) – Прил.2	Входная диагностика – в начале учебного года, промежуточная – в середине, итоговая- в конце учебного года
Выявление эффективности формирования знаний	Дидактическая игра «Музыкальное лото» (Прил. 10), Тест-опросник «Фитнес и аэробика».	Фиксация уровня сформированности понятий в ДК	Входная диагностика – в начале учебного года, промежуточная – в середине, итоговая- в конце учебного года
Выявление эффективности формирования двигательных навыков умений	1) Соревнования - Оценка техники исполнения контрольных упражнений (технических элементов базовой и фитбол-аэробики), варьирующих по степени сложности – Прил.4 2) «Конкурс «Танцор года» - Оценка техники исполнения произвольных программ (спортивно-танцевальных комбинаций под музыку)	ДК (оценка по 5-балльной системе) ДК (оценка по 10-балльной системе)	входная диагностика («Остаточные» умения), промежуточная диагностика Итоговая диагностика
Выявление результативности сценической практики	Наблюдение на показательных выступлениях, спортивных конкурсах; Мониторинг индивидуальных достижений в области сценической практики	ДК – ПРИЛ.2, (фиксируется количество выступлений, уровень мероприятий, уровень достижений): Карта МОНИТОРИНГА (Прил.5) (фиксируются все мероприятия сценической практики и инд.соревнований)	В течение учебного года
Выявление степени сформированности положительной мотивации учащихся к систематическим занятиям ФК, навыков	Опрос (анкетирование) учащихся и родителей Наблюдение педагогом на занятиях	Заполнение бланков анкет, анкет «Режим дня моей дочери» -Прил.6,7	2 раза в год – в середине и в конце учебного года, результаты сообщаются родителям

ЗОЖ

-Выявление степени оптимальности индивидуальной физической нагрузки;	- Наблюдения педагогом за состоянием учащихся на занятиях, визуальный контроль	-Шкала Волшебного градусника (шкала прикладываемых усилий) - Прил. 8	Текущий контроль в течение учебного года
-Выявление степени сформированности умений самоконтроля учащихся при выполнении физической нагрузки	- Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения».	- Индивидуальный дневник самоконтроля (с таблицей контроля ЧСС)- Прил.9)	
	- Подсчёт пульса до и после занятий учащимися. Составление таблицы контроля.		

Методы контроля и самоконтроля

Программы (использование всех основных движений классической аэробики).

Тесты на общую физическую подготовленность:

- 1) Step test определяет аэробную выносливость;
- 2) Тест на гибкость (поясничная область).;
- 3) Sit up на силу мышц брюшного пресса;
- 4) Push up – на силу мышц груди и плечевого пояса
- 5) Проба Ромберга -на способность сохранять равновесие.

Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения».

Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.

Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия

0 – ОТДЫХ Ощущения, когда вы сидите или отдыхаете.

1 – ЛЕГКО Ощущения, когда вы идёте в школу или делаете уборку в комнате.

2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО Ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегаете с друзьями.

3 – ТЯЖЕЛЕЕ Ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете.

4 – ТЯЖЕЛО Ощущение, когда вы много пробежали.

5 – ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО Максимум. За всю свою жизнь вы так много не бегали и не играли.

Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)

Методы диагностики

- Наблюдение.
- Опрос (интервью, анкеты, личностные опросники).

**Видеоряды и аудиосопровождение по фитнесу,
используемые в образовательном процессе**

1. Упражнения хатха-йоги и дыхательной гимнастики
<http://video-uprazhnenija.ru/xatxa-joga-uprazhneniya-dlya-nachinayushhix/>
2. Примеры соревновательных комбинаций по фитнес-аэробике различного уровня технической трудности
<https://www.youtube.com/watch?v=BGAK-PRsDAA>
<http://vk.com/samaerobic>
<http://fitness-video.tv/roliki/sorevnovaniya-po-fitness-aerobike-dlya-detey/>
3. Подборка музыки для занятий фитнесом
<http://fitness-video.tv/roliki/otlichnaya-podborka-muziki-dlya-zanyatiy-fitnessom/>
4. Фитбол-упражнения на силу мышц рук и плечевого пояса (броски мяча и круги мячом)
<http://fitnessdb.ru/aerobika/video/101/>
5. Фитбол-упражнения на силу мышц ног (сидя на мяче)
<http://fitnessdb.ru/aerobika/video/101/#tempVideo>
6. Упражнения с фитболами на силу мышц брюшного пресса и спины
<http://www.youtube.com/watch?v=RActIMpJHFU>
<http://www.youtube.com/watch?v=OdJvPifUNVk>
7. Стретчинг для начинающих http://www.youtube.com/watch?v=T_jNH7rNQrw
8. Стретчинг для освоения упражнения «шпагат» <http://www.youtube.com/watch?v=ADX-i5EDbOg>
9. Общеразвивающие и силовые упражнения в парах
<http://www.youtube.com/watch?v=LemjuWuNMjw>
10. Фитбол-разминка http://www.youtube.com/watch?v=IIYSTp_zwd0
11. Фитбол-разминка <http://www.youtube.com/watch?v=-Jp0ict8QkI>

Диагностическая карта освоения образовательной программы по фитнесу

Фамилия, Имя	Знания и умения												Сценич еская прак- тика	Физическая подгото вительность														
	Правила поведени я на занятии				Комплекс упражнени й подгот.час ти				Комплекс упражнени й ОФП					Базовые аэроб шагаи, посадка на фитболе				Сила мышц брюшного пресса				Сила мышц рук						
	Ст	ПР	Ит		Ст	ПР	Ит		Ст	ПР	Ит			ст	ПР	Ит		С	П	И		Ст	ПР	Ит		Ст	ПР	Ит

1.
2.
3.
4.

5.
6.

7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.

Условные обозначения:

Ст – «стартовая» диагностика;

ПР – промежуточный контроль (в середине учебного года);

ИТ - итоговый контроль (в конце учебного года)

Критерии оценки для заполнения диагностической карты:

Для параметра «ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ»:

«- » отсутствие у обучаемого как логического представления об изучаемом понятии (или двигательном действии), так и умения его применять на практике (исполнять упражнение);

«+ » обучаемый имеет логическое представление об изучаемом понятии, но не умеет его применять на практике (не умеет исполнять двигательное действие, упражнение или комплекс упражнений)

«++ » обучаемый имеет комплексное представление об изучаемом понятии, двигательном действии и умеет его исполнять (или повторять в правильной последовательности комплекс упражнений).

«+++ » обучаемый имеет комплексное представление об изучаемом понятии, двигательном действии и умеет его исполнять в роли инструктора перед группой

Для параметра «СЦЕНИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА»:

«- » - отсутствие у обучаемого сценической практики, в показательных выступлениях (на школьных праздниках, фестивалях, конкурсах) не участвовал;

«+ » - учащийся однократно участвовал в показательных выступлениях.

«++ » - учащийся активно участвовал в показательных выступлениях на школьном уровне (спортивные праздники, творческие встречи с др. коллективами)

«+++ » - учащийся получил большую сценическую практику, имеет опыт конкурсных выступлений.

Для параметра «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ»:

«- » уровень развития двигательной способности ниже среднего

«+ » средний уровень развития двигательной способности

«++ » уровень развития двигательной способности выше среднего

«+++ » высокий уровень развития двигательной способности.

Контрольные упражнения для диагностики уровня физической подготовленности учащихся

- 1) Step test- Гарвардский степ – тест - определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;

Теоретической основой гарвардского степ - теста является физиологическая закономерность, согласно которой продолжительность работы при пульсе, равном 170-200 уд/мин, и скорость восстановления пульса после выполнения подобной физической нагрузки достаточно надежно характеризует функциональные возможности сердечно-сосудистой системы и как следствие уровень физической работоспособности организма.

Методика проведения: обследуемому предлагают выполнить мышечную работу в виде восхождений на ступеньку с частотой 30 раз в мин. Темп движений задаётся метрономом, частоту которого устанавливают на 120 уд/мин. Подъем и спуск состоят из четырёх движений, каждому из которых соответствует один удар метронома: на счёт раз – испытуемый ставит на ступеньку одну ногу, на счёт два- ставит на ступеньку другую ногу, на счёт три – ставит на пол ноги, с которой начинал восхождение, на счёт четыре – ставит на пол другую ногу.

В положении стоя на ступеньке ноги должны быть прямыми, туловище должно находиться в строго вертикальном положении. При подъёме и спуске руки выполняют обычные для ходьбы движения. Во время выполнения теста можно несколько раз сменить ногу, с которой начинается подъём.

Если испытуемый сбился и не в состоянии поддерживать заданный темп в течение 20 сек, то тестирование прекращают и фиксируют время, в течение которого оно совершалось.

Продолжительность нагрузки и высота ступеньки зависят от пола, возраста и антропометрических данных (таблица 1).

Таблица 1

Высота ступеньки и время восхождения при проведении гарвардского степ – теста

Группы обследуемых	Возраст, лет	Площадь поверхности тела, м2	Высота ступеньки, см	Время восхождений, мин
Мужчины	> 18 лет	-	50	5
Женщины	> 18 лет	-	43	5
Юноши – подростки	12 - 18	> 1,85	50	4
Юноши – подростки	12 - 18	< 1,85	45	4
Девушки	12 - 18	-	40	4
Мальчики, девочки	8 - 11	-	35	3
Мальчики, девочки	до 8	-	35	2

Регистрация пульса после выполненной нагрузки осуществляется в положении сидя в течение первых 30 сек на 2-й, 3-й и 4-й минутах восстановления. Расчет индекса гарвардского степ - теста (ИГСТ) производят по формуле:

ИГСТ= -----, где

$$(f_1 + f_2 + f_3) \times 2$$

t – продолжительность реально выполненной физической работы,

f₁, f₂, f₃ – пульс на 2-й, 3-й и 4-й минутах восстановления за 30 сек

В приложениях 3,4,5,6,7 приведены таблицы для определения индекса гарвардского степ теста.

Оценка результатов приведена в таблице 2.

Таблица 2

Оценка результатов гарвардского степ-теста

Оценка	Величина индекса гарвардского степ-теста		
	У здоровых нетренированных лиц	У представителей ациклических видов спорта	У представителей циклических видов спорта
Плохая	Меньше 56	Меньше 61	Меньше 71
Ниже средней	56-65	61-70	71-80
Средняя	66-70	71-80	81-90
Выше средней	71-80	81-90	91-100
Хорошая	81-90	91-100	101-110
Отличная	Свыше 90	Свыше 100	Свыше 110

2) Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;

3) Sit up определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;

4) Push up – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

5) На равновесие (координацию) –А) Проба Ромберга - 2: испытуемый должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Время устойчивости в позе Ромберга - 2 у здоровых нетренированных лиц находится в пределах 30-50 секунд, при этом отсутствует тремор пальцев рук и век. У детей показатели пробы зависят также от возраста (таблица 1). У спортсменов время устойчивости значительно больше (особенно у гимнастов, фигуристов, прыгунов в воду, пловцов) и может составлять 100-120 секунд и более.

Таблица 1 – Среднее время устойчивости в позе Ромберга -2 у детей, подростков и юношей, не занимающихся спортом (по А.Ф.Синякову)

Возраст (годы)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Время устойчивости (сек)	13	16	21	24	28	30	36	44	48	50	52	51	53

б) Проба Ромберга 3- исследуемый стоит на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки

опорной ноги, при этом глаза закрыты, руки вытянуты вперед.

Твердая устойчивость позы более 15 сек при отсутствии тремора пальцев и век оценивается как «хорошо»; покачивание, небольшой тремор век и пальцев при удержании позы в течение 15 сек - «удовлетворительно»; выраженный тремор век и пальцев при удержании позы менее 15 сек - «неудовлетворительно». Покачивание, а тем более быстрая потеря равновесия, указывают на нарушение координации.

Программа соревнований по фитнесу для группы

1. Прыжки через скакалку простые за 30 сек. (руки согнуты в локтях, без междускоков)
2. Перекат по мячу+ отжимания 5 раз в упоре лежа на бедрах на мяче
3. Брюшной пресс: из и.п. – лежа на спине, мяч зажат стопами и голеньями. Ноги вверх - взять мяч руками, опустить его на пол за головой. Снова закрепить мяч в ногах (в положении ноги в потолок) опустить ноги с мячом на пол. – за 15 сек.
4. Мост на мяче с согнутыми руками; выпрямить руки («оторвать» спину от мяча) и поднять согнутую ногу вверх.
5. И.п. -Сед ноги врозь, мяч к груди. 1) перекат мяча к правой стопе с наклоном туловища вправо; 2) перекат мяча вперед с наклоном туловища вперед; 3) перекат мяча к левой стопе с наклоном туловища влево. Исполнять АМПЛИТУДНО, в гимнастическом стиле.
- 6 Перекат по мячу +.«Приседания» из и.п. – упор лежа на мяче на бедрах. Подтянуть колени к груди до положения стопы на мяче и вернуться в и.п. 4 раза.
7. Стойка на лопатках с упором мяча в спину. И.п. – лежа на спине, ноги согнутые стопами на мяче (уголком). Фиксировать «свечку» 5 счетов.
8. «Обратный мостик» - И.п. –лежа на спине, руки в стороны, пятки и голени на мяче. Переступая пятками по мячу, подкатывать его к себе, максимально приподнимая таз над полом. Фиксировать конечное положение 4 счета. Тазом мяча не касаться!
9. Баланс на мяче: сидя на мяче –поднять правую ногу вперед горизонтально , руки перед грудью «полочкой». Поменять ноги в воздухе. За 15сек..

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Итоговая анкета для детей, занимающихся фитнесом

Дорогой друг! Просим тебя ответить на несколько вопросов.

- 1) Доволен ли ты результатами твоих занятий фитнесом? (выбери один ответ)
 - да, занятия были полезными и интересными;
 - да, занятия были полезными, но недостаточно интересными.
 - не знаю;
 - нет, я зря потратил время.
- 2) Показатели каких двигательных способностей у тебя улучшились в ходе занятий фитнесом? (выбери подходящие ответы)
 - А) сила мышц и гибкость;
 - Б) координационные способности и ловкость;
 - В) осанка;
 - Г) выносливость;
 - Д) танцевальность
- 3) Какие мероприятия по фитнесу тебе запомнились в этом учебном году? (выбери подходящие ответы)
 - спортивные соревнования внутри группы в декабре
 - районные конкурсы «Веселая карусель», «Весенняя феерия», фестиваль «Улыбнитесь друг другу»
 - спортивный праздник «Новый год в Олимпии»;
 - школьные концерты
- 4) Какие упражнения тебя особенно привлекают на занятиях по фитнесу?(выбери 1-2 подходящих ответа)
 - спортивно-танцевальные композиции с большими мячами (фитболами);
 - игры,эстафеты
 - упражнения со скакалкой;
 - фитбол-гимнастика (упражнения на мячах на гибкость, силу и т.п.)
- 5) Чего тебе не хватало на занятиях по фитнесу в этом учебном году?(допиши)

6) Хотел бы ты продолжить занятия по фитнесу в следующем учебном году ?

-ДА

- НЕТ

Спасибо за участие!

Итоговая анкета для родителей детей, занимающихся фитнесом

Уважаемые родители! Просим Вас принять участие в анкетировании. Ваши ответы помогут нам оптимизировать образовательный процесс. ЗАРАНЕЕ ВАМ БЛАГОДАРНЫ!

1) Видите ли Вы какие-либо изменения в физическом развитии, в физической подготовленности Вашего ребенка по итогам его занятий фитнесом в этом учебном году? (выберите 1 подходящий ответ)

- Да, есть положительные изменения ☐
- Нет, положительной динамики не замечаю ☐
- изменения скорее отрицательные, чем положительные ☐
- затрудняюсь ответить ☐.

2) В чем на Ваш взгляд, наблюдаются положительные сдвиги ? (выберите 1 или несколько подходящих ответов)

- А) в повышении показателей развития силы мышц, гибкости ☐ ;
- Б) в повышении показателей развития ловкости и координации движений ☐ ;
- В) в повышении физической работоспособности (выносливости) ☐ ;
- Г) в улучшении состояния осанки ☐
- Д)в улучшении конституции тела ☐ ;
- Е) в повышении показателей развития танцевальности, эмоциональности ☐ ;
- Ж) в появлении уверенности в себе (оптимизации самооценки) ☐;

3)Удовлетворены ли ВЫ в целом качеством проводимых занятий и хотели бы, чтобы Ваш ребенок на следующий год продолжал занятия фитнесом? (выберите 1 подходящий ответ)

- ДА; - НЕТ; -НЕ ЗНАЮ

4) Отметьте, пожалуйста, наиболее яркие, значимые, на Ваш взгляд, стороны учебно-тренировочного процесса по фитнесу этого учебного года. (выберите 1 или несколько подходящих ответов).

- А) систематичность физической нагрузки на занятиях в течение учебного года ☐ ;
- Б) организация спортивных соревнований внутри группы (декабрь 2017) ☐;
- В) участие в общешкольных концертах с показательными номерами (8 марта) ☐
- Г) участие в спортивных праздниках (напр. «Новый год» в «Олимпиаде») ☐;
- Д) участие в фестивалях-конкурсах различного уровня ☐
- Е) информационное обеспечение учебно-тренировочного процесса: общение с родителями, доступность музыкального сопровождения в дом. условиях, программ соревнований и т.п. ☐

5) Что бы Вам хотелось добавить (изменить) в структуре учебных занятий или в календарном плане спортивных мероприятий?
(допишите)_____

Анкета для родителей «Режим дня моей дочери»

Уважаемые родители! Просим Вас ответить на вопросы нашей анкеты. Результаты анкетирования помогут нам повысить эффективность учебно-воспитательного процесса. Заранее благодарны Вам за участие!

1) Как часто Ваш ребенок болеет простудными заболеваниями в течение последнего календарного года? *Выберите подходящий вариант ответа:*

- ✓ Также часто, как и раньше ☐
- ✓ Реже, чем в прошлые годы ☐
- ✓ Редко (1-2 раза в год) ☐
- ✓ Совсем не болеет ☐

2) Придерживается ли Ваш ребенок режима дня, рекомендуемого для данного возраста? *Отметьте подходящий вариант ответа:*

- ✓ Да, я за этим слежу ☐
- ✓ Да, за редким исключением ☐
- ✓ Когда как, по обстоятельствам ☐
- ✓ Нет, не считаю это важным ☐

3) Оцените регулярность применения водных процедур для Вашего ребенка в домашних условиях. *Найдите подходящий вариант ответа:*

- ✓ Один раз в неделю ☐
- ✓ 2-3 раза в неделю..... ☐
- ✓ По одному разу ежедневно..... ☐
- ✓ Ежедневно утром и вечером..... ☐
- ✓ Ежедневно утром и вечером и каждый раз после занятий физкультурой..... ☐

4) Какой вид водных процедур предпочитает Ваш ребенок? *Выберите подходящий вариант ответа:*

- ✓ Умывание лица и рук ☐
- ✓ Теплая ванна или теплый душ..... ☐
- ✓ Обтирание туловища мокрым полотенцем ☐
- ✓ Прохладный или контрастный душ..... ☐
- ✓ Прохладная ванна..... ☐
- ✓ Другой вид (допишите)..... ☐

5) С каким настроением принимает водные процедуры Ваш ребенок? *Отметьте подходящий вариант ответа:*

- ✓ С удовольствием ☐
- ✓ Без особого желания ☐
- ✓ Приходится заставлять..... ☐

6) Какими видами физических упражнений и как часто (помимо занятий художественной гимнастикой в школе) занимается Ваш ребенок? *Отметьте подходящие варианты ответов в таблице:*

ежедневно	Несколько раз в неделю	1-2 раза в неделю	Не занимается
Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика
Подвижные игры на	Подвижные игры на	Подвижные игры на	Подвижные игры на

прогулке	прогулке	прогулке	прогулке
Д/З по фитнесу	Д/З по фитнесу	Д/З по фитнесу	Д/З по фитнесу
Другие виды	Другие виды	Другие виды	Другие виды

1) Какое значение Вы придаете качеству одежды Вашего ребенка для занятий физкультурой и спортом? *Выберите подходящий вариант ответа:*

✓ Подбираю специальную форму, на хлопковой основе..... ☐

✓ Подбираю специальную форму, обращая внимание на ее внешний вид, чтобы она понравилась моей дочери..... ☐

✓ Не считаю нужным специально переодевать ребенка для занятий физкультурой, для этого подходит повседневная одежда.... ☐

7) Как часто в рационе питания Вашего ребенка присутствуют свежие фрукты и овощи? *Найдите подходящий вариант ответа:*

✓ Ежедневно ☐

✓ Несколько раз в неделю..... ☐

✓ 1-2 раза в неделю ☐

✓ Не слежу за этим..... ☐

Укажите, пожалуйста:

✓ Возраст вашей дочери.....

✓ Стаж занятий фитнесом.....

Методика «Шкала ВОЛШЕБНОГО ГРАДУСНИКА»

Методика разработана Н. П. Фетискиным и предназначена для выявления эмоциональных состояний «здесь и сейчас». Она может использоваться в процессе учебных занятий и трудовой деятельности. Достоинством методики является быстрая фиксация состояний в их динамике.

Инструкция. Перед вами на бланке изображен медицинский градусник, на котором имеется несколько шкал, соответствующих тому или иному эмоциональному состоянию. Деления на шкалах соответствуют тому или иному уровню вашего состояния. Выберите ту шкалу, которая в наибольшей степени соответствует вашему состоянию в данный момент, и пометьте любым знаком на этой шкале градусника «температуру» имеющегося в данный момент состояния.

Шкалы градусника соответствуют следующим состояниям: восторженному, радостному, светлому (приятному); спокойному, уравновешенному; безразличному, скучному, дремотному; раздраженному, пресыщенному (рис. 1).

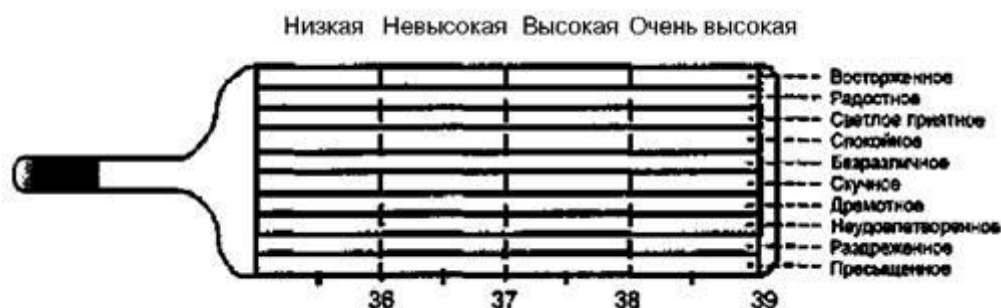


Рис. 1

Интерпретация данных. Расположение знака до 36 градусов соответствует слабой выраженности состояния, от 36 до 37 градусов - средней выраженности состояния, от 37 до 38 градусов - высокой выраженности, а от 38 до 39 градусов - очень высокой выраженности данного эмоционального состояния.

Дневник самоконтроля учащегося

№ п/п	Показатели	Дата				
1	Самочувствие					
2	Сон, ч					
3	Аппетит					
4	Пульс уд/мин., лежа стоя разница до тренировки после тренировки					
5	Вес, кг					
6	Тренировочные нагрузки					
7	Функциональные пробы (Штанге, Генча)					
8	Нарушения режима					
9	Болевые ощущения					
10	Спортивные результаты					

Методические рекомендации для определения показателей

Определение своего *индивидуальный тренировочный пульс* (ИТП). Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, для достижения оздоровительного эффекта занятия следует проводить при частоте пульса, составляющей 65–90% максимально допустимой ЧСС для данного возраста (это и будет ваш ИТП).

Максимально допустимая ЧСС для данного возраста определяется по формуле: 220 минус ваш возраст. Далее рассчитываются предельно допустимые границы ЧСС.

Например, для 15-летнего школьника: $220 - 15 = 205$

65% от 205 это 130 уд./мин.

90% от 205 это 180 уд./мин.

ЧСС = [130–180 уд./мин.] – ИТП.

Существует несколько *способов определения пульса*:

- 1) тремя пальцами на запястье;
- 2) большим и указательным пальцами на шее;
- 3) кончиками пальцев на виске;
- 4) ладонью к груди в области сердца.

проба Штанге (по имени русского врача, предложившего этот способ в 1913 г.). Сделать вдох, затем глубокий выдох и снова вдох, задержать дыхание, зажав нос большим и указательным пальцами. По секундомеру (или секундной стрелке часов) фиксируется время задержки дыхания. По мере тренированности время задержки увеличивается. Физическая нагрузка увеличивает размеры грудной клетки, ее подвижность, повышает частоту и глубину дыхания — легочную вентиляцию, т.е. количество вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. При переутомлении, перетренированности — возможность задержать дыхание резко снижается. Можно задержать дыхание и на выдохе.

Проба Генча (по имени венгерского врача, предложившего этот способ в 1926 г.): вдох, выдох,

дыхание задержать. Хорошо тренированные лица могут задержать дыхание на 60—90 с. При переутомлении этот показатель резко уменьшается.

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Комплекс упражнений без предмета на силу мышц для учащихся 1-го года обучения

- уголок,
- крылья,
- мельница,
- ножницы,
- кораблик,
- велосипед,
- часики,
- клубочек,
- кузнечик (в упоре лежа),
- пистолетик.

ПРИЛОЖЕНИЕ 11

Комплекс упражнений «Партерная гимнастика» для развития гибкости

- Складка. Самолёт.
- Берёзка. Кошка.
- Коробочка. Кувшинка
- Комочек. Бабочка.
- Кораблик. Змея
- Мостик. Мост гимнастический
- Полушпагат. Шпагат
- Кольцо Складка ноги врозь

ПРИЛОЖЕНИЕ 12

Игра «Музыкальное лото»

Цель игры: проконтролировать степень сформированности теоретических знаний об основах музыкальной грамоты.

Содержание дидактических карточек:

Понятие	Определение
Аккорд	Совместное звучание не менее 3-х звуков, разных по высоте и названию
Акцент	Усиленное, ударное извлечение какого-либо звука
Анданте	Основное обозначение среднего по скорости темпа, соответствующего спокойному бодрому шагу
Адажио	Медленный темп. В балете – одна из форм танца, в основном дуэта, где используются поддержки балерины партнёром.
Ларго	Самый медленный темп, соответствующий очень медленному шагу
Аллегро	Быстрый, оживлённый темп
Престо	Обозначение самого скорого темпа, соответствующего стремительному бегу
Вокализ	Пьеса для пения без слов, упражнение для развития вокальной техники
Гармония	Наука об аккордах, их связях и движении
Гомофония	Многоголосный склад музыки, при котором один из голосов (обычно верхний) имеет наиболее важное значение
Диапазон	Совокупность всех звуков различной высоты, доступных какому-либо инструменту или голосу
Диминуэндо	Указание исполнять музыку, постепенно уменьшая силу звука
Динамика	Всё, что касается силы (громкости) музыкального звучания.

Затакт	Начало музыкальной фразы не с первой (сильной) доли такта
Импровизация	Одновременное сочинение и исполнение произведения
Интервал	Расстояние между двумя звуками
Интонация	Качество исполнения музыкальных звуков (чистота) в отношении их высоты
Контральто	Самый низкий женский голос
Кульминация	Высшая точка музыкального развития
Куплет	Раздел песни
Припев	Повторяемый раздел песни
Легато	Способ звуковедения: переход от одного звука к другому без перерыва
Лад	Мажор, минор
Мелодия	Одноголосное выражение музыкальной мысли
Метр	Ритм, в котором все длительности одинаковы, а акценты одинаковой силы появляются через равные промежутки времени
Меццо-сопрано	Женский голос, средний по регистру между сопрано и контральто
Мотив	Мельчайшее музыкальное построение с одним ударением, обладающее самостоятельной выразительностью
Нота	Обозначение отдельного музыкального звука
Нюансы	Оттенки в исполнении музыкального произведения
Опера	Сопровождаемое оркестром музыкально-драматическое произведение (часто включающее балетные сцены), в котором исполнители-актёры не говорят, а поют весь текст, сочетая сценическое искусство с вокальным
Оперетта	Музыкальная комедия, театральное представление, в котором часть текста поётся, а часть произносится обычной речью
Оратория	Монументальное произведение для хора, оркестра и певцов-солистов, опирающееся на определённое сюжетное содержание и предназначенное для концертного исполнения
Партия	Один из голосов ансамбля
Пауза	Временное молчание, перерыв в звучании музыкального произведения
Пиано	Обозначение силы звука: тихо, слабо
Полифония	Многоголосие, объединяющее в одновременном звучании несколько равноправных мелодий
Регистр	Часть звукоряда (высокого, среднего, низкого), объединённая тембровым единством
Реприза	Повторение
Речитатив	Род вокальной музыки, которая интонационно и ритмически воспроизводит бытовую или декламационную речь
Романс	Сольная лирическая песня с инструментальным сопровождением, вокальное произведение самого различного содержания, характера и построения
Синкопа	Ударная акцентированная нота, не на сильной, как обычно, а на слабой доле такта
Соло	Самостоятельное выступление одного исполнителя
Сопрано	Высокий женский голос
Стаккато	Отрывистый способ извлечения звука
Тембр	Окраска звука, отличающая звучание одного голоса от другого
Темп	Степень скорости исполнения и характер движения музыкального произведения
Тенор	Высокий мужской голос
Тональность	Название тоники какого-либо лада
Унисон	Единозвучие, одновременное звучание двух или нескольких звуков одинаковой высоты
Форма	Структура музыкального произведения
Форте	Обозначение силы звука: громко
Фраза	Отрывок музыки различного построения, отделяемый в исполнении цезурой,

	переводом дыхания, от предыдущего и последующего движения музыки
Характер	Настроение, эмоциональная насыщенность музыки

Правила игры. Детям раздаются карточки с написанными на них 6 понятиями (терминами). Ведущий, доставая из пакета карточку-определение понятия, зачитывает его. Тот учащийся, кто узнает в определении суть того термина, который обозначен в его индивидуальной карточке, имеет право закрыть это слово фишкой. Выигрывает тот учащийся, который быстрее других закроет свою карточку.

ПРИЛОЖЕНИЕ 13

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Артемьева Ж.С. Современные технологии оздоровительных видов гимнастики в школе: учебное пособие/Ж.С. Артемьева, Л.В. Пашколва, Т.К. Сахарнова; НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2014. -107с.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
3. Кучильдин С.К. Гимнастика, нестандартный подход, - М. :Чистые пруды, 2008
4. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика - М. : Федерация аэробики России, 2009
5. Лисицкая., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. - М. : Федерация аэробики России, 2002.
6. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, - М. : Academia, 2002.
7. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. - М. : СОФИЯ, 2003.
8. Рой М. Аэробика для глаз. - М. : ЭКСМО, 2004.
9. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно-методическое пособие.- СПб, изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
10. Физкультура – ура! Ура! Ура! Учебное пособие. - М. : Педагогическое общество России, 2002.
11. Фитнес аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. - М., 2009
12. Фитнес для детей и подростков. - М., 1997.
13. Хёдман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. - М. : СОФИЯ, 2004.
14. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. // Дополнительное образование. – 2004. - №6. – С.24-27.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Кесаревская Л.Н. Комплексы оздоровительных упражнений для школьников.- М. :Чистые пруды, 2006
2. Муратова Л.В. Суставная гимнастика - М., Чистые пруды, 2006
3. Учебник « Физическая культура» Ю.И.Евсеев. - Ростов на Дону : Феникс, 2010.

ПРИЛОЖЕНИЕ 14

Используемые интернет-ресурсы

- 1) <http://cvrakadem.ru/> -ЦВР «Академический»
- 2) <https://shouvolna.ru-> Международный конкурс танцевального творчества «Волна успеха»
- 3) pkcentr.ru –Открытый Фестиваль-конкурс Приморского района «Приморская звезда»
- 4) ddut.ru - Городской фестиваль по аэробике и ритмике
- 5) <http://fokalin.ru> Центр Спорта Калининского района (Ежегодный фитнес-фестиваль "Fit for you")

