

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ лицей №144
Протокол № 151
от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д
Директор лицея №144



(Л. А. Федорова)

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Грация»**

Возраст учащихся: 8-13лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик
Артемьева Жанна Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Слово fitness в переводе с английского означает «хорошая физическая форма». Сейчас оно имеет более широкое значение – система оздоровительных занятий.

Фитнес-аэробика — результат соединения двух отдельных видов активности. Фитнес — оздоровительные процедуры, направленные на поддержание общего тонуса организма. Аэробика, она же ритмическая гимнастика — комплексные упражнения под ритмичную музыку. Но то, что получилось из их слияния, напоминает одновременно и аэробику, и спортивные танцы, и гимнастику. Занятия спортивной аэробикой доступны далеко не всем, так как для этого вида спорта необходимы определенные данные и крепкое здоровье, которыми обладают далеко не все подростки, желающие заниматься подобным видом упражнений. 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.

Направленность. Программа «Грация» имеет *физкультурно-спортивную направленность. По уровню освоения программа является базовой.*

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.

Общеизвестен тот факт, что дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение. Очень важны эти занятия и для формирования и сохранения хорошей фигуры и правильной осанки, что очень важно для девочек и девушек, которые, уже учась в школе, задумываются о своей внешности.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и гармония физических и духовных сил, высокая работоспособность, оптимистическое настроение, способность активно использовать свои творческие возможности в трудовой и общественной деятельности.

Здоровый образ жизни – это:

- Рациональный режим труда и отдыха
- Сбалансированное питание
- Регулярные занятия физической культурой
- Владение навыками личной и общественной гигиены
- Отсутствие вредных привычек (пристрастия к алкоголю, курению, наркомании и т.д.)

Здоровье – это результат самовоспитания и самодисциплины, которые переводят нормы поведения в привычку. Целью программы в данном направлении является

формирование культуры личности, основанной на понимании необходимости вести здоровый образ жизни.

Особое внимание уделяется социализации личности в коллективе. Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Отличительные особенности. Особое внимание в данной программе уделяется расширению двигательного арсенала учащихся как основе развития координационных способностей. Обогащение двигательного опыта детей разнообразными формами двигательных действий предусматривается за счет комплексного сочетания как традиционных средств физической культуры, так и нетрадиционных средств современных оздоровительных видов гимнастики (базовая аэробика, фитбол-гимнастика, пилатес, хатха-йога, калланетика, стретчинг и др.). Фактор специального подбора средств для решения образовательных задач влияет на повышение интереса к занятиям, формирования положительной мотивации к систематическим самостоятельным тренировкам. Для эффективного решения задачи по развитию творческого потенциала учащихся, воспитания уверенности в себе и осознания собственной социальной значимости весомое место в структуре учебного плана занимает раздел «Показательные выступления и соревнования», позволяющие детям демонстрировать результаты своей спортивной и танцевальной подготовки в форме индивидуальных и групповых выступлений на школьных тематических праздниках, спортивных соревнованиях, фестивалях и конкурсах различного уровня. В раздел «Итоговые занятия» включен конкурс «Танцор года» на лучшее исполнение спортивно-танцевальной комбинации, при составлении которой учащиеся должны активно проявлять свои творческие способности.

Адресат программы. На этапе 1 года обучения программу могут осваивать дети (8 - 10 лет) без предварительного отбора и на основании допуска врача к занятиям в спортивной секции школьного спортивного клуба. Зачисление учащегося в группу 2-го или 3-го года обучения производится на основании удовлетворения следующим дополнительным требованиям: а) наличия положительного настроения на систематические, в т.ч. самостоятельные, занятия спортом, потребности в творческой самореализации (по результатам собеседования), б) наличие уровня физической подготовленности по основным показателям не ниже среднего (по результатам тестирования).

Объем и срок реализации программы.

Программа рассчитана на **3 года обучения.**

В соответствии с нормативами СанПиН 2.4.4. 1251-03 общий объем 360 часов распределяется по годам обучения:

- 1 год - 72 часа (2ч - 1 раз в неделю);
- 2 год – 144 часа (2ч – 2 раза в неделю);
- 3 год – 144 часа (2ч – 2 раза в неделю).

Цель программы: формирование активной творческой личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, 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.

Условия реализации программы.

Условия набора в коллектив. Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом, не имеющих медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп. Группы по составу могут быть разновозрастными. Возможен дополнительный набор в секцию на второй и последующие годы обучения по результатам собеседования и тестирования уровня физической подготовленности.

Наполняемость в группах предполагает состав учащихся:

- 1 год – не менее 15 человек;
- 2 год – не менее 12 человек.
- 3 год – не менее 10 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);
- фестиваль аэробики;
- конкурсы танцевального творчества (в том числе по спортивному танцу);
- психологические тренинги;
- 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.

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.

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,

— свободно двигаться под музыку различного характера; начать и закончить движение одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;

— организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, техника безопасности к местам проведения занятий и т.д.).

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.

Учебный план 1 года обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие «Фитнес-аэробика, основные этапы ее развития.	2	1	1	опрос
2.	Здоровье – основа полноценной жизни человека	3	2	1	опрос
3.	Укрепление мышечного корсета	11	1	10	тестирование
4.	Классическая и фитбол-аэробика	14	2	12	Анализ деятельности учащихся на уроке, сдача контрольных нормативов
5.	Развитие гибкости	11	1	10	тестирование
6.	Развитие координации движений	7		7	Опрос, тестирование
7.	Подготовка программы для показательных выступлений	14	2	12	Анализ деятельности учащихся на уроке
8.	Показательные выступления и соревнования	6		6	Наблюдение, сдача контрольных нормативов
9.	Итоговые занятия	4		4	Наблюдение, Конкурс «Танцор года», тестирование
	Итого	72	9	63	

Учебный план 2 года обучения

№ 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	4		опрос
3.	Классическая аэробика и фитбол-аэробика	28	2	26	Анализ деятельности учащихся на уроке
4.	Гибкость	16		16	тестирование
5.	Фитбол-атлетика	22	2	20	тестирование
6.	Координация	18		18	тестирование
7.	Подготовка к соревнованиям и выступлениям	40		40	Анализ деятельности учащихся на уроке
8.	Соревнования и выступления	10		10	Наблюдение, сдача контрольных нормативов
9.	Итоговое занятие «Произвольная программа»	4		4	Наблюдение, Конкурс «Танцор года», тестирование
	Итого	144	9	135	

Учебный план 3 года обучения

№ темы	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие «Разновидности и направления в фитнесе».	2	1	1	опрос
2.	Нормативы ОФП	12	2	10	сдача тестирование
3.	Классическая аэробика и фитбол-аэробика.	46	4	42	Опрос, Анализ деятельности учащихся на уроке
4.	Гибкость	20	2	18	Опрос, тестирование
5.	Фитбол-атлетика	22	2	20	Опрос, тестирование
6.	Подготовка к соревнованиям и выступлениям по фитбол- аэробике.	28	4	24	Опрос, Анализ деятельности учащихся на уроке
7.	Соревнования и выступления	12		12	Наблюдение, сдача контрольных нормативов
8.	Итоговое занятие. Произвольная программа	2		2	Наблюдение, Конкурс «Танцор года»
=	Итого	144	15	129	

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Грация»
на 2018-2019 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
3 год	01.09.2018	25.05.2019	36	144	2 раза в неделю по 2ч

Оценочные и методические материалы

Методические материалы

1) Словесные (и аудиальные) методы реализации программы:

Год обучения	Рассказ, беседа	Опрос, дискуссия	Объяснение	Звуковые сигналы, музыка
первый	<p>-Рассказ «История фитнес-аэробики»;</p> <p>-Беседы: «Здоровье как основная ценность жизни человека», «Личная гигиена школьника», «Причины травматизма на занятиях»;</p>	<p>-Дискуссия: анализ результатов соревнования.</p> <p>-Опрос по темам: «Здоровье – основа полноценной жизни человека»; «Сила мышц. Основные мышцы, создающие мышечный корсет»; «Понятие классической аэробики. Отличительные особенности футбол-аэробики»; «Форма и физические свойства футбола. Правила техники безопасности выполнения упражнений на футболе», «Гибкость. Виды гибкости: активная и пассивная. Способы развития гибкости</p>	<p>– Объяснение техники безопасности на занятиях, самостраховки, требований к внешнему виду учащихся, техники упражнений, правил судейства соревнований, смыслового содержания терминов «сила мышц», «гибкость», «характер музыки».</p>	<p>-Голосовые и аудио сигналы (счёт, подсказки).</p> <p>- музыкальное сопровождение: Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике и характере музыки и с ориентиром на акценты.</p> <p>-подборки музыки для тренинга, спортивно-танцевальных произвольных программ</p>
второй	<p>- Рассказ «Разновидности и направления в фитнесе»; «Виды соревнований по аэробике»; «Осанка человека, типы осанки»</p> <p>Беседы: «Гигиенические требования к внешнему виду</p>	<p>- Дискуссия: анализ результатов соревнования, показательных выступлений</p> <p>- опрос: «Развитие фитнес-аэробики в России», «Основные виды соревнований по фитнесу-аэробике, особенности судейства»,</p>	<p>- Объяснение смыслового содержания понятия «стиля исполнения» в аэробике, «структурных компонентов осанки», технических требований к исполнению отдельных элементов на футболах, аэробных связок из разученных шагов и соревновательной</p>	

	учащихся», «Что такое осанка»	«Влияние мышечного тонуса на осанку человека»	комбинации в целом, отличительных особенностей судейства соревнований, спортивных конкурсов по фитнес-аэробике, футбол-аэробике.
третий	-Рассказ «Развитие фитнес-аэробики в России». -Беседа «Техника безопасности на занятиях»	-Дискуссия: анализ результатов соревнования -опрос: «Особенности развития физических качеств у подростков», «Сила мышц и выносливость, средства их развития», «Гибкость и средства ее развития».	<ul style="list-style-type: none"> Объяснение техники упражнений в равновесии на фитболе, акробатических упражнений с фитболом, аэробных связок в сочетании с движениями рук, правил соревнований по футбол-аэробике, критерия «артистизм» .

2) Наглядные методы реализации программы:

Год обучения	Показ, визуальные сигналы	Иллюстративные, видео материалы	Презентации
первый	<ul style="list-style-type: none"> Натуральный показ упражнения (в том числе контрастный: правильно-неправильно), совмещенный показ и объяснение Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение). 	<p>-Иллюстративный материал по теме «Личная гигиена школьника», «Сила мышц», «Гибкость, виды гибкости».</p> <p>-Видеоанализ (анализ видеозаписей примеров показательных выступлений коллектива объединения «Фитнес» на праздниках, соревновательных выступлений)</p> <p>-Видеоряды: комплексы упражнений для тренинга; Прил.1</p>	«Основные составляющие фитнес-аэробики», «Компоненты здорового образа жизни», "Принципы рационального питания школьника", «Правильная посадка на фитболе",
второй		<p>-Видеоанализ (анализ видеозаписей спортивных комбинаций по футбол-аэробике, представленных на конкурсах по аэробике в номинации «футбол-аэробика» по параметрам: стиль исполнения, техника исполнения)</p> <p>-Видеоряды: комплексы упражнений для тренинга;</p>	«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»
третий		-Видеоанализ (анализ	«Особенности

		<p>видеозаписей выступлений различных коллективов на соревнованиях различного уровня) -Видеоряды: комплексы упражнений для тренинга;</p>	<p>развития физических качеств у подростков», «Сила мышц и выносливость, средства их развития», «Гибкость и средства ее развития», «Психологическая подготовка спортсменов»</p>
--	--	--	---

3) **Практические методы реализации программы:**

Год обучения	Технические элементы и комплексы для закрепления техники	Комплексы ФУ для развития физических качеств	Подвижные игры, эстафеты
Первый	<p>Разучивание базовых шагов классической и футбол-аэробики, их связок, элементов «школы мяча», комплексов футбол-аэробики (Комплекс «Ку-ку», «Ням-ням», «Ладошка», «Веселый мячик»); танцевально-ритмических композиций «Кап-кап-кап», «Спляшем, Ваня».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • комплексы специальных физических упражнений без предмета и комплексы футбол-гимнастики для развития <i>гибкости</i> («Воробьиная дискотека», «Фея моря»); комплексы общеразвивающих упражнений без предметов, комплексы футбол-гимнастики - ОРУ сидя на мяче, ОРУ с мячом (комплекс «Мама-квочка», «Бегемот») для <i>укрепления различных мышечных групп</i>; упражнений – для развития <i>координации движений</i> - прыжков через скакалку, упражнений в равновесии футбол-гимнастики. • круговая тренировка силовой направленности и на силовую выносливость. 	<p>Подвижные игры и эстафеты: а) для развития координации движений - «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Белка на дереве», «Совушка», «Сбей кегли», с элементами «школы мяча»; б) для развития гибкости – «Мяч в тоннеле», «Горячий хлеб»; в) для развития силы мышц - «Выше ноги от земли» «Море волнуется раз», «Тараканьи бега», «Крокодильчики», «Переда-сидись», эстафета в кругу, встречная эстафета «Мяч ногами».</p>
Второй	<p>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»)</p>	<p>Упражнения стретчинга, комплекс футбол-гимнастики «Воробьиная дискотека». Для развития <i>гибкости</i>; Для <i>укрепления различных мышечных групп</i> - Комплексы футбол-гимнастики «Жар-птица», «Кот на крыше», «Конек-горбунок», «Силачи»), ОРУ с Упражнения с утяжелителями-</p>	

		гантелями; <i>Для развития координации движений</i> - Ритмические танцы («Макарена», «Кукушечка», «Цыганочка», «Сиртаки»), комплексы прыжковых упражнений со скакалкой, упражнений на равновесие «баланс на мяче» .	
Третий	закрепление техники элементов фитбол-аэробики (базовые шаги с различной амплитудой движений руками, базовые элементы с фитболами), комплексов фитбол-аэробики («Ямайка», «Танго», «Солнца лучик золотой», «Колдунья», «Шкет», «Дивный цветок», «Танец по кругу»).	ОРУ с различными предметами и комплексов фитбол-гимнастики на развитие <i>гибкости</i> («Йога на мяче», «Стретчинг», «Упражнения в расслаблении»); выполнение ОРУ с различными предметами и комплексов фитбол-гимнастики на развитие <i>силы мышц и выносливости</i> («Грозы», «Три желания», «Упражнения в парах», «Семь нот», «Старуха Шапокляк», «Упражнение на спину», «Круговая фитбол-тренировка», «Интервал-привал»).	

Оценочные материалы

Цель применения контроля	Средства контроля	Формы контроля	Периодичность проведения
Выявление результативности физической подготовки учащихся	Тестирование уровня развития физических качеств, с применением контрольных упражнений на различные физические качества (Прил.3-тесты физической подготовки)	Фиксация показателей физической подготовленности в диагностической карте (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 и умений	1) Соревнования - Оценка техники исполнения контрольных упражнений (технических элементов базовой и фитбол-аэробики), варьирующих по степени сложности – Прил.4	ДК (оценка по 5-балльной системе)	входная диагностика («Остаточные»умения), промежуточная диагностика Итоговая диагностика
	2) «Конкурс «Танцор года» - Оценка техники исполнения <u>произвольных программ</u> (спортивно-танцевальных комбинаций под музыку)	ДК (оценка по 10-балльной системе)	
Выявление результативности сценической практики	Наблюдение на показательных выступлениях, спортивных конкурсах; Мониторинг индивидуальных достижений в области сценической практики	ДК –ПРИЛ.2, (фиксируется количество конкурсных 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 ЗОЖ	Опрос (анкетирование) учащихся и родителей Наблюдение педагогом на занятиях	Заполнение бланков анкет, анкеты «Режим дня моей дочери» -Прил.6,7	2 раза в год – в середине и в конце учебного года, результаты сообщаются родителям

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

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

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №144
Протокол № 151
от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д
Директор лицея №144




(Л. А. Федорова)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе**

«Грация»

Возраст учащихся 9-11 лет

Срок реализации: 3 год обучения

Разработчик
Артемьева Жанна Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2018

Содержание обучения

1. «Введение»

Теория. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях. Требования к внешнему виду учащихся. Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе.

Практика. Вариации на свободную тему.

2. «Нормативы общефизической подготовки (далее ОФП)»

Теория. Физиологические особенности подросткового возраста. Особенности развития физических качеств подростков. Правила соревнований. Судейство.

Практика. Выполнение тестовых упражнений. Входная, промежуточная, итоговая диагностика физической подготовленности учащихся. Проведение соревнований по ОФП в секции.

3. «Классическая аэробика и фитбол-аэробика»

Теория. Демонстрация, разбор и анализ образцов программ классической и фитбол-аэробики с использованием видеосюжетов.

Практика.

- Базовые упражнения с мячом: Переходы и перекаты (из упора присев руки на мяче; из положения сидя на мяче; из положения лежа спиной на мяче; одной с прокат на мяче «в шпагате»).

- Общеразвивающие упражнения с фитболом. Ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с ОРУ, бросками и ловлей.

- Строевые упражнения с фитболом. Фигурная маршировка: «Змейка» с мячом в руках (или на голове).

- Упражнения в равновесии: лежа на боку; в упоре сидя на пятках на мяче; в стойке на одной, опорой другой на мяч; лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед.

- Акробатические упражнения. «Мост» в положении лежа спиной на мяче.

- Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением и сменой мест в шеренгах, колоннах. Беговые упражнения в сочетании бега сидя на мяче с бегом вокруг мяча.

- Творческие и игровые задания: в ходьбе и беге по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания «Соревнования шеренгами», «Делай как я!».

- *Разучивание базовых шагов аэробики.* Mambo (мамбо); cha-cha-cha (ча-ча-ча); cross (скрестный шаг вперед).

- *Совершенствование техники базовых шагов* в фитбол-аэробике (сидя на мяче). Отработка различных аэробных связок из ранее разученных шагов (march, jog, Step-touch, Knee-up, lunge, Kick, Jack, V-step; . jumping jack , basic step) в сочетании с движениями рук. Комплексы упражнений фитбол-аэробики «Ямайка», «Танго», «Солнца лучик золотой», «Колдунья», «Шкет», «Дивный цветок», «Танец по кругу».

- Детальное изучение сложных связок. Постановка программы для выступлений по фитбол-аэробике и классической аэробике.

- Тестирование технической подготовленности учащихся.

4. «Гибкость»

Теория. Сохранение гибкости как залог сохранения молодости организма. Техника более сложных упражнений на растягивание.

Практика.

- Выполнение упражнений на развитие гибкости: общей и специальной (общеразвивающие упражнения (ОРУ) сидя на мяче, без предметов, со скакалкой, с мячом в руках).

- Упражнения джаз-гимнастики.

- Комплексы фитбол-гимнастики «Йога на мяче», «Стретчинг», «Упражнения в расслаблении».

5. «Фитбол-атлетика»

Теория. Понятие мышечной силы и выносливости. Средства развития силы

Практика.

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ) сидя на мяче, без предметов, с мячом в руках на развитие силы мышц пресса, спины, верхних конечностей.

- Упражнения с утяжелителями и эспандерами. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер.

- Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения с напряжением и расслаблением мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.

- Комплексы упражнений с мячом «Грозы», «Три желания», «Упражнения в парах», «Семь нот», «Старуха Шапокляк», «Упражнение на спину», «Круговая фитбол-тренировка», «Интервал-привал».

- Эстафеты. «Передал-садись», эстафета в кругу, встречная эстафета «Мяч ногами».

6. «Подготовка к соревнованиям и выступлениям по фитбол-аэробике»

Теория. Правила соревнований. Технические требования. Просмотр, разбор и анализ выступлений различных коллективов на соревнованиях различного уровня с использованием видеосюжетов. Психологическая подготовка спортсменов.

Практика. Отработка программы для выступлений. Работа над артистизмом.

7. «Соревнования и выступления на мероприятиях»

Практика. Участие в соревнованиях и мероприятиях с показательными номерами. Демонстрация знаний и умений.

8. «Итоговое занятие»

Практика. Исполнение собственной композиции с использованием двигательных действий, изученных за прошедший период.