

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
"Центр внешкольной работы"
Россия, 660123, г. Красноярск, ул. Юности, 23
тел/факс (8-3912) 62-48-76, e-mail: cvr2008@mail.ru

Рассмотрено на методическом совете.
Председатель методического совета
Казакова О.А. 
Протокол № 41 от
24 августа 2015 года.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ЦВР
Антоненко Т.А. 
24 августа 2015 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «КОНФЕТТИ»

Возраст обучающихся – 6-8 лет
Срок реализации программы – 1 год

Автор программы:
Ревенко Анна Игоревна,
педагог дополнительного образования.

Красноярск
2015 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по аэробике «Конфетти» *физкультурно-спортивной* направленности рассчитана на детей 6-8 лет.

Программа была разработана в 2015 году, срок реализации 1 год.

При разработке данной программы учитывался опыт авторской дополнительной образовательной программы «Фитнес-аэробика» Халявка А.А. (Краснодар 2008) и программ по «Физической культуре» начального общего образования (ГОС и ФГОС).

Решая задачи физического воспитания, педагогу дополнительного образования необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Подвижные игры, ритмические и фитнес занятия оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Принципиальное значение придается обучению дошкольников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования обучающимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение всего дня.

Цель: укрепление здоровья детей, повышение уровня общей физической подготовки.

Задачи направлены на:

формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого обучающегося;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора детей в области физической культуры и спорта.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре. Что делает содержание программы «Конфетти» *педагогически целесообразным*.

Каждый раздел состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов

ритмики, подвижных игр. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт обучающихся обогащается подвижными играми, ритмико-гимнастическими упражнениями и элементами детского фитнеса.

Содержание программы отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий. В процессе освоения программы у обучающихся укрепляется здоровье, формируются общие двигательные умения.

При составлении программы были использованы следующие правила:

- программа разработана непосредственно для обучающихся дошкольного возраста;

- основу программы составляют ритмические упражнения с элементами фитнеса, подвижные игры, базовая аэробика, футбол и акробатика;

- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;

- программа дает возможность работы с обучающимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;

- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;

- программа предполагает приобретение обучающимся опыта индивидуальной и коллективной работы;

- занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых движений; как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Режим занятий: Программа рассчитана на 108 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий, занятия проводятся по (35') 3 раза в неделю.

Особенности набора детей – дети 6-8 лет с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 12 человек.

В рамках реализации цели дополнительной общеразвивающей программы успешно реализуются **личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

К концу прохождения программы, обучающиеся смогут

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий;

Уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- выражать в движении характер музыки и ее настроение;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

Для оценки эффективности общеразвивающей программы «Конфетти» составлена карта индивидуального физического развития ребенка.

Для того чтобы проанализировать динамику физического развития обучающихся, необходимо произвести тестовые упражнения для занимающейся группы детей по физическому развитию в начале курса занятий, в середине курса и в его конце. Эти данные оформляются в сводную таблицу.

Учебно- тематический план

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Игровая аэробика	30	В течение занятий	30
2	Ритмика	10	В течение занятий	10
3	Классическая аэробика	44	В течение занятий	44
4	Фитбол	10	В течение занятий	10
5	Акробатика	12	В течение занятий	10
6	Физкультурный праздник	2	В течение занятий	2
	Итого	108		108

Содержание программы

Раздел 1 Игровая аэробика (30 часа.)

Игровая аэробика представлена 2 темами: «Сюжетные игры», «Бессюжетные игры».

Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Порядок работы с играми: - Название игры - Знакомство с содержанием игры - Объяснение правил игры - Разучивание игры - Проведение игры.

«Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Море волнуется», «Волк во рву», «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», «Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки», «Салки», «Хвостики», «Коршун и наседка», «Колдунчики», «Кошки-мышки». Для таких игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот») и условный (ловишки, пятнашки, перебежки).

В этих играх все дети выполняют одинаковые движения. «Класс смирно!» «Запрещенное движение, «К своим флажкам», «Пустое место»,

«Карлики и великаны», «Найди себе пару», «Чья команда быстрее построится», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Невод».

Перед педагогом стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ.

«Запрещенное движение» Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем. Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

«Слушай хлопки» Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности. Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Замри» Цель: развитие внимания и памяти. Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге не останется лишь один играющий.

«Давайте поздороваемся» Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания. Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся за руку;
- 2 хлопка — здороваемся плечиками;
- 3 хлопка — здороваемся спинками.

«Веселые музыканты» Эта игра рассчитана на большое количество детей: в ней могут участвовать от 5 до 20 человек. Вам понадобятся 2 комплекта детских музыкальных инструментов: 2 бубна, 2 маракаса, 2 трещотки, 2 колокольчика, 2 шумовые коробочки. Десяти участникам дают в руки по одному из музыкальных инструментов. Звучит веселая музыка. Дети должны передавать друг другу по кругу эти

инструменты, они не должны задерживаться ни у кого в руках. Дети, у которых оказались парные инструменты, остаются для продолжения игры, остальные садятся на места.

«Гусеница» Цель: развитие раскрепощенности и координации движений. Игроки образуют цепочку (встают друг за дружкой) - "гусеницу". Первый игрок - "голова", последний - "хвост". Включается музыка и гусеница начинает движение в перед, при этом голова показывает различные танцевальные движения (руками, телом, ногами, головой), а остальные игроки стараются повторить эти движения. Когда "голова" устает, он поворачивается к следующему за ним игроку, гладит его по голове, а сам переходит в хвост гусеницы. Эта игра, продолжается с новым ведущим и с новыми движениями, так до тех пор, пока звучит музыка.

«Танец в круг» Нужно образовать круг, в котором все участники стоят друг от друга на расстоянии около одного метра. В течение игры музыка должна много раз меняться. Звучит музыка. Один из гостей будет первым ведущим. Он начинает двигаться в ритме данной музыки, стараясь передать свободными, грациозными движениями ее характер и ритм. Все остальные повторяют за ним движения. Как только музыка меняется, ведущим становится следующий игрок, стоящий, например, справа от первого. Его задача — выразить в движениях уже новую танцевальную музыку, а все остальные будут за ним повторять.

Раздел 2 «Ритмика» (10 ч.) состоит из двух тем: «Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма», «Ритмико-гимнастические упражнения».

2.1 «Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма» (8 ч.) содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве, чувствовать ритм музыки. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Хлопки в такт музыки. Акцентированная ходьба. Виды ходьбы (бодрый шаг, спортивный шаг, спокойный шаг). Исполнение ритмичных подскоков. Виды бега: легкий, стремительный, спокойный, Приставной шаг в сторону. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо», «быстро — медленно». Выполнение упражнений под музыку.

2.2 «Ритмико-гимнастические упражнения» (6ч.) данный раздел составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. Сюда входят задания на выработку координационных движений.

Общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты головы, круговые движения плечами вперед и назад. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с

опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, мяч). Ходьба на носках и пятках, выставление ноги на носок и пятку вперед и в стороны, подем на полупальцы. Виды Упражнения на выработку осанки.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Раздел 3 «Классическая аэробика»(44 ч.)

«Элементы базовой аэробики и классической с предметами» данный раздел представлен содержанием средств и методов детской аэробики (базовой аэробики и классической с предметами). Базовая аэробика:

Базовые шаги: «Бейсик», «Степ-тач», «Дабл-степ», «Оупен-степ», «Захлест», «Греп-вайн», «V-степ», «А-степ», «Ни-ап», «Хил-диг», «Степ-кросс», «Ланч», «Джампин-джек». Шаги выполняются на 4 и 8 счетов.

Методы обучения: целостный и расчлененный. Используется в работе метод «зеркального показа». Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована фронтальным (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения) способом.

Начиная каждое занятие, необходимо особое внимание уделить психологическому настрою занимающихся, так как дети в данном возрасте, в отличие от взрослых, хоть и склонны к анализу действий, все ж воспринимают действительность, прежде всего душевным расположением.

Структура занятия: имеет 3 части: подготовительную, основную и заключительную. Основную часть рекомендуется разделить на танцевальную и игровую. Танцевальная часть представляет собой овладение техникой танцевальных элементов и их комбинаций. Она требует от занимающихся сосредоточенности, внимания и приводит к достаточно существенному не только физическому, но и психическому утомлению. Поддержать интерес в течение занятия удастся посредством игровой части. Она так же требует определенного уровня внимания, но здесь, как правило, снижаются требования к точности движений. Танцевальная часть должна занимать 15 минут, игровая – 10, подготовительная – 5 и заключительная - 5 минут. В основной части занятия, разучивая связку танцевальной аэробики, не следует останавливаться на медленном показе, если связка шагов сложно-координационная, то необходимо раскладывать ее с постепенным увеличением амплитуды движений и сложности что бы держать пульс тренировочном режиме. В то же время, танцевальные комбинации не должны быть слишком сложными, в противном случае ребенок будет суетиться, пытаясь уловить все тонкости движений и вряд ли сможет отобразить изложенный материал, в худшем случае это может отобразиться на его самооценке. Во второй половине основной части занятия необходимо

включать игры развивающего характера, например игры на внимание, развитие слуха, двигательной памяти. К тому же игра для ребенка, как известно, является хорошим стимулом к выполнению работы.

При проведении занятий базовой аэробикой темп музыкального сопровождения должен составлять 110-130 музыкальных акцентов в минуту.

Содержание занятий:

- разучивание базовых шагов; работа рук;
- локальные движения частями тела (повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой);
- движения для обширных мышечных групп (полуприседы, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещением в сочетании с движениями рук);
- стретчинг – упражнения на гибкость (растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы, живота, рук);
- упражнения на полу – (на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса спины, рук и плечевого пояса, бедра)

Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка). Классическая аэробика с мячом.

При проведении занятий с детьми 7-8 лет желательно использовать мячи диаметром 18–20 см. Занятие имеет 3 части: подготовительную, основную и заключительную. Основную часть рекомендуется разделить на работу с предметом и игровую. Время выполнения комбинаций с предметом можно продлить до 1–1,5 мин. При проведении занятий классической аэробикой с предметом темп музыкального сопровождения должен составлять не ниже 110-120 музыкальных акцентов в минуту. В аэробике с мячом рекомендуется выполнять следующие упражнения для развития координации движений:

- передачи из одной руки в другую – перед собой, за спиной, под ногой, партнеру;
- броски и ловля после удара о пол; броска вверх, в стену, от партнера;
- броски и ловля – двумя руками, одной рукой;
- перекаты по полу, по телу и др.

Упражнения с использованием предметов должны логично сочетаться с элементами классической аэробики. Например, при выполнении ви-степа выполняется бросок мяча, затем степ-тач вправо, мяч, удерживая двумя руками, – к правому плечу; степ-тач влево, мяч к левому плечу; при выполнении степ-тача, бега можно вып

Классическая аэробика со скакалкой. Прыжки через скакалку являются одной из любимых игр детей. Именно благодаря естественным формам движений аэробика со скакалкой (Rope Skipping – Роуп-скиппинг) является одной из самых популярных среди детей. Проведение занятий под музыку значительно повышает их интерес к занятиям, а различного рода композиции позволяют им участвовать в разных показательных выступлениях, конкурсах и соревнованиях. Основным содержанием аэробики со скакалкой являются различного рода скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой

индивидуально, в парах, группой, а также простейшие акробатические элементы.

Разнообразные подскоки, скачки, прыжки создают нагрузку для опорно-двигательного аппарата.

Подскоки и прыжки с вращением скакалки вперед (Easy Jump– Изиджамп). Это упражнение достаточно простое, естественное, оно не требует выполнения дополнительных упражнений.

Разновидности подскоков на двух ногах.

«Слалом»– сочетание 1 обычного подскока и 1 промежуточного, который выполняется с небольшим продвижением вправо или влево.

Более сложная форма «слалома»– скачки вправо– влево без промежуточного подскока

Твист (Twist)– сочетание 1 обычного подскока с вращением скакалки и 1 промежуточного с поворотом коленей в небольшом полуприседе вправо, влево. По мере освоения твист исполняется без промежуточного подскока.

Скачки с ноги на ногу.

В Rope Skipping также применяется ряд специфических элементов с вращением скакалки под ногой (ногами), требующих хорошей координации движений.

Раздел 4 « Фитбол» (10 ч.)

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микро динамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003). Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Раздел 5 « Акробатика» (10 ч.)

Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития

человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

К одиночным упражнениям относятся прыжковые и статические элементы. Они связаны в основном с сохранением равновесия в определенных позах. Здесь выделяются две подгруппы.

1. подгруппа статических упражнений.

Это мосты и шпагаты — упражнения с сохранением равновесия с большой площадью опоры и низким расположением центра масс тела. Данные упражнения способствуют высокому уровню подвижности суставов.

Это стойки — упражнения. Связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др.

Это равновесия — упражнения, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом развивается хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость.

Это упоры- упражнения на определенное фиксирование позы при низком расположении центра масс, но высоком расположении плеч. Трудность их различна. Наиболее лег*ки смешанные упоры: упор лежа, упор стоя на коленях.

2. Для упражнений динамического характера особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении: вперед, назад, в сторону. К ним относятся:

Перекаты и кувырки; перевороты;

Вторая группа элементов — парные упражнения. Они предполагают взаимодействие двух акробатов. Это входы и наскоки, поддержки, упоры, стойки, равновесия, взаимные перемещения партнеров.

Раздел 7 « Физкультурный праздник» (2 ч.)

Физкультурный праздник нацелен на то, чтобы обучающиеся могли продемонстрировать знания и умения полученные за курс обучения. Участие в праздниках и подготовка к ним приносят большое эмоциональное и эстетическое удовлетворение, объединяют детей и взрослых общими радостными переживаниями, надолго остаются в памяти как яркое событие. Совместная с товарищами деятельность, игры, красочное оформление места проведения праздника и отдельных видов соревнований, оригинальные костюмы, красивые цветные эмблемы, звучание музыки, торжественное открытие и закрытие праздника влияют на развитие у ребят чувства красоты, хорошего вкуса, воображения.

Методическое обеспечение

№	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактические материалы	Техническое оснащение, оборудование	Форма подведения итогов
1.	Классическая аэробика.	Учебно-тренировочное комплексное, хореографическое занятие	Поточно-фронтальный метод, сочетая одновременный показ упражнений и рассказ и вербальные, невербальные команды. Методы разучивания: сложения и блок-метод. Симметричное обучение	Методические пособия по фитнес-аэробике, и физической культуре. Рабочие программы	Спортивный зал с зеркалами и инвентарём: станки для хореографии,	Укрепление здоровья и активный образ жизни
2.	Игровая аэробика	Учебно-тренировочное занятие	Иллюстративно-объяснительные Поточно-фронтальный метод, сочетая одновременный показ упражнений и рассказ и вербальные, невербальные команды.	Методические пособия аэробике. Учебное пособие Аэробика «Теория и методика» Литература по питанию, журналы «Shape»		Дискуссия
3.	Фитбол	Учебно-тренировочное комплексное, игровое занятие	Поточно-фронтальный метод, сочетая одновременный показ упражнений и рассказ и вербальные, невербальные команды.	CD-диски, методические пособия по ритмике и аэробике	Спортивный зал с зеркалами и инвентарём: гантели, мячи, коврики.	Контроль ритма: (хлопки и счёт музыки)
4.	Акробатика	Учебно-тренировочное комплексное, занятие	Голосовые сигналы (счёт, подсказки), вербальные команды, показ упражнений	Методические пособия по физической культуре	Спортивный зал с зеркалами и инвентарём: коврики.	Укрепление здоровья и активный образ жизни

5.	Физкультурный праздник.	Контрольное занятие	Голосовые сигналы (счёт, подсказки), вербальные команды,	Учебные пособия Аэробика «Теория и методика», по «Физической культуре в школе»	Спортивный зал с инвентарём: секундомер, скакалка и т.д. Музыкальный центр	
----	-------------------------	---------------------	--	---	---	--

Материальное обеспечение

Успешная работа по фитнес-аэробике должна обеспечиваться достаточной материально-технической базой. Для проведения занятий в течение года необходимы:

- спортивный (зал), оборудованный зеркалами.
- оборудованные раздевалки, душевые.

Необходимо специальное оборудование:

- коврики,
- мячи для фитбола,
- скакалки, магнитофон,
- диски со специально подобранной музыкой.

Литература

1. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
2. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития)
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2008г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
4. Лисицкая Т. С. «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. 64 с.
5. Матвеев .А.П. // Академический школьный учебник. Физическая культура. 3-4 класс. ФГОС // М.2012 год.
6. Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы «Просвещение», 2011г.
7. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (сост.Е. С. Савинов). — М. : Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
8. Примерная программа по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).
9. Примерные программы внеурочной деятельности. Начального и основного образования. Под редакцией В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010.Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
10. Программа «Физическая культура», 1-4 классы, авторы Петрова Т.А.,

Копылов Ю.В., Петров С.С. «Начальная школа XXI века» М.: Издательский центр «Вентана-Граф», 2011 г.

11. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126с-(Образовательный стандарт).

12. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с..

Приложение №1

Индивидуальная таблица физического развития обучающегося

Фамилия, имя _____

Тестовые упражнения	1	2	3	% увеличения уровня физического развития
Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. ,раз.				
Подъем прямых ног из положения лежа за 30 сек., раз.				
Отжимания от пола, раз.				
Наклон вперед из положения сидя, см.				
Прыжок на скакалке за 25 сек. ,раз.				
Подъем туловища из положения лежа на животе за 30 сек. ,раз.				

Приложение №2

Сводная таблица освоения образовательной программы «Конфети» За __20__ -20__ учебный год.

Ф.И. Ребенка	Общее количество баллов													
	Практич. навыки		Владе ние спец. Обору д.	Творче ские навыки		Учебно- коммун. навыки		Учебно- орган. умения		Участие в показательных выступлениях			Итого	
	К. I п.	К.г.	К.I п.	К.г.	К. I п.	К.г.	К.I п.	К.г.	К .I п.	К.г.	К.I п.	К .г п.	К. I п.	К. г.
Результат освоения программ ы														

- 1-19 баллов – программный курс неосвоен.
- 19-30 баллов – минимальный уровень освоения программы.
- 30- 62 балла – низкий уровень освоения программы.
- 63-94 балла – средний уровень освоения программы.
- 95 - 135 баллов – хороший уровень освоения программы.
- 136-190 баллов – максимальный уровень освоения программы (100%).

Общее количество баллов (100% освоение программы (максимальный уровень)).
2040

