

Министерство образования и науки Республики Бурятия.  
Муниципальное казенное учреждение «Управление Образования Местной администрации МО «Баунтовский эвенкийский район»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей и эвенкийских народных ремесел»

Принята  
на педагогическом совете  
от «29»августа 2021г  
Протокол №8

Утверждаю  
Приказ № 56  
от 29 августа 2021 г.  
и.о. директора МБУ ДО ЦДО и ЭНР  
Л.В. Новикова



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
Художественной направленности  
**Детский фитнес «Bauntkidsfit»**

**Возраст учащихся:** 7-16 лет  
**Срок реализации:** 3 года, 576 часов  
**Автор/разработчик:**  
Должность: педагог дополнительного образования  
Санжиева Сэмжэdma Баировна

с. Багдарин  
2021 г.

## Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик о характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .....	2
Пояснительная записка .....	2
Цель, задачи, ожидаемые результаты .....	4
Содержание программы .....	5
Содержание программы 1 года обучения.....	6
Содержание программы 2 года обучения.....	7
<b>Раздел 1. Оздоровительная аэробика</b> .....	10
Оздоровительная аэробика без предметов. ....	10
Содержание программы 3 года обучения.....	10
<b>Тема 2. Оздоровительная аэробика без предметов.</b> ....	10
<b>Тема 3. Аэробика с предметами.</b> .....	11
<b>Тема 4. Фитбол-аэробика.</b> .....	11
<b>Тема 5. Функциональный тренинг.</b> .....	11
<b>Тема 6. Стретчинг.</b> .....	12
<b>Тема 8. Игры.</b> .....	12
2. Комплекс организационно - педагогических условий.....	12
2.1. Календарный учебный график .....	12
2.2. Условия реализации программы .....	13
2.3. Формы аттестации .....	13
2.4. Оценочные материалы .....	13
2.5. Методические материалы .....	14
2.6. Список литературы.....	15

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик о характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **Пояснительная записка**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей и эвенкийских народных ремесел» от 10.09.2019 г.

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения двигательной активности детей, укрепления их физического состояния, что и обеспечивается расширением вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы проводимой на занятиях по реализации программы.

#### **Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы):**

- Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика
- Танцевальная азбука.
- Ритмическая гимнастика с предметами, акробатики.
- Игры.

#### **Вид программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес «Bauntkidsfit» является модифицированной. Разработанной на основе примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М. Мозаика - Синтез, 2014г и с использованием программы Сулим Е.В. «Детский фитнес», а также элементы авторской дополнительной образовательной программы по «Фитнес аэробике», составленной на основе Интернет

источника «Методика организации и проведения занятий фитнесом в учреждениях дополнительного образования» (курс провела С.Т. Лисицкая, мастер спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессор РГУФКСиТ), но изменена с учетом особенностей образовательной организации и уровня подготовки обучающихся, рассчитана на другой возрастной состав обучающихся, добавления новых тем, подобраны и разработаны новые оценочные материалы.

**Уровень реализуемой программы - стартовый.** По форме содержания и процесса педагогической деятельности программа представляет собой соединение отдельных областей, направлений, видов деятельности и предполагает ознакомительную форму обучения для детей разного возраста начальной средней школы.

**Практическая значимость программы** состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Программа основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**Направленность дополнительной общеразвивающей программы:** художественная

**Адресат программы:** программа рассчитана на обучающихся 7 - 16 лет, кроме детей имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

Учебные группы формируются по трем параметрам: по возрасту, по уровню подготовки в данном виде деятельности, по уровню развития базовых способностей к данному виду деятельности (по итогам входящей диагностики).

Количество занимающихся в каждой учебной группе и продолжительность учебных занятий определяется в соответствии: с уставом учреждения дополнительного образования, санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду деятельности, что составляет по 15 человек в группах 1,2,3 годов обучения.

**Срок и объем освоения программы:** 3 года, 576 педагогических часов, из них:

«Стартовый уровень» - 3 года, 576 педагогических часов.

**Формы обучения:** Очная.

**Особенности организации образовательного процесса:** группы одновозрастные, разновозрастные, индивидуальное обучение

**Режим занятий:**

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
«Baunkidsfit» 1 год обучения	4 часа в неделю; 144 часа в год.	-	-
«Baunkidsfit» 2 год обучения	6 часов в неделю, 216 часов в год	-	-
«Baunkidsfit» 3 год обучения	6 часов в неделю, 216 часов в год	-	-

## **Цель, задачи, ожидаемые результаты**

**Цель:** формирование развитой личности, способной к самовыражению и творческой реализации, развитие физических способностей, здоровья детей и двигательных навыков через овладение основами детского фитнеса.

В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями занятия по детскому фитнесу решают обучающие, развивающие, воспитательные и оздоровительные задачи.

### **Задачи:**

#### **Образовательные (обучающие):**

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- приобщение к здоровому образу жизни;

#### **Развивающие:**

- развивать основные физические качества, координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- содействовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом;
- повышать уровень физической подготовленности; – развивать музыкальность, чувство ритма

#### **Воспитательные**

- воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержки.

#### **Оздоровительные:**

- способствовать общему укреплению организма;
- способствовать укреплению мышечной системы организма;
- способствовать улучшению функциональных связей между основными системами организма.

#### **Ожидаемые результаты:**

	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвинутый уровень</b>
<b>Знать</b>	- Правила безопасного выполнения упражнений - проявление навыков здорового образа жизни; - качества личности как организованность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие.	-проявление чувства ответственности, волевых усилий, эмоциональное отношение к достижениям, уважение к окружающим	
<b>Уметь</b>	- организовывать совместную деятельность в	- ориентироваться в	

	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвинутый уровень</b>
	парах, в подгруппе и в коллективе; - проявлять быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость	пространстве	
Владеть	- сохранять правильную осанку - осознанно выполнять движения		- проявлять физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности - музыкальный слух и чувство ритма

### *Содержание программы*

#### **Детский фитнес «Baunkidsfit»** (1 год обучения) Учебный план

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Наблюдение, проверка физических данных обучающихся
2	Элементы дыхательной гимнастики	2	1	1	наблюдение
<b>Раздел 1. Силовые упражнения.</b>					
3	Общеразвивающие упражнения	14	2	12	Наблюдение, показ упражнений
4	Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.).	14	2	12	Наблюдение, показ упражнений
5	Упражнения в движении	14	2	12	Наблюдение, показ упражнений
6	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки	20	2	18	Наблюдение, показ упражнений
7	Танцевальные упражнения.	20	2	18	Наблюдение, показ упражнений
8	Упражнения с фитболом	22	2	20	Наблюдение, показ упражнений
<b>Раздел 2. Подвижные и спортивные игры</b>					
9	Подвижные игры и элементы спортивных игр	34	2	32	Беседа
10	Итоговое занятие	2	1	1	Показ упражнений
	итого	144	17	127	

## Содержание программы 1 года обучения

**Тема 1. Вводное занятие. Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, прыжки и др.)**

**Теория:** Знакомство со структурой занятия. Основными правилами на занятиях, техникой безопасности, гигиеной одежды и обуви. Знакомство с понятием «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика, футбол-аэробика, степ-аэробика, логоритмика, с правилами техники самостраховки. Частичный разбор техники выполнения основных движений (бег, прыжки, метание, лазание).

**Практика:** Чередование бега и ходьбы; различные виды беговых упражнений.

Проведение занятия с акцентом на элементы самостраховки.

**Тема 2. Элементы дыхательной гимнастики**

**Теория:** Основные правила дыхания. Виды дыхания.

**Практика:** Выполнение упражнений на дыхание в положении лежа на спине.

**Раздел 1. Силовые упражнения.**

**Тема 3. Общеразвивающие упражнения.**

**Теория:** Знакомство с основой терминологии общеразвивающих упражнений.

**Практика:** Движения руками, ногами: вперед, назад, в сторону. Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание. Выполнение простых изолированных движений с закрытыми глазами.

**Тема 4. Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.).**

**Теория:** Знакомство с основой терминологии выполнения упражнений с предметами. Основные способы держания мяча.

**Практика:** Выполнение упражнения с мячом. Опробовать все основные варианты использования мяча в упражнениях, в качестве фиксатора положения, в качестве препятствия. все основные варианты использования мяча в упражнениях для передачи, подбрасываний и ловли

**Тема 5. Упражнения в движении**

**Теория:** Основные правила выполнения упражнений в движении.

**Практика:** Выполнение упражнений, в которых действие происходит на каждый шаг. Выполнение упражнений наклон вперед, касаясь руками пола; ходьба выпадами.

**Тема 6. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки**

**Теория:** Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

**Практика:** Научить правильно, принимать основные исходные положения для выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

**Тема 7. Танцевальные упражнения.**

**Теория:** Координация движений с эмоциональной окраской музыки, музыкальным темпом. Ритм музыки. Счет при выполнении ритмических заданий.

**Практика:** Ходьба под музыку, ходьба с остановкой в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках, приставной шаг, шаг с подскоком, переменный. "Шеренга, колонна, круг" (развитие умения ориентироваться в пространстве и концентрировать внимание, подготовка тела к работе) "движение по кругу" (развитие музыкального слуха, умение двигаться в соответствии с ритмическими особенностями музыки) Высокий шаг. Приставные шаги (вперед, назад, в сторону). Сочетание приставных шагов. Сочетание основных танцевальных шагов.

**Тема 8. Упражнения с фитболом.**

**Теория:** Ознакомить с разными видами фитболов и видами упражнений с фитболом.

**Практика:** Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче.

## Тема 9. Подвижные игры и элементы спортивных игр

**Теория:** Правила подвижных игр.

**Практика:** Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.

### Итоговое занятие

**Теория:** Подведение итогов учебного года. Повтор техники выполнения основных движений и различных упражнений.

Контроль за состоянием физического развития посредством прохода полосы препятствия, выполнение знакомых ритмических композиций и спортивных детских танцев самостоятельно. Подведение итогов года. Задание на каникулы.

## Детский фитнес «Baunkidsfit»

(2 год обучения)

Учебный план

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	3	1	2	Наблюдение, проверка физических данных обучающихся
2	Элементы дыхательной гимнастики	3	1	2	наблюдение
<b>Раздел 1. Классическая - аэробика</b>					
3	Весёлые ритмы	24	3	21	Опрос, показ упражнений
4	Отважные моряки	24	3	21	Опрос, показ упражнений
<b>Раздел 2. Фитбол-аэробика</b>					
5	Попрыгунчики	21	3	18	Опрос, показ упражнений
6	Прыг-скок команда	21	3	18	Опрос, показ упражнений
<b>Раздел 3. Танцевальная аэробика</b>					
7	Народный mix	33	3	30	Опрос, показ упражнений
8	Русский bit	30	3	27	Опрос, показ упражнений
<b>Раздел 4. Степ-аэробика.</b>					
9	Топай ножка	30	3	27	Опрос, показ упражнений
10	Загадочные шаги	24	3	21	Опрос, показ упражнений
11	Итоговое занятие	3	1	2	показ упражнений
	итого	216	27	189	

## Содержание программы 2 года обучения

**Тема 1. Вводное занятие. Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, прыжки и др.)**

**Теория:** Повторение пройденного на 1 году обучения: техники выполнения основных движений (бег, прыжки, метание, лазание).

**Практика:** Чередование бега и ходьбы; различные виды беговых упражнений.

**Тема 2. Элементы дыхательной гимнастики**

**Теория:** Основные правила дыхания. Виды дыхания.



**Практика:** Выполнение упражнений на дыхание в положении лежа на спине.

## Раздел 1. Классическая – аэробика

### Тема 3. «Весёлые ритмы»

**Теория:** Классическая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике. Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами;

**Практика:** Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку «harris\_ford\_vs\_gordon\_doyle\_feat\_lisah\_das\_geht\_boom\_shag\_ragga\_radio\_edit\_(zvukoff.ru)»

Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж. Под звуки природы *Zvuki\_prirody-Ruchej\_Muzyka\_dlya\_Relaksacii*.

### Тема 4. «Отважные моряки»

**Теория:** Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из разных положений.

**Практика:** Разминка под музыку «Барбарики». Разучивание ритмической композиции «Отважные моряки» под музыку «Яблочко». Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: *Zvuki\_Prirody.\_Muzyka\_Morya...*

## Раздел 2. Фитбол-аэробика

### Тема 5. «Попрыгунчики»

**Теория:** Фитбол – аэробика. Фитбол (большой гимнастический мяч) - не только забавная игрушка, это еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами;

**Практика:** Разминка под музыку «Барбарики». Разучивание ритмической композиции «Попрыгунчики» «Dlya+detey++Veselaya+Muzyka».

Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

### Тема 6. «Прыг-скок команда»

**Теория:** Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъем колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады;

**Практика:** Разминка под музыку «Барбарики». Разучивание ритмической композиции «Прыг-скок команда» под музыку «Besheniy\_lyagushonok-Drin-\_din-diridin». Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины под музыку. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

### Раздел 3. Танцевальная аэробика

#### Тема 7. «Народный міх»

**Теория:** Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которая представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

Объяснение, показ под музыку и без музыки: основные шаги русского народного танца;

**Практика:** Разминка под музыку «Барбарики». Разучивание ритмической композиции «Танцевальный міх» под музыку. Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища. Релаксация и самомассаж под музыку «SacredEarthMuzykadlyanastoyaschegorasslableniyaYogi (mp3top100.net)».

#### Тема 8. «Русский бит».

**Теория:** Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; плавные движения рук, движения русского народного танца.

**Практика:** Разминка под музыку «Барбарики». Разучивание ритмической композиции «Русский бит» «Orkestr-narodnyh-instrumentov-Russkaya-bystraya-kadril\_(mp3keks.com)»; Стретчинг: медленное круг. движ. головой; растягивание внутрь мышц бедра под музыку Orkestr-narodnyh-instrumentov-Berezka(mp3keks.com). Релаксация и самомассаж под звуки природы Zvuki\_prirody-Ruchej\_Muzyka\_dlya\_Relaksacii.

### Раздел 4. Степ-аэробика

#### Тема 9. «Топай ножка»

**Теория:** Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДОУ высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера; основные шаги степ-аэробики;

**Практика:** Разминка под музыку «Барбарики». Разучивание ритмической композиции «Топай ножка» под музыку «Илона, франц». Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища. Релаксация и самомассаж под звуки природы «Zvuki\_prirody-Zvuki\_tropicheskogo\_lesa\_posle\_dozhdy».

#### Тема 10. «Загадочные шаги»

**Основные понятия.** Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, основные шаги степ-аэробики;

**Практическая часть.** Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Загадочные шаги» под музыку «Chris\_Parker\_-\_Symphony\_2011\_skripichnaya\_tantsevalnaya\_muzika\_\_(get-tune.net)»;

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела под звуки природы Zvuki\_prirody-Pticy\_sverchki.

#### Итоговое занятие

**Теория:** Подведение итогов учебного года. Повтор техники выполнения основных движений и различных упражнений.

Контроль за состоянием физического развития посредством прохода полосы препятствия, выполнение знакомых ритмических композиций и спортивных детских танцев самостоятельно. Подведение итогов года. Задание на каникулы.

**Детский фитнес «Baunkidsfit»**  
(3год обучения)  
Учебный план

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	3	1	2	Наблюдение, проверка физических данных обучающихся
<b>Раздел 1. Оздоровительная аэробика</b>					
2	Оздоровительная аэробика без предметов.	36	1	35	опрос, практическое задание (самостоятельное проведение части тренировки), соревнование, выступление на массовом мероприятии
3	Аэробика с предметами	36	1	35	опрос, практическое задание (самостоятельное проведение части тренировки), соревнование.
4	Фитбол-аэробика	30	1	29	опрос, практическое задание
5	Функциональный тренинг	24	1	23	опрос, практическое задание
6	Стретчинг	30	1	29	опрос, практическое задание
7	Нормативы ОФП	6	1	5	Практическое задание
8	Игры	15	1	14	
9	Тренировки на открытом воздухе.	33	1	32	Беседа, устный опрос, практическое задание, соревнование
10	Итоговое занятие	3	1	2	практическое задание (самостоятельное проведение части тренировки), соревнование.
	Итого	216	10	206	

**Содержание программы 3 года обучения**

**Тема 1. Вводное занятие. Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, прыжки и др.)**

**Теория:** Повторение пройденного на 1 году обучения: техники выполнения основных движений (бег, прыжки, метание, лазание).

**Практика:** Чередование бега и ходьбы; различные виды беговых упражнений.

**Раздел 1. Оздоровительная аэробика**

**Тема 2. Оздоровительная аэробика без предметов.**

**Теория.** Двигательные навыки и физические качества человека. Гимнастика спортивная и оздоровительная. Понятие «аэробика». Базовые шаги аэробики. Танцевальная аэробика.

**Практика.** Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полу приседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в

передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с за хлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа. Упражнения для плечевого пояса и рук: на месте в различных исходных положениях (и. п.) с партнёром. Упражнения для ног: на месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с партнёром. Упражнения для туловища: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку), у опоры, в движении, с партнёром. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ): на месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с партнёром. Укрепление мышечного корсета: упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей учащихся посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение). Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу. Основные шаги базовой аэробики. Разучивание и выполнение связок оздоровительной и танцевальной аэробики. Самостоятельное составление аэробных связок из базовых шагов.

### **Тема 3. Аэробика с предметами.**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Назначение упражнений с различным оборудованием для развития основных физических качеств и двигательных навыков человека.

**Практика.** Упражнения с мячом: техника бросков, ловли, ведения и перепрыгивания мяча. Упражнения с гимнастической палкой: основные захваты и исходные положения. Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палочкой для профилактики нарушений осанки, для профилактики плоскостопия. Партерная гимнастика с палочкой. Упражнения со скакалкой: техника захвата скакалки, вращения, прыжков. Разучивание комплекса упражнений со скакалкой.

Упражнения с обручем: техника вращения, бросков и ловли, прыжков в обруч и через него, перекатов обруча. Разучивание комплекса упражнений с обручем.

Самостоятельное составление комплексов упражнений с различными предметами.

Спортивные игры и эстафеты с предметами. Соревнование «Веселые старты».

### **Тема 4. Фитбол-аэробика.**

**Теория.** Понятие равновесия, координации движений. Значение упражнений на нестабильной поверхности для развития координации человека. Правила выбора фитбола, техника безопасности во время тренировки на фитболе. Различные исходные положения при занятиях с фитболом.

**Практика.** Упражнения на фитболе из исходного положения «сидя на мяче»: без предметов, с предметами, упражнения на развитие равновесия (индивидуальные, парные, групповые). Динамические упражнения на фитболе. Базовые шаги фитбол-аэробики сидя на мяче: March (марш, шаги на месте), Step-touch (приставной шаг), Knee-up (колени вверх), Lunge (выпад), Kick (выброс ноги вперед), Jack или jumping jack (прыжки ноги врозь-вместе), V-step. (шаги врозь-вместе вперед-назад) и их модификации.

Силовые и координационные упражнения с фитболом из исходного положения стоя на ногах, стоя на коленях, с опорой на мяч, лежа на мяче (на животе, на спине, на боку), лежа на полу. Подвижные игры и эстафеты с фитболом.

### **Тема 5. Функциональный тренинг.**

**Теория.** Понятие функционального тренинга. Цели функционального тренинга. Классификация упражнений по физиологической направленности: глобальное, региональное, локальное. Мышцы живота, как факторы мобильности и стабильности.

**Практика.** Упражнения без оборудования и с использованием дополнительного оборудования. Отработка функционального тренинга. Круговая тренировка.

#### **Тема 6. Стретчинг.**

**Теория.** Понятие гибкости. Значение растяжки в развитии гибкости. Стретчинг, как элемент тренировки. Факторы гибкости человека (физиологические, психологические - отсутствие психоэмоционального напряжения).

**Практика.** Упражнения на развитие гибкости позвоночника, раскрытие тазобедренного сустава, коленных и плечевых суставов, растяжку голеностопных суставов. Статические и динамических упражнения на растягивание различных групп мышц: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа) с партнёром.

#### **Тема 7. Нормативы ОФП и тесты**

**Теория.** Сущность самоконтроля и его роль в занятиях фитнесом. Методики оценки уровня здоровья.

**Практика.** Тестирование физического развития, функционального состояния организма. Проверка выполнения нормативов ОФП.

#### **Тема 8. Игры.**

**Теория.** Игры статические и подвижные. Значение подвижной игры для физического развития и здоровья человека. Игра как составляющая часть спортивной тренировки.

**Практика.** Образно-ролевые игры. Подвижные игры. Статичные игры (игры на развитие внимания, памяти, быстроты реакции, фантазии и творчества и т.д.). Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств. Подвижные игры для совершенствования быстроты. Подвижные игры для развития силы. Подвижные игры для развития выносливости. Командные игры и соревнования.

#### **Тема 9. Тренировки на открытом воздухе. ЦДД**

**Теория.** Значение тренировки на открытом воздухе для здоровья человека. Особенности проведения тренировки на открытом воздухе. Правила дорожного движения. Правила бега на стадионе.

**Практика.** Различные варианты разминки на открытом воздухе. Ходьба и бег на стадионе. Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.

## **2. Комплекс организационно - педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Начало учебного года для групп второго и третьего года обучения – 02 сентября.  
Для групп первого года обучения с 10 сентября Окончание учебного года 30 мая  
Продолжительность учебного года – 36 недель. В каникулярное время проводиться занятия.

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	200
Продолжительность каникул	с 01.06.2021 г. по 31.08.2021 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 02.09.2020 по 31.05.2021 г.
Сроки промежуточной аттестации	20.12-25.12.2020 года
Сроки итоговой аттестации (при	25.05.-31.05.2021 года

наличии)	
----------	--

## 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Учебный кабинет площадью и освещенностью в соответствии с нормами СанПиН (площадь кабинета не менее 2 кв.м. на чел., наименьшая освещенность должна быть не менее 20 Вт на кв.м.. Помещение, оборудованное зеркалами и станками; фитнес зал со спортивным оборудованием (фитболы, гантели, модули, скакалки, батут и т.д.), магнитофон.
Информационное обеспечение	-аудио - видео - интернет источники
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования

## 2.3. Формы аттестации

Согласно учебным планам, в программу включены следующие формы контроля:

- собеседование;
- наблюдение;
- опрос (устный, письменный) предполагает вопросы учащимся по теоретической части программы;
- контрольные упражнения, сдача нормативов
- отчетный концерт, проводится в конце каждого учебного года с оценкой достигнутых результатов.
- участие в конкурсах, фестивалях, концертной деятельности, в процессе, которого каждый учащийся детского объединения оценивается по занятым призовым местам

Педагогический контроль предполагает такие виды как: *входящий, текущий, итоговый годовой.*

Форма контроля - наблюдение, опрос, собеседование, анализ и самоанализ, учитывается участие в городских, областных, всероссийских, международных конкурсах и фестивалях, в отчетных концертах детского объединения и учреждения.

## 2.4. Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки	Разрабатываются ПДО самостоятельно

<b>Показатели качества реализации ДООП</b>	<b>Методики</b>
учащихся	
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации)	Смотрите приложение 2.

## **2.5. Методические материалы**

### **Методы обучения:**

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Частично-поисковый
- Исследовательский
- Игровой
- Дискуссионный

### **Формы организации образовательной деятельности:**

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Беседа
- Игра
- Презентация
- Мастер-класс
- Мини-фестиваль
- Мини-чемпионат
- Турнир
- Тренинг

### **Педагогические технологии:**

- Здоровьесберегающая технология
- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология модульного обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения
- Технология дистанционного обучения
- Технология исследовательской деятельности

### **Дидактические материалы:**

- Раздаточные материалы
- Инструкции
- Технологические карты

## 2.6. Список литературы

1. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005г.
2. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий,
3. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!». Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка дошкольника. Росинка. Расту здоровым. - М., Владос, 2004 г.
5. Интернет ресурсы
6. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
7. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. - М.,Аркти, 2007г.
8. Клубкова Е.Ю. Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма.- СПб, 2001
9. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей – Просвещение, 2003г.
10. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т.. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
11. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду. Инструктор по физкультуре. - 2009 №4.
12. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.
13. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж, 2004г.
14. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
15. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. - СПб., 1999г.
16. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. - СПб, 2011
17. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
18. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 3-5 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2018г.
19. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.
20. Тимофеева Т.Н., Татарина О.О., Соколова М.В. Черлидинг для дошкольников. Детский сад: теория и практика. – 2011. № 10. – С. 6875.
21. Токарева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018 г.
22. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. - М.Гном и Д.,2003г.
23. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
24. ЧП Лакоценин СС 2007г.

Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа



**Основные упражнения**

**«Самолёт».** Исходное положение (и.п.) лёжа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперёд.

Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки, в этом положении переводить руки в стороны, назад, вперёд. Ноги разъединить, соединить и поочередно поднимать.

Одной рукой поддержать ребёнка под грудью, другой под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

**«Колечко».** И.п.: лежа на животе. Упор руками в пол около груди.

Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя замкнутое кольцо.

Для облегчения выполнения данного упражнения ноги в коленях раздвигают на ширину, удобную для каждого ребёнка индивидуально. Постепенно ноги соединяют и выполняют упражнение с соединёнными ногами.

Одной рукой поддержать ребёнка под грудью, другой - ноги около носков, не применяя физических усилий.

**«Корзиночка».** И.п.: лёжа на животе. Руки вытянуты вдоль туловища.

согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и всего туловища.

Для облегчения выполнения упражнения, как и «колечко», ноги сначала разъединить, но постепенно учиться выполнять упражнения с соединёнными ногами.

Помочь детям руками захватить носки и подтянуть ноги вверх.

**«Ласточка с колена» или «Кошка хвостик подняла».**

И.п.: упор на руках и коленях.

Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз.

**Усложнение:** подтянутую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы.

Помочь ребёнку вытянуть ногу вверх и прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

**«Мостик».** И.п.: лёжа на спине. Ноги, согнутые в коленях, с упором на ступни. Упор руками за плечами, при этом ладони развёрнуты пальцами к плечам.

Сначала пытаться приподнять таз от пола выше и выше. Затем, выпрямляя руки в локтях, приподнимать от пола голову. С упором на ступни и ладони прогнуть туловище вверх, при этом пытаться выпрямить руки, а затем и ноги.

**Усложнение:**

Пытаться переносить вес тела на прямые руки.

Пытаться поднимать одну ногу, прямую или согнутую в колене.

Поочередно поднимать одну руку.

Пытаться передвигаться на мостике вперед-назад.

Пытаться на мостике уменьшать расстояние между прямыми ногами и руками.

Примечание: возвращаться в и.п. плавно, без резких движений.

**«Мостик»** из основной стойки.

Стоя спиной к гимнастической стойке, отойти от неё на шаг. Ноги поставить на ширину плеч. Захватив двумя руками реку над головой медленно и поочередно переставлять руки вниз по рейкам (кто сколько сможет). Затем подниматься по рейкам вверх до и.п.

**Усложнение:**

Пытаться переносить вес тела на прямые руки.

Пытаться поднимать одну ногу, прямую или согнутую в колене.

**Усложнения:**

Стоя спиной к сплошной стенке, опускаться с помощью рук по стенке.

С поддержкой взрослого. Дуга с поролоном подставляется под спину ребёнка, во время прогибания назад он может опираться на поролон. Этот способ эффективен для индивидуального обучения.

Поддержать под спину. Предупреждать, чтобы ребёнок не попал головой между реек.

Каждый ребёнок опускается вниз настолько, чтобы потом суметь подняться вверх, на пол стелить маты.

Когда ребёнок самостоятельно встаёт на мостик, можно поставить его на пол босиком (чтобы ноги не скользили, использовать 3 мата, положенные друг на друга. Затем постепенно уменьшать количество матов).

Самостоятельное выполнение мостика. И.п.: стоя на мате ноги на ширине плеч. Руки подняты вверх.

Постепенно прогибаться назад до полного касания прямыми руками мата. При этом стоять на всей ступне. Возвращаться в исходное положение с помощью взрослого с небольшим давлением на ступни ног. Вернуть туловище в вертикальное положение. Чтобы помочь ребёнку встать с мостика, можно поддержать его за поясницу. Или помочь сделать взмах одной ногой вверх с пере поворотом через себя и перейти в основную стойку.

**«Берёзка»**, И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки. Затем стараться приподнять таз от мата, как бы опираясь на руки и на лопатки. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками по одной линии с тазом. Опора получается на лопатках, голове и локтях. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться в и.п.

**Усложнение:**

Одну ногу согнуть в колене и носком согнутой ноги коснуться колена прямой.

Выполнить различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата.

Из положения «Берёзка» перевернуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти на полу шпагат, или на два колена, или на ступни ног.

Помогать детям поднимать прямые ноги, не сгибая их в коленях, и удерживать вертикально, помогать приподнимать таз от мата и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки вверх. Помогать правильно, ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в и.п.

**«Лебедь»**, или **«Выпад»**, И.п. Основная стойка.

Одну ногу выставить вперёд на 2-3 шага и начинать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на неё вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развёрнутым носком в сторону или прямо.

Положение рук может быть разное:

На выставленной ноге;

В сторону;

Вверх;

Одна рука направлена вверх, другая - вниз;

Обе руки направлены назад за спину.

**Усложнение:**

выпад с прогибанием туловища назад.

Помочь детям ставить ноги на одной линии. Помочь сохранить равновесие с прогибанием туловища чуть назад.

«Улитка» или «Полу шпагат», и.п. стоя на двух коленях. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть на пятку. Положение рук разное: на поясе; в стороны; вверх; за головой; одна вверху, а другая внизу; обе назад и достают до выпрямленной ноги.

«Улитка в домике». Из положения полу шпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты). Помочь детям сесть ягодицами на пятку. Помочь согнуть ногу в колене, удерживая равновесие.

«Улитка на замке». Согнутую к голове ногу отвести назад и взяться одноимённой рукой за носок. Другая рука поднята вверх. С. Одной рукой поддерживать ребёнка под мышкой поднятой руки, а другой - соединить одноимённые руки с носком поднятой ноги.

«Птичка». И.п. Лёжа на животе, упор на ладони в пол около груди. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги вместе, носки вытянуты. Усложнение: Одну ногу поднять или согнуть к голове. Поддержка ребёнка под грудью. Помочь соединить и выпрямить носки.

«Стульчик», или стойка на одном колене. И.п. Основная стойка. В. Одну ногу выставить вперёд. Присесть на колено другой ноги, одновременно сгибая в колене выставленную ногу. Положение рук разное:

На пояс;

Обе вверх;

Одна вверх, другая вниз.

«Кольцо» (стоя), И.п. О.с. Сначала с опорой у гимнастической стенки или просто около стены, постепенно переходя на самостоятельное выполнение. О.с.: одной рукой держаться за опору выше головы, рука вытянута, другой рукой захватить сзади одноимённую согнутую назад в колене ногу за стопу, носок вытянут вверх. Захватив стопу, поднимать её вытянутой рукой вверх-назад, при этом грудь выгибается, голова - назад. Удерживая равновесие, стараться освободить опорную руку, поднимая её выше головы. Помочь ребёнку захватить ногу, которая находится сзади. Сохраняя равновесие, помочь поднять ногу. Помочь сохранять равновесие в кольце, стоя без опоры, поддерживая одной рукой под грудью, а другой - под колено.

«Замок» (стоя у стены), И. п. «Кольцо», стоя у стенки. Из данного положения поднятую ногу притянуть рукой к голове.

«Лист» Когда ребёнок научился без опоры выполнять «кольцо» стоя и «замок», можно из основной стойки поднять одну ногу назад, согнув её в колене: захватить сзади за спиной стопу двумя руками, поднимая её до уровня головы и выше.

«Замок» (лёжа), И.п. лёжа на спине. Одну ногу отвести в сторону, сгибая её в колене, захватить стопу согнутой ноги одноимённой рукой и тянуть к голове. Другую руку отвести за голову или поднять. Другая нога прямая или согнутая в колене. Помочь ребёнку подтянуть ногу к голове, поддерживая его одной рукой под грудью, другой за стопу или под колено. В «Аисте» - помочь захватить ногу двумя руками, удерживая одной рукой под грудью, другой - подтянуть ногу вверх под коленом.

**«Стрела»** (стоя), И.п. О.с.: рукой взять за носок одноимённую ногу и отводить её в сторону до полного выпрямления. Но сначала это упражнение, как и «кольцо» стоя, выполнять у стены с опорой.

**«Стрела»** (лёжа на боку), И.п. Лёжа на боку, ноги вытянуть. Опора на локте.

Поднять одну ногу вверх перпендикулярно одноимённой рукой.

Сначала можно предложить ребёнку поднять одну ногу в сторону и захватить её под коленом одноимённой рукой. При этом другой хват за опору выше головы. Обе руки выпрямлены. Поддержать под коленом: за стопу поднимая её до уровня головы и выше.

**«Верблюд»**, или мостик с двух колен. И.п. Стойка на двух коленях. Прямыми руками дотянуться до пяток и опереться на них двумя руками, прогибая туловище вперёд вверх, а голову вниз к пяткам. Мостик с двух колен выполняется при хорошей гибкости позвоночника. Ребёнок стоит на коленях, взрослый поддерживает его за пояс, а он, поднимая руки вверх, начинает прогибаться назад к пяткам.

Усложнение:

Одну руку поднять вверх.

Сгибаться вперёд – назад.

Пытаться самостоятельно выполнять мостик, стоя на коленях спиной к стенке.

Перехватывать руками рейки.

Поддержка ребёнка под спину при прогибании на мостик.

**«Ласточка»** (на одной ноге). и.п. основная стойка (о.с.), при этом прогнуть грудь и голову, как «лебедь» (сделать «лебединую грудь», т.е. грудь, голову назад к спине. Одну ногу отвести назад. Обе руки в стороны назад, как «крылья ласточки». Обязательно зафиксировать положение «лебединой груди». Только после этого медленно поднимать ногу, которая находится сзади, вверх, не меняя положения груди и головы. Сначала чуть-чуть приподнять ногу. Когда ребёнок сможет удерживать равновесие, чуть приподняв ногу, после этого поднимать другую ногу до уровня головы и выше. Положение рук разное:

Обе в стороны;

Одна вперёд, другая назад;

Обе назад и т.д.

Помочь ребёнку выгнуть грудь вперёд, голову назад. С выгнутой вперёд грудью и отведенной назад головой помочь удерживать прямую ногу с вытянутым носком на весу, сохраняя равновесие. Помочь удерживать равновесие в положении «ласточка». При этом одной рукой поддерживать под грудью, а другой - под колено поднятой ноги.

**«Шпагат»** (прямо). И.п. О.с.: медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, необходима опора на двух руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно.

Полный шпагат - это раздвинутые прямые ноги на одной прямой линии. Желательно, чтобы ребёнок произвольно сам сел на шпагат. Но помочь выпрямлять колени и носки необходимо. Можно предложить делать пружинку, как бы поднимаясь и опускаясь.

Шпагат (боком). Это упражнение даётся детям тяжелее. И.п.: одна нога впереди, другая сзади. Поставить руки с двух сторон около ноги, которая выставлена впереди для опоры. И продолжать раздвигать ноги (одну вперёд, другую назад).

Помочь выпрямлять колени и вытягивать носки, далее ребёнок пружинистыми движениями самостоятельно садится на боковой шпагат.

**«Колесо».** Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперёд - вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперёд, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90° выйти в стойку на руках, ноги врозь. Пройти вертикально, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовимся выполнять ещё одно «колесо». Поддержка ребёнка за пояс и помощь в перевороте.

**Приложение 2**

**Оценка результативности реализации дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Детский фитнес».**

<i>Низкий уровень</i>	<i>Средний уровень</i>	<i>Высокий уровень</i>
<i>Качество знаний, умений и навыков</i>		
Критерии Не знает методику исполнения. Слабо знает терминологию. Методически-неправильное исполнение. Музыкально-неритмическое исполнение. Слабая техника исполнения.	Критерии Знает методику исполнения. Слабое знание терминов Методически-правильное исполнение. Музыкально-ритмическое исполнение среднее. Слабая техника исполнения.	Критерии Знает методику исполнения. Знает термины и понятия. Методически-правильное исполнение. Музыкально-ритмическое исполнение. Хорошая техника исполнения.
<i>Мотивация к занятиям</i>		
Критерии Неосознанный интерес. Мотив случайный, кратковременный.	Критерии Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связана с результативной стороной процесса.	Критерии Интерес на уровне увлечения, поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущие мотивы: познавательный интерес, стремление добиться высоких результатов. Четко выраженные потребности. Стремление глубоко изучить основы танцевального фитнеса
<i>Творческая активность</i>		
Критерии Интерес к творчеству отсутствует. Инициативу не проявляет. Не испытывает радости от занятий. Отказывается от поручений, заданий. Выполняет движения по заранее заданному плану. Нет навыков самостоятельного решения проблем.	Критерии Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний, в открытии новых способов деятельности. Добросовестно выполняет поручения и задания. Способен разрешить проблемную ситуацию с помощью педагога.	Критерии Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Может предложить интересные идеи. Обладает оригинальностью и гибкостью мышления, богатым воображением, развитой интуицией.
<i>Достижения</i>		
Критерии Пассивное участие.	Критерии Активное участие.	Критерии Значительные результаты на различных уровнях (муниципальный, региональный, всероссийский, международный).

