ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «НА 9-ОЙ ЛИНИИ»
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Программа **принята**
на педагогическом совете

Протокол № 3

от « 07 » июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 35/1 от 30.06.2023 г.

Директор ГБУ ДО ДДТ «На 9-ой линии»
_____ И.В.Петерсон

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ДЕТСКОМУ ФИТНЕСУ «СПОРТМИКС»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 4-7 лет

Разработчик:
Подсеваткина Юлия Николаевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Видеть красивого, умного и здорового ребенка – желание каждого, кто находится с ним рядом, кого волнует и заботит его будущее. Папы и мамы, бабушки и дедушки постоянно размышляют над тем, как, когда и сколько нужно заниматься с ребенком, чтобы быстрее научить его ходить, говорить, считать и писать. Эти заботы порой мешают заметить рядом верного и надежного помощника, название которому – движение.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. Особенно эффективны занятия для профилактики нарушений осанки, недостатка мышечной массы, низкой двигательной активности, сочетающие в себе различные направления (ЛФК, ОРУ, аэробика и др.).

В программе по детскому фитнесу «Спортмикс»» сочетаются различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, калланетика, суставная и дыхательная гимнастика и т.д. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся и повышение их функциональных возможностей. Существенной стороной занятий фитнесом является повышение у детей их эмоционального тонуса. Во время занятий у них улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором.

Данная программа является **актуальной**, так как направлена на укрепление общего здоровья ребёнка, позволяет корректировать недостатки его физического развития, способствует повышению двигательной и мышечной деятельности. Темы программы направлены на профилактику различных заболеваний, а разработанные комплексы упражнений увеличивают двигательную активность детей, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Программа **имеет физкультурно-спортивную направленность**. Уровень освоения **общекультурный**.

Программа дополняет и расширяет возможность детей заниматься физической культурой помимо школы или детского сада. В процессе занятий при выполнении комплексных, специально разработанных упражнений ребёнок естественным образом включается в различные виды двигательной деятельности, что будет способствовать его физическому совершенствованию и повышению эмоционального состояния.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа по детскому фитнесу «Спортмикс» адресована детям от 4 до 7 лет.

Объем и срок освоения

Занятия в студии проходят 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год) и 1 раз в неделю по 2 часа (72 часа в год) для детей с ослабленным здоровьем.

Целью программы является создание условий для укрепления здоровья детей, их физического и эмоционального развития посредствам занятий детским фитнесом.

Задачи программы

Обучающие:

- дать основные знания о правильном использовании спортивного инвентаря: обручи, гимнастические палки, гантели, фитболы, степ-платформы и т.д.;
- обучить правильному дыханию; правильному выполнению основных движений (бег, ходьба, прыжки),
- научить правильно выполнять основные исходные положения и упражнения на различные группы мышц;
- создать условия для формирования здорового образ жизни учащегося (дать знания о режиме дня, значении физических упражнений, правильном питании).

Развивающие:

- развивать двигательные способности (гибкость, сила, выносливость, ловкость и др.);
- формировать правильную осанку;
- улучшать эмоциональное состояние: снятие эмоционального напряжения;
- развивать музыкально-ритмические навыки (умение слышать музыку и двигаться в такт);
- формировать начальные навыки танцевального творчества.

Воспитательные:

- формировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- содействовать повышению интереса к фитнесу и танцевальному творчеству;
- содействовать воспитанию взаимовыручки, взаимопомощи, сотрудничества в студии;
- воспитывать волевые качества характера (настойчивость, терпение, целеустремленность).

Планируемые результаты освоения

Личностные:

- сформировать устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- сформировать эстетический вкус, коммуникативные качества личности, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость.

Метапредметные:

- расширить свои знания об организме человека и здоровом образе жизни;
- развить специальные качества (музыкальность, чувство ритма, выразительность и артистизм);
- повысить уровень развития основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости).

Предметные:

- приобрести умения выполнять базовые шаги и согласовывать их с музыкой;
- овладеть основными элементами аэробной гимнастики.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: государственный язык Российской Федерации (русский язык).

Форма обучения: очная.

Программа предусматривает возможность обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

Для проведения дистанционных занятий используются возможности образовательной социальной сети «ns-портал» - сайт студии детского фитнеса «Спортмикс», сервисы видеоконференций и образовательные интернет -ресурсы для обучающихся и родителей. На

сайте выкладываются видео и текстовые материалы по теме занятий и задания. В обсуждениях сайта у родителей есть возможность задать вопрос и получить консультацию.

Условия набора в коллектив:
В группы принимаются все желающие по заявлению родителей, без предварительного отбора, не имеющих медицинских противопоказаний и имеющих медицинский допуск.

Условия формирования групп: группы формируются одновозрастные.

Количество обучающихся в группе: 15 человек

Формы организации занятий: занятия в объединении проводятся по группам. Основными формами организации занятий являются групповые и подгрупповые практические занятия, направленные на приобретение теоретического и практического опыта спортивных и танцевальных движений. Выбор форм занятия определяется конкретными целями и задачами и используется в сочетании друг с другом.

Процесс обучения в студии фитнеса на всех уровнях обучения основан на принципах последовательности, преемственности, наглядности, принципа цикличности, принципа от простого к сложному.

Формы проведения занятий.
Занятия проходят как в традиционной форме, так и в форме игры, соревнований, праздника.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:
- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, а также для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение

Для эффективного проведения занятий необходим спортивный зал, вмещающий в себя 15-20 человек.

Необходимое оборудование для занятий:
- коврики (16шт.)
- степ-платформы (16шт.)
- гантели (32 шт.)
- эспандеры (16 шт.)
- фитбольные мячи (16 шт.)
- обручи (разного диаметра) (35 шт.)
- скакалки (16 шт.)
- гимнастические палки (16 шт.)
- мячи
- музыкальный центр

- проектор
- экран

Учебный план на 144 часа

№ темы	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации	Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий
1.	Вводное занятие, техника безопасности на занятия, и правила поведения в спортивном зале.	2	1	1	Опрос	образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс»
2.	Фитнес в жизни человека.	2	2	-	Опрос	образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс» https://www.youtube.com/watch?v=mFH7mRc5p-M
3.	Общеразвивающие упражнения	16	2	14	Контрольные упражнения	образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс» Мульт-зарядка для детей https://www.youtube.com/watch?time_continue=109&v=5lskSbsdeuQ&feature=emb_title https://www.youtube.com/watch?v=xTIVznmnHok&feature=emb_title
4.	Стретчинг	14	2	12	Контрольные упражнения	образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс» Базовые шаги степ-

						аэробики https://www.youtube.com/watch?v=Bd1-hj7-WYo
5.	Фитбол - гимнастика	26	2	24	Контрольные упражнения	образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс» https://www.youtube.com/watch?v=QVtCnfNw8cc
6.	Степ-аэробика	22	2	20	Контрольные упражнения	образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс» Базовые шаги степ-аэробики https://www.youtube.com/watch?v=Bd1-hj7-WYo
7.	Пилатес	14	1	13	Контрольные упражнения	образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс»
8.	Подвижные игры	20	2	18	Контрольные упражнения	образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс» Детские флешмобы https://www.youtube.com/watch?time_continue=24&v=9FCw_OtuMN4&feature=emb_title https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=33539
9.	Работа со спортивным инвентарём	14	2	12	Контрольные упражнения	образовательная социальная сеть

						https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс» https://www.youtube.com/watch?v=5iSUzu_tDv8
10.	Релаксация	4	1	3	Контрольные упражнения	образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс» https://www.youtube.com/watch?v=71lZK0Z5Flc
11.	Дыхательная гимнастика	4	1	3	Контрольные упражнения	образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс» https://www.youtube.com/watch?v=vmq_TXndES8
12.	Входная, промежуточная, итоговая диагностика	6		6	Тест	образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс»
	ИТОГО	**144**	**18**	**126**		

Учебный план на 72 часа

№ темы	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля / аттестации	Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий
1.	Вводное занятие, техника безопасности на занятиях, и правила поведения в спортивном зале.	2	1	1	Опрос	образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс» Занятия с спортивным инвентарём https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4
2.	Общеразвивающие упражнения	16	2	14	Контрольные упражнения	образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс» Мульт-зарядка для детей https://www.youtube.com/watch?time_continue=109&v=5lskSbsdeuQ&feature=emb_title https://ok.ru/video/88346528324
3.	Стретчинг	14	2	12	Контрольные упражнения	образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс» https://www.youtube.com/watch?v=p1TjO3Fjm1Y
4.	Пилатес	14	2	12	Контрольные упражнения	образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс» https://www.youtube.com/watch?v=FradkhXikCE
5.	Подвижные игры	12	2	10	Соревнования	образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya

						-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс» Детские флешмобы https://www.youtube.com/watch?time_continue=24&v=9FCw_OtuMN4&feature=emb_title
6.	Релаксация	4	1	3	Контрольные упражнения	образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс» https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=33539
7.	Дыхательная гимнастика	4	1	3	Контрольные упражнения	образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс» https://www.youtube.com/watch?v=71lZK0Z5Flc https://www.youtube.com/watch?v=9ZRKqzL2N3Q
8.	Входная, промежуточная, итоговая диагностика	6		6	Тест	образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс»
	ИТОГО	**72**	**11**	**61**		

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 35/1 от 30.06.2023 г.
Директор ГБУ ДО ДДТ «На 9-ой линии»
_____ И.В.Петерсон

«_____»_____20_____г.

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
по детскому фитнесу «Спортмикс»
на 2023/2024 учебный год

Год обучения, группа	**Дата начала занятий**	**Дата окончания занятий**	**Количество учебных недель**	**Количество учебных дней**	**Количество учебных часов**	**Режим занятий**
1 год Гр.1, Гр.2, Гр.3	04.09.2023	23.05.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
1 год, гр.4	01.09.2023	24.05.2024	36	36	72	1 раз в неделю 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ПО ДЕТСКОМУ ФИТНЕСУ
«СПОРТМИКС»

1 год обучения

Разработчик: **Подсеваткина Юлия Николаевна,**
педагог дополнительного образования

Задачи

Обучающие:

- дать основные знания о правильном использовании спортивного инвентаря: обручи, гимнастические палки, гантели, фитболы, степ-платформы и т.д.;
- обучить правильному дыханию; правильному выполнению основных движений (бег, ходьба, прыжки),
- научить правильно выполнять основные исходные положения и упражнения на различные группы мышц;
- создать условия для формирования здорового образ жизни учащегося (дать знания о режиме дня, значении физических упражнений, правильном питании).

Развивающие:

- развивать двигательные способности (гибкость, сила, выносливость, ловкость и др.);
- формировать правильную осанку;
- улучшать эмоциональное состояние: снятие эмоционального напряжения;
- развивать музыкально-ритмические навыки (умение слышать музыку и двигаться в такт);
- формировать начальные навыки танцевального творчества.

Воспитательные:

- формировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- содействовать повышению интереса к фитнесу и танцевальному творчеству;
- содействовать воспитанию взаимовыручки, взаимопомощи, сотрудничества в студии;
- воспитывать волевые качества характера (настойчивость, терпение, целеустремленность).

Планируемые результаты

Личностные:

- сформировать устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- сформировать эстетический вкус, коммуникативные качества личности, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость.

Метапредметные:

- расширить свои знания об организме человека и здоровом образе жизни;
- развить специальные качества (музыкальность, чувство ритма, выразительность и артистизм);
- повысить уровень развития основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости).

Предметные:

- приобрести умения выполнять базовые шаги и согласовывать их с музыкой;
- овладеть основными элементами аэробной гимнастики;

Содержание

1.Вводное занятие

Теория: Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в спортивном зале.

Практика: Тренинг по освоению правил техники безопасности.

Форма контроля/аттестации: опрос

Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий: Техника безопасности на платформе сайта студии «Спортмикс» https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina

2. Фитнес в жизни человека

Теория: Краткий обзор развития аэробики (теоретическое занятие). Проводится лекция о здоровом образе жизни и разнообразии спортивных видов фитнеса, в которые входят степ-аэробика, латина, тай-бо, сайкл, фанк-аэробика, пилатес и другие; экскурс в историю развития аэробного движения, чтение специальной литературы.

Практика: Просмотр журналов и демонстрация видеоматериалов по спортивной аэробике. Знакомство с гимнастическим залом (работа со спортивным инвентарем).

Форма контроля/аттестации: опрос.

Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий: образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс» https://www.youtube.com/watch?v=mFH7mRc5p-M

1. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения направлены на повышение общей работоспособности; на развитие специальных физических качеств; на развитие координационных способностей. ОРУ отличаются разнообразием исходных положений, силой и амплитудой выполняемых движений, повторяющихся несколько раз или объединяющихся в серию (комплекс упражнений).

Теория:

- рассказ о значимости ОРУ;
- знакомство с понятием «исходное положение»;
- объяснение понятия «правильная осанка»;
- объяснение основных терминов (стойки, упоры, приседы, седы, выпады, наклоны, положения рук);
- рассказ о разделении ОРУ на разные мышечные группы (по анатомическому признаку);
- рассказ о разнонаправленном воздействии ОРУ (сила, растягивание, расслабление);
- объяснение понятия «характер движений» (плавно-резко, напряженно-расслабленно).

Практика:

- выполнение упражнений для мелких и крупных суставов (кисти – стопы, локти – колени, плечи – таз, позвоночник);
- выполнение упражнений для косых мышц туловища (наклоны в стороны, повороты, вращения);
- выполнения комплексных упражнений в положениях сидя и лёжа с включением в работу мышц живота, мышц спины;
- выполнение упражнений на растягивание.

Форма контроля/аттестации: контрольные упражнения.
Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий: образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс». Мульт-зарядка для детей https://www.youtube.com/watch?time_continue=109&v=5lskSbsdeuQ&feature=emb_title https://www.youtube.com/watch?v=xTIVznmnHok&feature=emb_title

2. Стретчинг

Упражнения стретчинга основаны на статичных растяжках мышц тела и суставно- связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Выполняются с соблюдением техники безопасности - только после того, как организм хорошо разогрет.

Теория:
- понятие стретчинга (гимнастика на растяжение);
- знакомство с правилами при занятиях стретчингом;
- знакомство с комплексом упражнений на растягивание.

Практика:
- выполнение упражнений из разных исходных положений;
- выполнение упражнений направленных на повышение эластичности и тонуса мышц;
- выполнение упражнений направленных на увеличение диапазона движений в суставах;
- выполнение упражнений на улучшение координации движений;
- выполнение упражнений на предотвращение таких повреждений, как растяжение мышц, сухожилий и связок.

Форма контроля/аттестации: контрольные упражнения.
Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий: образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс» Базовые шаги степ-аэробики, https://www.youtube.com/watch?v=Bd1-hj7-WYo

3. Фитбол - гимнастика

Гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, подобранных специально под рост детей. Упражнения выполняются из различных исходных положений, сидя, лёжа на спине, лёжа на животе, мячи при этом остаются неподвижными. Большой лечебный и профилактический эффект обусловлен вибрационным воздействием на организм. Упражнения рассчитаны почти на все группы мышц.

Теория:
- знакомство с понятием «фитбол-гимнастика»;
- рассказ о гимнастических мячах (фитболах);
- рассказ о различных лечебных оздоровительных программах по фитболу;
- знакомство с контрастной музыкой: быстрая – медленная, весёлая – грустная;
- рассказ о связи мелодии и движения;
- знакомство с движениями в темпе (быстро, медленно, умеренно)

Практика:
- выполнение упражнений из разных исходных положений;
- выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса;
- выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц спины и таза;

- выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц ног и свода стопы;
- выполнение упражнений, направленных на увеличение гибкости и подвижности суставов;
- выполнение упражнений, направленных на развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- выполнение упражнений, направленных на формирование осанки;
- выполнение упражнений, направленных на развитие ловкости и координации движений;
- выполнение упражнений, направленных на развитие подвижности и музыкальности;
- выполнение упражнений, направленных на расслабление и релаксацию;
- разучивание базовых (основных) шагов аэробики.

Форма контроля/аттестации: контрольные упражнения.

Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий: образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс», https://www.youtube.com/watch?v=QVtCnfNw8cc

4. Степ-аэробика

Специальные комплексы ритмических упражнений выполняются на степ- платформах. Идёт обучение навыкам движения с учетом смены ритмов, координации движений рук и ног, выполняются различные подскоки, пружинящие прыжки, различные приставные шаги, разучивается несколько упражнений и затем объединяются в одну музыкально-ритмическую связку.

Теория:

- понятие о степ-аэробике;
- степ-платформа и занятиях на ней;
- влияние степ-аэробики на профилактику и лечение различных заболеваний;
- рассказ о темпе.

Практика:

- разучивание базовых шагов;
- выполнение упражнений, направленных на разогрев всего тела, подготавливая их к дальнейшей нагрузке;
- выполнение упражнений на укрепление икр и бёдер;
- выполнение упражнений, направленных на развитие ловкости и улучшению координации движений;
- выполнение упражнений на растяжку мышц бедра;
- выполнение музыкально-пространственных упражнений (маршировка, шаг на месте, вокруг себя, влево – вправо).

Форма контроля/аттестации: контрольные упражнения.

Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий: образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс», базовые шаги степ-аэробики https://www.youtube.com/watch?v=Bd1-hj7-WYo

5. Пилатес

Комплекс упражнений для всего тела, который развивает гибкость и подвижность. Пилатес – один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно укрепляя его. Тренировка по системе Пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм позвоночника. Свое название "Пилатес" получил от имени создателя системы Джозефа

Пилатеса.

Теория:

- история развития системы Пилатес;
- основные принципы пилатеса (дыхание, концентрация; центр, точность и контроль, плавность, релаксация, регулярность);

Практика:

- выполнение дыхательных упражнений, активизирующих циркуляцию крови для разминки и подготовки тела к последующим упражнениям;
- выполнение упражнений на группы мышц спины, ног, шеи и плеч, развивающих силу и гибкость всех мышц спины, ног, шеи и плеч;
- выполнение упражнений системы пилатес на укрепление и растяжку мышц рук и плеч, бедра и кос мышц живота, развитие баланса, укрепление запястий;
- выполнение упражнений, направленных на развитие координации, улучшение гибкости.

Форма контроля/аттестации: контрольные упражнения.

Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий: образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс»

6. Подвижные игры

Теория: Игры проводятся на занятиях в конце основной части. При этом используются как новые игры, так и хорошо знакомые детям. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Индивидуальные подвижные игры вырабатывают у детей также упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Кроме того, что подвижные игры оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм ребенка, они еще и очень увлекательны и разнообразны по содержанию.

Практика:

- Перечень подвижных игр:
- Игры - сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.
- Игры на реакцию.
- Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.
- Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.
- Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.
- Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, хоккея и т.д.
- Игры с мячом. Мяч – атрибут множества игр.

- Игры на меткость. Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.

Форма контроля/аттестации: соревнования.

Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий: образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс», детские флешмобы
https://www.youtube.com/watch?time_continue=24&v=9FCw_OtuMN4&feature=emb_title
https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=33539

7. Работа со спортивным инвентарём.

Выполняются упражнения с использованием различных тренажёров и определённых дополнительных предметов: гантели, гимнастические палки, эспандеры, скакалки, обручи.

Теория:

- инструктаж по технике безопасности работы со спортивным инвентарём (гантели, эспандеры, обручи, гимнастические палки);
- рассказ о спортивных снарядах и технологии выполнения упражнений с ними;

Практика:

Выполнение упражнений на тренировку мышц ног, ягодиц, бицепса, спины, плечевого пояса, брюшного пресса.

Форма контроля/аттестации: контрольные упражнения.

Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий: образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс» https://www.youtube.com/watch?v=5iSUzu_tDv8

8. Релаксация

На занятиях, после основной части, детям необходимо расслабиться. К проведению этой части урока подбирается музыкальное сопровождение соответственно характеру выполняемых упражнений в медленном темпе, тихом и умеренном звучании. Можно использовать записи естественных звуков природы (шум моря, ручья, пение птиц и т.п.)

Теория:

- рассказ об эффективности релаксационной техники;
- рассказ о 16 группах мышц, которые необходимо тренировать (напрягать , а затем расслаблять) последовательно;

Практика:

- выполнение упражнений под медленную, успокаивающую музыку;
- выполнение упражнений на гимнастических ковриках;
- выполнение упражнений, направленных на расслабление тех групп мышц, которые были наиболее напряжены во время тренировки.

Форма контроля/аттестации: контрольные упражнения.

Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий: образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс» https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=33539

9. Дыхательная гимнастика

Проводятся специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Дети учатся дышать правильно, экономично, целесообразно.

Теория:

- рассказ о трёх типах дыхания (верхнее - грудное, грудное, брюшное);

- рассказ о том, как правильно дышать.

Практика:

- выполнение упражнений для освоения разных типов дыхания;
- выполнение упражнений, в которых одна часть неоднократно повторяется на выдохе;
- выполнение динамических дыхательных упражнений;
- выполнение упражнений, направленных на обучение смешанному дыханию;
- выполнение упражнений, направленных на обучение диафрагмальному дыханию;
- выполнение упражнений, направленных на постепенное увеличение счёта на выдохе и вдохе.

Форма контроля/аттестации: контрольные упражнения.

Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий: образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс» https://www.youtube.com/watch?v=vmq_TXndES8

10. Входная, промежуточная, итоговая диагностика

Входная диагностика проводится в начале обучения. Ее цель – определение стартовых физических возможностей детей.

Промежуточная диагностика выявляет достигнутый на данном этапе уровень освоения программы, соответствие обученности детей прогнозируемому уровню.

Итоговая диагностика проводится в конце года и определяет качество усвоения детьми образовательной программы, реальную результативность их обученности.

Диагностику педагог проводит в соответствии основными нормативами с помощью контрольных тестов и методом наблюдения за учащимися в процессе практической деятельности. В процессе занятий педагог осуществляет текущий учет, получая оперативную информацию о степени усвоения программного материала занимающимися. Достигнутые результаты можно проверить контрольными занятиями, зачетом. Результаты диагностики заносятся в диагностические карты.

Форма контроля/аттестации: тест.

Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий: Контрольные задания на сайте студии «Спортмикс» https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina

Календарно-тематический план
Группа №1 2023/2024 учебный год

Понедельник, четверг

№ п/п	Наименование раздела (темы) ОП, количество часов в соответствии с учебно- тематическим планом ОП	Тема занятия, содержание (теоретическая и практическая часть)	Дата проведения занятия по плану/ фактическая		Количество часов			Формы подведения итогов	Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий
			по плану	фактическая	Теория	Практика	Всего		
1.	Вводное занятие	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в спорт.зале	04.09		1	1	2	Опрос	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
2.	Фитнес в жизни человека. Краткий обзор развития аэробики	Знакомство с понятием «Аэробика». Демонстрация видеоматериалов	07.09		2	-	2	Беседа	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
3.	Общеразвивающие упражнения	Знакомство с понятиями ОРУ, объяснение понятий и основных терминов	11.09		2	-	2	Самостоятельная работа	Мульт-зарядка для детей https://www.youtube.com/watch?time_continue=109&v=5lskSbsdeuQ&feature=emb_title
4.		Выполнение комплексных упражнений из положения стоя	14.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	Мульт-зарядка для детей https://ok.ru/video/8834 6528324

5.		Выполнение комплексных упражнений из положения сидя и лёжа	18.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	Мульт-зарядка для детей https://www.youtube.com/watch?v=xTIVznmnHok&feature=emb_title
6.		Выполнение комплексных упражнений на растягивание	21.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
7.	Входная диагностика	Определение стартовых физических возможностей детей	25.09		-	2	2	Зачёт	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
8.	Фитбол- гимнастика	Знакомство с понятием «фитбол-гимнастика», рассказ о гимнастических мячах	28.09		2	-	2	Анализ выполнения задания на точность	Занятия фитнесом дома https://www.youtube.com/watch?v=mFH7mRc5p-M
9.		Выполнение упражнений на фитболах из разных исходных положений	02.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
10.		Выполнение упражнений на фитболах направленные на равновесие и вестибулярный аппарат	05.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
11.		Разучивание базовых шагов фитбол-гимнастики	09.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
12.		12	16.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
13.	Стретчинг	Знакомство с направлением «Стретчинг»	19.10		2	-	2	Самостоятельная работа	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-

									podsevatkina
14.		Выполнение упражнений из разных исходных положений	23.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
15.		Выполнение упражнений направленные на повышение эластичности и тонуса мышц	26.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
16.		Выполнение упражнений на улучшении координации движений	30.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
17.	Степ- аэробика	Знакомство с направлением «степ-аэробика», рассказ о степ-платформе и занятиях на ней	02.11		2	-	2	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=lrSyOiae2u8
18.		Разучивание базовых шагов	06.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений	Базовые шаги степ-аэробики https://www.youtube.com/watch?v=Bd1-hj7-WYo
19.		Выполнение упражнений направленных на разогрев всего тела	09.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
20.		Выполнение упражнений направленных на укрепление икр и бёдер	13.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений	https://www.youtube.com/watch?v=QVtCnfNw8cc
21.		Выполнение упражнений направленных на развитие ловкости и улучшению координации движений	16.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina

22.	Пилатес	Рассказ об основных принципах пилатеса и об истории развития системы Джозефа Пилатеса	20.11		1	1	2	Опрос	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
23.		Выполнение упражнений разминки в пилатесе	23.11		-	2	2	Контрольное задание	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
24.		Выполнение упражнений на мышцы шеи и плеч	27.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
25.		Выполнение упражнений на мышцы спины	30.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
26.		Выполнение упражнений направленные на развитие координации	04.12		-	2	2	Контрольное задание	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
27.	Подвижны е игры	Подготовка к проведению игры (объяснение содержания игр, действие и поведение детей, ход игры	07.12		2	-	2	Беседа	Детские флешмобы https://www.youtube.com/watch?time_continue=24&v=9FCw_OtuMN4&feature=emb_title
28.		Игры на реакцию	11.12		-	2	2	Самоанализ	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
29.		Спортивные игры	14.12		-	2	2	Самоанализ, определение мест	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
30.		Игры с мячом	18.12		-	2	2	Самоанализ, определение мест	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina

31.		Игры со скакалкой, резинкой, канатом	21.12		-	2	2	Самоанализ	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
32.		Игры сцеплялки	19.12		-	2	2	Анализ игр	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
33.	Работа со спортивным инвентарём	Рассказ о спортивных снарядах и выполнение упражнений с ними	25.12		2	-	2	Опрос	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
34.	Промежуточная диагностика	Выявление достигнутого на данном этапе уровня освоения программы	28.12		-	2	2	Зачёт по пройденному материалу	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
35.	Работа со спортивным инвентарём	Выполнение комплекса упражнений с эспандером Инструктаж по ТБ, ПДД.	11.01		-	2	2	Контрольное задание	https://www.youtube.com/watch?v=5iSUzu_tDv8
36.		Выполнение комплекса упражнений с гантелями	15.01		-	2	2	Контрольное задание	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
37.		Выполнение комплекса упражнений с обручами	18.01		-	2	2	Контрольное задание	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
38.		Выполнение комплекса упражнений с скакалкой	22.01		-	2	2	Контрольное задание	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
39.	Релаксация	Рассказ об эффективности релаксационной техники, выполнение упражнений на расслабление	25.01		1	1	2	Опрос	https://www.youtube.com/watch?v=71lZK0Z5Flc

40.	Дыхательная гимнастика	Рассказ о 3-х типах дыхания, выполнение динамических дыхательных упражнений	29.01		1	1	2	Наблюдение, беседа	https://www.youtube.com/watch?v=vmq_TXndES8
41.	Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплекса упражнений на переход от движений в мелких суставах к движениям в более крупных	01.02		-	2	2	Анализ выполнения движений на точность	Комплекс упражнений https://www.youtube.com/watch?v=f5paX-Qksz0
42.		Выполнение комплекса упражнений разнонаправленного воздействия	05.02		-	2	2	Анализ выполнения упражнений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
43.		Выполнение комплекса упражнений на разные мышечные группы	08.02		-	2	2	Анализ выполнения упражнений	Детские флешмобы https://www.rastut-goda.ru/questions-of-pedagogy/8253-fleshmob-dlya-detej.html
44.	Стретчинг	Выполнение комплекса упражнений направленные на увеличение диапазона движений в суставах	12.02		-	2	2	Анализ выполнения упражнений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
45.		Выполнение упражнений из разных исходных положений	15.02		-	2	2	Анализ выполнения упражнений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
46.		Выполнение упражнений на предотвращение таких повреждений, как растяжение мышц, сухожилий и связок	19.02		-	2	2	Анализ выполнения упражнений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina

47.	Фитбол- гимнастика	Выполнение комплекса упражнений направленные на укрепление мышц брюшного пресса	22.02		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	Занятия фитнесом дома: https://www.youtube.com/watch?v=utirL8uv4Ss
48.		Выполнение комплекса упражнений направленные на укрепление спины	26.02		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
49.		Выполнение комплекса упражнений направленные на увеличение гибкости и подвижности суставов	29.02		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
50.		Выполнение комплекса упражнений направленные на формирование осанки	04.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
51.		Выполнение комплекса упражнений направленные на развитие ловкости и координации движений	07.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
52.		Выполнение комплекса упражнений направленных на укрепление мышц ног свода стопы	11.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://www.youtube.com/watch?v=V4Iui0pBubo
53.		Выполнение комплекса упражнений направленных на укрепление мышц спины и таза	14.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://www.youtube.com/watch?v=ZKUq4M1xf2g&featu..
54.		Выполнение комплекса упражнений под контрастную музыку (быстрая-медленная; весёлая-	18.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina

		грустная)							
55.		Выполнение комплекса упражнений	21.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
56.	Степ- аэробика	Выполнение комплекса упражнений на растяжку	25.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://www.youtube.com/watch?v=QSvV0oid19Y
57.		Выполнение комплекса музыкально-пространственных упражнений	28.03		-	2	2	Самостоятельное воспроизведение комплекса	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
58.		Повторение базовых шагов степ-аэробики и разучивание простых связок между ними	01.04		-	2	2	Самостоятельное воспроизведение комплекса	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
59.		Разучивание комплекса спортивно-музыкальных связок степ-аэробики	04.04		-	2	2	Самостоятельное воспроизведение комплекса	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
60.		Разучивание спортивных элементов и связок на степ-платформе для показательного выступления	08.04		-	2	2	Открытое занятие	Просмотр соревнований по степ-аэробике https://www.youtube.com/watch?v=MlTxszVkM44
61.		Репетиция спортивного танца	11.04		-	2	2	Выступление на сцене	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina

62.	Пилатес	Выполнение упражнений системы пилатес направленных на укрепление и растягивание мышц рук и плеч	15.04		-	2	2	Самостоятельное воспроизведение комплекса	https://www.youtube.com/watch?v=FradkhXikCE
63.		Выполнение упражнений системы пилатес направленных на укрепление и растягивание мышц бедра и косые мышцы живота	18.04		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://www.youtube.com/watch?v=p1TjO3Fjm1Y
64.	Работа со спортивны м инвентарем	Выполнение упражнений на тренировку мышц ног и ягодиц	22.04		-	2	2	Анализ выполнения упражнений	https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4
65.	Релаксация	Выполнение упражнений направленные на расслабление тех групп мышц, которые были наиболее напряжены во время тренировки	25.04		-	2	2	Анализ выполнения упражнений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
66.	Дыхательная гимнастика	Выполнение упражнений направленных на обучение диафрагмальному дыханию	29.04		-	2	2	Наблюдение	https://www.youtube.com/watch?v=9ZRKqzL2N3Q
67.	Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на все группы мышц	02.05		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://www.youtube.com/watch?v=kPHoMy_Nonw
68.	Итоговая диагностик а	Определение качества усвоения детьми образовательной	06.05		-	2	2	Зачёт по пройденному материалу	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina

		программы							
69.	Подвижны е игры	Игры на меткость	13.05		-	2	2	Определение мест	https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=33539
70.		Игры народов мира	16.05		-	2	2	Самоанализ	https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=33539
71.		Спортивные игры с мячом	20.05		-	2	2	Распределение мест	https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=33539
72.		Игры на природе	23.05		-	2	2	Самоанализ	https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=33539
		ИТОГО:			**18**	**126**	**144**		

Календарно-тематический план
Группа №2 2023/2024 учебный год

Понедельник, четверг

№ п/п	Наименование раздела (темы) ОП, количество часов в соответствии с учебно- тематическим планом ОП	Тема занятия, содержание (теоретическая и практическая часть)	Дата проведения занятия по плану/ фактическая		Количество часов			Формы подведения итогов	Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий
			по плану	фактическая	Теория	Практика	Всего		
1.	Вводное занятие	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в спорт.зале	04.09		1	1	2	Опрос	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
2.	Фитнес в жизни человека. Краткий обзор развития аэробики	Знакомство с понятием «Аэробика». Демонстрация видеоматериалов	07.09		2	-	2	Беседа	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
3.	Общеразвивающие упражнения	Знакомство с понятиями ОРУ, объяснение понятий и основных терминов	11.09		2	-	2	Самостоятельная работа	Мульт-зарядка для детей https://www.youtube.com/watch?time_continue=109&v=5lskSbsdeuQ&feature=emb_title
4.		Выполнение комплексных упражнений из положения стоя	14.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	Мульт-зарядка для детей https://ok.ru/video/8834 6528324

5.		Выполнение комплексных упражнений из положения сидя и лёжа	18.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	Мульт-зарядка для детей https://www.youtube.com/watch?v=xTIVznmnHok&feature=emb_title
6.		Выполнение комплексных упражнений на растягивание	21.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
7.	Входная диагностика	Определение стартовых физических возможностей детей	25.09		-	2	2	Зачёт	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
8.	Фитбол- гимнастика	Знакомство с понятием «фитбол-гимнастика», рассказ о гимнастических мячах	28.09		2	-	2	Анализ выполнения задания на точность	Занятия фитнесом дома https://www.youtube.com/watch?v=mFH7mRc5p-M
9.		Выполнение упражнений на фитболах из разных исходных положений	02.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
10.		Выполнение упражнений на фитболах направленные на равновесие и вестибулярный аппарат	05.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
11.		Разучивание базовых шагов фитбол-гимнастики	09.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
12.		Выполнение упражнений на фитболах направленные на расслабление и релаксацию	16.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
13.	Стретчинг	Знакомство с направлением «Стретчинг»	19.10		2	-	2	Самостоятельная работа	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-

									podsevatkina
14.		Выполнение упражнений из разных исходных положений	23.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
15.		Выполнение упражнений направленные на повышение эластичности и тонуса мышц	26.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
16.		Выполнение упражнений на улучшении координации движений	30.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
17.	Степ- аэробика	Знакомство с направлением «степ-аэробика», рассказ о степ-платформе и занятиях на ней	02.11		2	-	2	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=lrSyOiae2u8
18.		Разучивание базовых шагов	06.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений	Базовые шаги степ-аэробики https://www.youtube.com/watch?v=Bd1-hj7-WYo
19.		Выполнение упражнений направленных на разогрев всего тела	09.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
20.		Выполнение упражнений направленных на укрепление икр и бёдер	13.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений	https://www.youtube.com/watch?v=QVtCnfNw8cc
21.		Выполнение упражнений направленных на развитие ловкости и улучшению координации движений	16.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina

22.	Пилатес	Рассказ об основных принципах пилатеса и об истории развития системы Джозефа Пилатеса	20.11		1	1	2	Опрос	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
23.		Выполнение упражнений разминки в пилатесе	23.11		-	2	2	Контрольное задание	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
24.		Выполнение упражнений на мышцы шеи и плеч	27.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
25.		Выполнение упражнений на мышцы спины	30.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
26.		Выполнение упражнений направленные на развитие координации	04.12		-	2	2	Контрольное задание	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
27.	Подвижны е игры	Подготовка к проведению игры (объяснение содержания игр, действие и поведение детей, ход игры	07.12		2	-	2	Беседа	Детские флешмобы https://www.youtube.com/watch?time_continue=24&v=9FCw_OtuMN4&feature=emb_title
28.		Игры на реакцию	11.12		-	2	2	Самоанализ	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
29.		Спортивные игры	14.12		-	2	2	Самоанализ, определение мест	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
30.		Игры с мячом	18.12		-	2	2	Самоанализ, определение мест	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina

31.		Игры со скакалкой, резинкой, канатом	21.12		-	2	2	Самоанализ	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
32.		Игры сцеплялки	19.12		-	2	2	Анализ игр	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
33.	Работа со спортивным инвентарём	Рассказ о спортивных снарядах и выполнение упражнений с ними	25.12		2	-	2	Опрос	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
34.	Промежуточная диагностика	Выявление достигнутого на данном этапе уровня освоения программы	28.12		-	2	2	Зачёт по пройденному материалу	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
35.	Работа со спортивным инвентарём	Выполнение комплекса упражнений с эспандером	11.01		-	2	2	Контрольное задание	https://www.youtube.com/watch?v=5iSUzu_tDv8
36.		Выполнение комплекса упражнений с гантелями	15.01		-	2	2	Контрольное задание	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
37.		Выполнение комплекса упражнений с обручами	18.01		-	2	2	Контрольное задание	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
38.		Выполнение комплекса упражнений с скакалкой	22.01		-	2	2	Контрольное задание	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
39.	Релаксация	Рассказ об эффективности релаксационной техники, выполнение упражнений на расслабление	25.01		1	1	2	Опрос	https://www.youtube.com/watch?v=71lZK0Z5Flc

40.	Дыхательная гимнастика	Рассказ о 3-х типах дыхания, выполнение динамических дыхательных упражнений	29.01		1	1	2	Наблюдение, беседа	https://www.youtube.com/watch?v=vmq_TXndES8
41.	Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплекса упражнений на переход от движений в мелких суставах к движениям в более крупных	01.02		-	2	2	Анализ выполнения движений на точность	Комплекс упражнений https://www.youtube.com/watch?v=f5paX-Qksz0
42.		Выполнение комплекса упражнений разнонаправленного воздействия	05.02		-	2	2	Анализ выполнения упражнений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
43.		Выполнение комплекса упражнений на разные мышечные группы	08.02		-	2	2	Анализ выполнения упражнений	Детские флешмобы https://www.rastut-goda.ru/questions-of-pedagogy/8253-fleshmob-dlya-detej.html
44.	Стретчинг	Выполнение комплекса упражнений направленные на увеличение диапазона движений в суставах	12.02		-	2	2	Анализ выполнения упражнений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
45.		Выполнение упражнений из разных исходных положений	15.02		-	2	2	Анализ выполнения упражнений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
46.		Выполнение упражнений на предотвращение таких повреждений, как растяжение мышц, сухожилий и связок	19.02		-	2	2	Анализ выполнения упражнений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina

47.	Фитбол- гимнастика	Выполнение комплекса упражнений направленные на укрепление мышц брюшного пресса	22.02		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	Занятия фитнесом дома: https://www.youtube.com/watch?v=utirL8uv4Ss
48.		Выполнение комплекса упражнений направленные на укрепление спины	26.02		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
49.		Выполнение комплекса упражнений направленные на увеличение гибкости и подвижности суставов	29.02		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
50.		Выполнение комплекса упражнений направленные на формирование осанки	04.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
51.		Выполнение комплекса упражнений направленные на развитие ловкости и координации движений	07.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
52.		Выполнение комплекса упражнений направленных на укрепление мышц ног свода стопы	11.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://www.youtube.com/watch?v=V4Iui0pBubo
53.		Выполнение комплекса упражнений направленных на укрепление мышц спины и таза	14.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://www.youtube.com/watch?v=ZKUq4M1xf2g&featu..
54.		Выполнение комплекса упражнений под контрастную музыку (быстрая-медленная; весёлая-	18.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina

		грустная)							
55.		Выполнение комплекса упражнений	21.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
56.	Степ- аэробика	Выполнение комплекса упражнений на растяжку	25.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://www.youtube.com/watch?v=QSvV0oid19Y
57.		Выполнение комплекса музыкально-пространственных упражнений	28.03		-	2	2	Самостоятельное воспроизведение комплекса	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
58.		Повторение базовых шагов степ-аэробики и разучивание простых связок между ними	01.04		-	2	2	Самостоятельное воспроизведение комплекса	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
59.		Разучивание комплекса спортивно-музыкальных связок степ-аэробики	04.04		-	2	2	Самостоятельное воспроизведение комплекса	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
60.		Разучивание спортивных элементов и связок на степ-платформе для показательного выступления	08.04		-	2	2	Открытое занятие	Просмотр соревнований по степ-аэробике https://www.youtube.com/watch?v=MlTxszVkM44
61.		Репетиция спортивного танца	11.04		-	2	2	Выступление на сцене	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina

62.	Пилатес	Выполнение упражнений системы пилатес направленных на укрепление и растягивание мышц рук и плеч	15.04		-	2	2	Самостоятельное воспроизведение комплекса	https://www.youtube.com/watch?v=FradkhXikCE
63.		Выполнение упражнений системы пилатес направленных на укрепление и растягивание мышц бедра и косые мышцы живота	18.04		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://www.youtube.com/watch?v=p1TjO3Fjm1Y
64.	Работа со спортивны м инвентарем	Выполнение упражнений на тренировку мышц ног и ягодиц	22.04		-	2	2	Анализ выполнения упражнений	https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4
65.	Релаксация	Выполнение упражнений направленные на расслабление тех групп мышц, которые были наиболее напряжены во время тренировки	25.04		-	2	2	Анализ выполнения упражнений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
66.	Дыхательная гимнастика	Выполнение упражнений направленных на обучение диафрагмальному дыханию	29.04		-	2	2	Наблюдение	https://www.youtube.com/watch?v=9ZRKqzL2N3Q
67.	Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на все группы мышц	02.05		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://www.youtube.com/watch?v=kPHoMy_Nonw
68.	Итоговая диагностик а	Определение качества усвоения детьми образовательной	06.05		-	2	2	Зачёт по пройденному материалу	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina

		программы							
69.	Подвижны е игры	Игры на меткость	13.05		-	2	2	Определение мест	https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=33539
70.		Игры народов мира	16.05		-	2	2	Самоанализ	https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=33539
71.		Спортивные игры с мячом	20.05		-	2	2	Распределение мест	https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=33539
72.		Игры на природе	23.05		-	2	2	Самоанализ	https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=33539
		ИТОГО:			**18**	**126**	**144**		

Календарно-тематический план
Группа №3 2023/2024 учебный год

Понедельник, четверг

№ п/п	Наименование раздела (темы) ОП, количество часов в соответствии с учебно- тематическим планом ОП	Тема занятия, содержание (теоретическая и практическая часть)	Дата проведения занятия по плану/ фактическая		Количество часов			Формы подведения итогов	Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий
			по плану	фактическая	Теория	Практика	Всего		
1.	Вводное занятие	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в спорт.зале	04.09		1	1	2	Опрос	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
2.	Фитнес в жизни человека. Краткий обзор развития аэробики	Знакомство с понятием «Аэробика». Демонстрация видеоматериалов	07.09		2	-	2	Беседа	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
3.	Общеразвивающие упражнения	Знакомство с понятиями ОРУ, объяснение понятий и основных терминов	11.09		2	-	2	Самостоятельная работа	Мульт-зарядка для детей https://www.youtube.com/watch?time_continue=109&v=5lskSbsdeuQ&feature=emb_title
4.		Выполнение комплексных упражнений из положения стоя	14.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	Мульт-зарядка для детей https://ok.ru/video/8834 6528324

5.		Выполнение комплексных упражнений из положения сидя и лёжа	18.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	Мульт-зарядка для детей https://www.youtube.com/watch?v=xTIVznmnHok&feature=emb_title
6.		Выполнение комплексных упражнений на растягивание	21.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
7.	Входная диагностика	Определение стартовых физических возможностей детей	25.09		-	2	2	Зачёт	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
8.	Фитбол- гимнастика	Знакомство с понятием «фитбол-гимнастика», рассказ о гимнастических мячах	28.09		2	-	2	Анализ выполнения задания на точность	Занятия фитнесом дома https://www.youtube.com/watch?v=mFH7mRc5p-M
9.		Выполнение упражнений на фитболах из разных исходных положений	02.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
10.		Выполнение упражнений на фитболах направленные на равновесие и вестибулярный аппарат	05.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
11.		Разучивание базовых шагов фитбол-гимнастики	09.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
12.		Выполнение упражнений на фитболах направленные на расслабление и релаксацию	16.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
13.	Стретчинг	Знакомство с направлением «Стретчинг»	19.10		2	-	2	Самостоятельная работа	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-

									podsevatkina
14.		Выполнение упражнений из разных исходных положений	23.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
15.		Выполнение упражнений направленные на повышение эластичности и тонуса мышц	26.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
16.		Выполнение упражнений на улучшении координации движений	30.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
17.	Степ- аэробика	Знакомство с направлением «степ-аэробика», рассказ о степ-платформе и занятиях на ней	02.11		2	-	2	Самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=lrSyOiae2u8
18.		Разучивание базовых шагов	06.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений	Базовые шаги степ-аэробики https://www.youtube.com/watch?v=Bd1-hj7-WYo
19.		Выполнение упражнений направленных на разогрев всего тела	09.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
20.		Выполнение упражнений направленных на укрепление икр и бёдер	13.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений	https://www.youtube.com/watch?v=QVtCnfNw8cc
21.		Выполнение упражнений направленных на развитие ловкости и улучшению координации движений	16.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina

22.	Пилатес	Рассказ об основных принципах пилатеса и об истории развития системы Джозефа Пилатеса	20.11		1	1	2	Опрос	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
23.		Выполнение упражнений разминки в пилатесе	23.11		-	2	2	Контрольное задание	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
24.		Выполнение упражнений на мышцы шеи и плеч	27.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
25.		Выполнение упражнений на мышцы спины	30.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
26.		Выполнение упражнений направленные на развитие координации	04.12		-	2	2	Контрольное задание	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
27.	Подвижны е игры	Подготовка к проведению игры (объяснение содержания игр, действие и поведение детей, ход игры	07.12		2	-	2	Беседа	Детские флешмобы https://www.youtube.com/watch?time_continue=24&v=9FCw_OtuMN4&feature=emb_title
28.		Игры на реакцию	11.12		-	2	2	Самоанализ	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
29.		Спортивные игры	14.12		-	2	2	Самоанализ, определение мест	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
30.		Игры с мячом	18.12		-	2	2	Самоанализ, определение мест	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina

31.		Игры со скакалкой, резинкой, канатом	21.12		-	2	2	Самоанализ	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
32.		Игры сцеплялки	19.12		-	2	2	Анализ игр	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
33.	Работа со спортивным инвентарём	Рассказ о спортивных снарядах и выполнение упражнений с ними	25.12		2	-	2	Опрос	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
34.	Промежуточная диагностика	Выявление достигнутого на данном этапе уровня освоения программы	28.12		-	2	2	Зачёт по пройденному материалу	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
35.	Работа со спортивным инвентарём	Выполнение комплекса упражнений с эспандером	11.01		-	2	2	Контрольное задание	https://www.youtube.com/watch?v=5iSUzu_tDv8
36.		Выполнение комплекса упражнений с гантелями	15.01		-	2	2	Контрольное задание	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
37.		Выполнение комплекса упражнений с обручами	18.01		-	2	2	Контрольное задание	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
38.		Выполнение комплекса упражнений с скакалкой	22.01		-	2	2	Контрольное задание	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
39.	Релаксация	Рассказ об эффективности релаксационной техники, выполнение упражнений на расслабление	25.01		1	1	2	Опрос	https://www.youtube.com/watch?v=71lZK0Z5Flc

40.	Дыхательная гимнастика	Рассказ о 3-х типах дыхания, выполнение динамических дыхательных упражнений	29.01		1	1	2	Наблюдение, беседа	https://www.youtube.com/watch?v=vmq_TXndES8
41.	Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплекса упражнений на переход от движений в мелких суставах к движениям в более крупных	01.02		-	2	2	Анализ выполнения движений на точность	Комплекс упражнений https://www.youtube.com/watch?v=f5paX-Qksz0
42.		Выполнение комплекса упражнений разнонаправленного воздействия	05.02		-	2	2	Анализ выполнения упражнений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
43.		Выполнение комплекса упражнений на разные мышечные группы	08.02		-	2	2	Анализ выполнения упражнений	Детские флешмобы https://www.rastut-goda.ru/questions-of-pedagogy/8253-fleshmob-dlya-detej.html
44.	Стретчинг	Выполнение комплекса упражнений направленные на увеличение диапазона движений в суставах	12.02		-	2	2	Анализ выполнения упражнений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
45.		Выполнение упражнений из разных исходных положений	15.02		-	2	2	Анализ выполнения упражнений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
46.		Выполнение упражнений на предотвращение таких повреждений, как растяжение мышц, сухожилий и связок	19.02		-	2	2	Анализ выполнения упражнений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina

47.	Фитбол- гимнастика	Выполнение комплекса упражнений направленные на укрепление мышц брюшного пресса	22.02		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	Занятия фитнесом дома: https://www.youtube.com/watch?v=utirL8uv4Ss
48.		Выполнение комплекса упражнений направленные на укрепление спины	26.02		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
49.		Выполнение комплекса упражнений направленные на увеличение гибкости и подвижности суставов	29.02		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
50.		Выполнение комплекса упражнений направленные на формирование осанки	04.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
51.		Выполнение комплекса упражнений направленные на развитие ловкости и координации движений	07.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
52.		Выполнение комплекса упражнений направленных на укрепление мышц ног свода стопы	11.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://www.youtube.com/watch?v=V4Iui0pBubo
53.		Выполнение комплекса упражнений направленных на укрепление мышц спины и таза	14.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://www.youtube.com/watch?v=ZKUq4M1xf2g&featu..
54.		Выполнение комплекса упражнений под контрастную музыку (быстрая-медленная; весёлая-	18.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina

		грустная)							
55.		Выполнение комплекса упражнений	21.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
56.	Степ- аэробика	Выполнение комплекса упражнений на растяжку	25.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://www.youtube.com/watch?v=QSvV0oid19Y
57.		Выполнение комплекса музыкально-пространственных упражнений	28.03		-	2	2	Самостоятельное воспроизведение комплекса	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
58.		Повторение базовых шагов степ-аэробики и разучивание простых связок между ними	01.04		-	2	2	Самостоятельное воспроизведение комплекса	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
59.		Разучивание комплекса спортивно-музыкальных связок степ-аэробики	04.04		-	2	2	Самостоятельное воспроизведение комплекса	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
60.		Разучивание спортивных элементов и связок на степ-платформе для показательного выступления	08.04		-	2	2	Открытое занятие	Просмотр соревнований по степ-аэробике https://www.youtube.com/watch?v=MlTxszVkM44
61.		Репетиция спортивного танца	11.04		-	2	2	Выступление на сцене	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina

62.	Пилатес	Выполнение упражнений системы пилатес направленных на укрепление и растягивание мышц рук и плеч	15.04		-	2	2	Самостоятельное воспроизведение комплекса	https://www.youtube.com/watch?v=FradkhXikCE
63.		Выполнение упражнений системы пилатес направленных на укрепление и растягивание мышц бедра и косые мышцы живота	18.04		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://www.youtube.com/watch?v=p1TjO3Fjm1Y
64.	Работа со спортивны м инвентарем	Выполнение упражнений на тренировку мышц ног и ягодиц	22.04		-	2	2	Анализ выполнения упражнений	https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4
65.	Релаксация	Выполнение упражнений направленные на расслабление тех групп мышц, которые были наиболее напряжены во время тренировки	25.04		-	2	2	Анализ выполнения упражнений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
66.	Дыхательная гимнастика	Выполнение упражнений направленных на обучение диафрагмальному дыханию	29.04		-	2	2	Наблюдение	https://www.youtube.com/watch?v=9ZRKqzL2N3Q
67.	Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на все группы мышц	02.05		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://www.youtube.com/watch?v=kPHoMy_Nonw
68.	Итоговая диагностик а	Определение качества усвоения детьми образовательной	06.05		-	2	2	Зачёт по пройденному материалу	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina

		программы							
69.	Подвижны е игры	Игры на меткость	13.05		-	2	2	Определение мест	https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=33539
70.		Игры народов мира	16.05		-	2	2	Самоанализ	https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=33539
71.		Спортивные игры с мячом	20.05		-	2	2	Распределение мест	https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=33539
72.		Игры на природе	23.05		-	2	2	Самоанализ	https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=33539
		ИТОГО:			**18**	**126**	**144**		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ПО ДЕТСКОМУ ФИТНЕСУ
«СПОРТМИКС»
1 год обучения

Разработчик: **Подсеваткина Юлия Николаевна,**
педагог дополнительного образования

Содержание

1.Вводное занятие

Теория: Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в спортивном зале.

Практика: Тренинг по освоению правил техники безопасности. Просмотр журналов и демонстрация видеоматериалов по спортивной аэробике. Знакомство с гимнастическим залом (работа со спортивным инвентарем).

Форма контроля/аттестации: опрос.

Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий: Техника безопасности на платформе сайта студии «Спортмикс» https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina

2. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения направлены на повышение общей работоспособности; на развитие специальных физических качеств; на развитие координационных способностей. ОРУ отличаются разнообразием исходных положений, силой и амплитудой выполняемых движений, повторяющихся несколько раз или объединяющихся в серию (комплекс упражнений).

Теория:

- рассказ о значимости ОРУ;
- знакомство с понятием «исходное положение»;
- объяснение понятия «правильная осанка»;
- объяснение основных терминов (стойки, упоры, приседы, седы, выпады, наклоны, положения рук);
- рассказ о разделении ОРУ на разные мышечные группы (по анатомическому признаку);
- рассказ о разнонаправленном воздействии ОРУ (сила, растягивание, расслабление);
- объяснение понятия «характер движений» (плавно-резко, напряженно-расслабленно).

Практика:

- выполнение упражнений для мелких и крупных суставов (кисти – стопы, локти – колени, плечи – таз, позвоночник);
- выполнение упражнений для косых мышц туловища (наклоны в стороны, повороты, вращения);
- выполнения комплексных упражнений в положениях сидя и лёжа с включением в работу мышц живота, мышц спины;
- выполнение упражнений на растягивание.

Форма контроля/аттестации: контрольные упражнения.

Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий: образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс». Мульт-зарядка для детей https://www.youtube.com/watch?time_continue=109&v=5lskSbsdeuQ&feature=emb_title https://www.youtube.com/watch?v=xTIVznmnHok&feature=emb_title

3.Стретчинг

Упражнения стретчинга основаны на статичных растяжках мышц тела и суставно- связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Выполняются с соблюдением техники безопасности - только после того, как организм хорошо разогрет.

Теория:
- понятие стретчинга (гимнастика на растяжение);
- знакомство с правилами при занятиях стретчингом;
- знакомство с комплексом упражнений на растягивание.

Практика:
- выполнение упражнений из разных исходных положений;
- выполнение упражнений направленных на повышение эластичности и тонуса мышц;
- выполнение упражнений направленных на увеличение диапазона движений в суставах;
- выполнение упражнений на улучшение координации движений;
- выполнение упражнений на предотвращение таких повреждений, как растяжение мышц, сухожилий и связок.

Форма контроля/аттестации: контрольные упражнения.

Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий: образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс» Базовые шаги степ-аэробики, https://www.youtube.com/watch?v=Bd1-hj7-WYo

4.Пилатес

Комплекс упражнений для всего тела, который развивает гибкость и подвижность. Пилатес – один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно укрепляя его. Тренировка по системе Пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм позвоночника. Свое название "Пилатес" получил от имени создателя системы Джозефа Пилатеса.

Теория:
- история развития системы Пилатес;
- основные принципы пилатеса (дыхание, концентрация; центр, точность и контроль, плавность, релаксация, регулярность);

Практика:
- выполнение дыхательных упражнений, активизирующих циркуляцию крови для разминки и подготовки тела к последующим упражнениям;
- выполнение упражнений на группы мышц спины, ног, шеи и плеч, развивающих силу и гибкость всех мышц спины, ног, шеи и плеч;
- выполнение упражнений системы пилатес на укрепление и растяжку мышц рук и плеч, бедра и кос мышц живота, развитие баланса, укрепление запястий;
- выполнение упражнений, направленных на развитие координации, улучшение гибкости;

Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий: образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс»

5.Подвижные игры

Теория: Игры проводятся на занятиях в конце основной части. При этом используются как новые игры, так и хорошо знакомые детям. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Индивидуальные подвижные игры вырабатывают у детей также упорство, здоровое желание

быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Кроме того, что подвижные игры оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм ребенка, они еще и очень увлекательны и разнообразны по содержанию.

Практика:

- Перечень подвижных игр:
- Игры - сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.
- Игры на реакцию.
- Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.
- Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.
- Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.
- Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, хоккея и т.д.
- Игры с мячом. Мяч – атрибут множества игр.
- Игры на меткость. Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.

Форма контроля/аттестации: соревнования.

Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий: образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс», детские флешмобы https://www.youtube.com/watch?time_continue=24&v=9FCw_OtuMN4&feature=emb_title https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=33539

6.Релаксация

На занятиях, после основной части, детям необходимо расслабиться. К проведению этой части урока подбирается музыкальное сопровождение соответственно характеру выполняемых упражнений в медленном темпе, тихом и умеренном звучании. Можно использовать записи естественных звуков природы (шум моря, ручья, пение птиц и т.п.)

Теория:

- рассказ об эффективности релаксационной техники;
- рассказ о 16 группах мышц, которые необходимо тренировать (напрягать , а затем расслаблять) последовательно;

Практика:

- выполнение упражнений под медленную, успокаивающую музыку;
- выполнение упражнений на гимнастических ковриках;
- выполнение упражнений, направленых на расслабление тех групп мышц, которые были наиболее напряжены во время тренировки.

Форма контроля/аттестации: контрольные упражнения.

Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий: образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт

студии «Спортмикс» https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=33539

7.Дыхательная гимнастика

Проводятся специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Дети учатся дышать правильно, экономично, целесообразно.

Теория:

- рассказ о трёх типах дыхания (верхнее - грудное, грудное, брюшное);
- рассказ о том, как правильно дышать.

Практика:

- выполнение упражнений для освоения разных типов дыхания;
- выполнение упражнений, в которых одна часть неоднократно повторяется на выдохе;
- выполнение динамических дыхательных упражнений;
- выполнение упражнений, направленных на обучение смешанному дыханию;
- выполнение упражнений, направленных на обучение диафрагмальному дыханию;
- выполнение упражнений, направленных на постепенное увеличение счёта на выдохе и вдохе.

Форма контроля/аттестации: контрольные упражнения.

Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий: образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina – сайт студии «Спортмикс» https://www.youtube.com/watch?v=vmq_TXndES8

8.Входная, промежуточная, итоговая диагностика

Входная диагностика проводится в начале обучения. Ее цель – определение стартовых физических возможностей детей.

Промежуточная диагностика выявляет достигнутый на данном этапе уровень освоения программы, соответствие обученности детей прогнозируемому уровню.

Итоговая диагностика проводится в конце года и определяет качество усвоения детьми образовательной программы, реальную результативность их обученности.

Диагностику педагог проводит в соответствии основными нормативами с помощью контрольных тестов и методом наблюдения за учащимися в процессе практической деятельности. В процессе занятий педагог осуществляет текущий учет, получая оперативную информацию о степени усвоения программного материала занимающимися. Достигнутые результаты можно проверить контрольными занятиями, зачетом. Результаты диагностики заносятся в диагностические карты.

Форма контроля/аттестации: тест.

Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий: Контрольные задания на сайте студии «Спортмикс» https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina

Календарно-тематический план
Группа №2 2023/2024 учебный год

Пятница

№ п/п	Наименование раздела (темы) ОП, количество часов в соответствии с учебно-тематическим планом ОП	Тема занятия, содержание (теоретическая и практическая часть)	Дата проведения занятия по плану/ фактическая		Количество часов			Формы подведения итогов	Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий
			по плану	факти-ческая	Теория	Практика	Всего		
1	Вводное занятие	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале	01.09.		1	1	2	Опрос	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
2	Общеразвивающие упражнения	Знакомство с понятиями ОРУ, объяснение понятий и основных терминов	08.09		2	-	2	Самостоятельная работа	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
3	Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплексных упражнений из положения стоя	15.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	Мульт-зарядка для детей https://www.youtube.com/watch?time_continue=109&v=5lskSbsdeuQ&feature=emb_title
4	Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплексных упражнений из положения сидя и лёжа	22.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina

5	Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплексных упражнений на растягивание	29.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	Мульт-зарядка для детей https://ok.ru/video/8834652832 4
6	Входная диагностика	Определение стартовых физических возможностей детей	06.10		-	2	2	Зачёт	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
7	Стретчинг	Знакомство с направлением «Стретчинг»	13.10		2	-	2	Самостоятельная работа	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
8		Выполнение упражнений из разных исходных положений	20.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
9		Выполнение упражнений направленные на повышение эластичности и тонуса мышц	27.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
10		Выполнение упражнений на улучшении координации движений	03.11		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
11	Пилатес	Рассказ об основных принципах пилатеса и об истории развития системы Джозефа Пилатеса	10.11		2	-	2	Опрос	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
12		Выполнение упражнений разминки в пилатесе	17.11		-	2	2	Контрольное задание	https://www.youtube.com/watch?v=FradkhXikCE
13		Выполнение упражнений на мышцы шеи и плеч	24.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых)	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina

								движений	
14		Выполнение упражнений на мышцы спины	01.12		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
15		Выполнение упражнений направленные на развитие координации	08.12		-	2	2	Контрольное задание	https://www.youtube.com/watch?v=p1TjO3Fjm1Y
16	Подвижны е игры	Подготовка к проведению игры (объяснение содержания игр, действие и поведение детей, ход игры)	15.12		2	-	2	Беседа	Детские флешмобы https://www.youtube.com/watch?time_continue=24&v=9FCw_OtuMN4&feature=emb_title
17		Игры на реакцию	22.12		-	2	2	Самоанализ	
18		Спортивные игры	29.12		-	2	2	Самоанализ, определение мест	https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=33539
19		Игры с мячом	12.01		-	2	2	Самоанализ, определение мест	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
20		Игры со скакалкой, резинкой, канатом	19.01		-	2	2	Самоанализ	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
21		Игры сцеплялки	26.01		-	2	2	Анализ игр	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina

22	Промежуточная диагностика	Выявление достигнутого на данном этапе уровня освоения программы	02.02		-	2	2	Зачёт по пройденном у материалу	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
23	Релаксация	Рассказ об эффективности релаксационной техники, выполнение упражнений на расслабление	09.02		1	1	2	Опрос	https://www.youtube.com/watch?v=71lZK0Z5Flc
24	Дыхательная гимнастика	Рассказ о 3-х типах дыхания, выполнение динамических дыхательных упражнений	16.02		1	1	2	Наблюдение, беседа	https://www.youtube.com/watch?v=vmq_TXndES8
25	Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплекса упражнений на переход от движений в мелких суставах к движениям в более крупных	01.03		-	2	2	Анализ выполнения движений на точность	Занятия с спортивным инвентарём https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4
26		Выполнение комплекса упражнений разнонаправленного воздействия	15.03		-	2	2	Анализ выполнения упражнений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
27		Выполнение комплекса упражнений на разные мышечные группы	22.03		-	2	2	Анализ выполнения упражнений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
28	Стретчинг	Выполнение комплекса упражнений направленные на увеличение диапазона движений в суставах	29.03		-	2	2	Анализ выполнения упражнений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
29		Выполнение упражнений из разных исходных положений	05.04		-	2	2	Анализ выполнения упражнений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina

30		Выполнение упражнений на предотвращение таких повреждений, как растяжение мышц, сухожилий и связок	12.04		-	2	2	Анализ выполнения упражнений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
31	Пилатес	Выполнение упражнений системы пилатес направленных на укрепление и растягивание мышц рук и плеч	19.04		-	2	2	Самостоятельное воспроизведение комплекса	https://www.youtube.com/watch?v=FradkhXikCE
32		Выполнение упражнений системы пилатес направленных на укрепление и растягивание мышц бедра и косые мышцы живота	26.04		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://www.youtube.com/watch?v=p1TjO3Fjm1Y
33	Релаксация	Выполнение упражнений направленные на расслабление тех групп мышц, которые были наиболее напряжены во время тренировки	03.04		-	2	2	Анализ выполнения упражнений	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
34	Дыхательная гимнастика	Выполнение упражнений направленных на обучение диафрагмальному дыханию	10.05		-	2	2	Наблюдение	https://www.youtube.com/watch?v=9ZRKqzL2N3Q
35	Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на все группы мышц	17.05		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса	https://www.youtube.com/watch?v=kPHoMy_Nonw
36	Итоговая диагностика	Определение качества усвоения детьми образовательной программы	24.05		-	2	2	Зачёт по пройденном у материалу	https://nsportal.ru/yuliya-nikolaevna-podsevatkina
		ИТОГО:			**11**	**61**	**72**		

Методические материалы

№	Перечень разделов или тем занятий	Форма занятия	Используемые приёмы и методы	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов, контроль
1.	**Введение в курс фитнеса, техника безопасности**	Беседа, рассказ	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Фотографии, журналы, видео-презентация	Опрос
2.	**Краткий обзор развития аэробики**	Беседа, рассказ	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Использование опыта семинаров по аэробике и фитнесу	Беседа
3.	**Общеразвивающие упражнения**	Игровой тренинг, беседа	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал с зеркалами, музыкальный центр, аудиозаписи с ритмичной музыкой	Анализ (Освоение простых (базовых) движений)
4.	**Стретчинг**	Игровой тренинг, беседа	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал с зеркалами, телевизор с DVD, диски с музыкой, музыкальный центр.	Анализ Выполнение упражнений на точность
5.	**Фитбол- гимнастика**	Игровой тренинг, беседа	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал с зеркалами, музыкальный центр, аудиозаписи с ритмичной музыкой, фитбольные мячи, коврики	Анализ Выполнение различных упражнений на все части тела

6.	**Степ-аэробика**	Игровой тренинг, беседа	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал с зеркалами, музыкальный центр аудиозаписи с ритмичной музыкой, степ-платформы	Проверка на заучивание комплекса, самостоятельное воспроизведение
7.	**Пилатес**	Игровой тренинг, беседа	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал с зеркалами, коврики, музыкальный центр аудиозаписи со спокойной, мелодичной музыкой	Контрольное занятие (Выполнение упражнений на точность)
8.	**Подвижные игры**	Занятие-игра	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал, музыкальный центр, аудиозаписи с играми и ритмичной музыкой, специальный инвентарь (мячи, скакалки, резинки и т.д.)	Самоанализ: определение мест, работа над ошибками
9.	**Работа со спортивным инвентарём**	Спортивный тренинг	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал, музыкальный центр, аудиозаписи с ритмичной музыкой, спортивный инвентарь (гантели, эспандеры, батуты)	Контрольное занятие
10.	**Релаксация**	Спортивный тренинг	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал, музыкальный центр, аудиозаписи с релаксирующей музыкой, коврики	Самостоятельная работа
11.	**Дыхательная гимнастика**	Спортивный тренинг, занятие-игра	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал, музыкальный центр, аудиозаписи.	Самостоятельная работа
12.	**Входная, промежуточная, итоговая диагностика**	Сдача нормативов	Наблюдение, опрос, беседа, выполнение спортивных нормативов.	Диагностические карты, зал, коврики, специальный инвентарь	Зачёт по пройденному материалу

Занятия по детскому фитнесу сочетают в себе практический, демонстрационный метод и метод упражнений. Так как детям младшего

возраста наиболее доступны наглядные методы обучения, поэтому на занятиях педагог в основном использует показ упражнения и затем работу по образцу. Детям сначала объясняется правильное выполнение того или иного упражнения и затем под музыкальное сопровождение совместно с педагогом выполняется. Методы и приемы дистанционного обучения – взаимодействие обучающихся с информационно-образовательной средой и между собой при помощи мессенджеров и социальных сетей при изучении учебных аудио и видеоматериалов.

Методические особенности обучения базовым шагам аэробики

Обучение базовым шагам и их соединениям позволяет решать задачи формирования специфичной осанки и гимнастического стиля движений, развития двигательных и специальных способностей. Базовые шаги могут выполняться многократно как отдельные самостоятельные упражнения, а также сочетаться между собой в виде сначала простых, а потом все более сложных хореографических соединений.

Последовательность обучения	**Типичные ошибки**
- выполнение базовых шагов с низкой интенсивностью; - выполнение базовых шагов с высокой интенсивностью; - продвижение базовыми шагами (вперед, в сторону, назад, по диагонали, по кругу, с поворотами); - выполнение базовых шагов с симметричными и асимметричными движениями рук; - выполнение связок из 2-3 базовых шагов на месте и с перемещениями; - синхронизация выполнения базовых шагов с музыкальным ритмом и движениями партнеров; - соединение базовых шагов с элементами из разных структурных групп; - выполнение базовых шагов в целых композициях.	- неправильное положение тела (осанка); - неправильное направление суставов; - неконтролируемая техника приземлений; - нарушение техники движений при приземлениях; - недостаточное разгибание колен; - несоответствие выполняемых движений музыкальному сопровождению; - неконтролируемые движения руками; - несоответствующий минимуму требований угол в тазобедренном суставе при подъеме колена; - неконтролируемое сгибание и разгибание колена; - неправильное положение стопы относительно колена; - нарушение синхронизации движений с партнерами.

Для развития координационных способностей в аэробике применяются упражнения, предъявляющие повышенные требования к согласованности и упорядочиванию движений, организации их в единое целое. Они должны иметь необходимую координационную трудность для занимающихся, содержать элементы новизны и необычности, отличаться большим многообразием форм выполнения движений и неожиданностью решения двигательных задач, включать задания по контролю над параметрами движений и их регулированию.

Средства развития ритмичности движений:

- упражнения на месте (выполнение движений руками, ногами, головой, туловищем под ритмическое музыкальное сопровождение);
- упражнения в движении (в постоянном темпе и с изменением темпа и направления под музыкальное сопровождение);
- танцевальные и импровизационные упражнения (двигательная импровизация по музыкальному и ритмичному образцу);
- свободный танец под музыку.

Методические особенности обучения базовым шагам степ-аэробики

Обучение базовым шагам и их соединениям позволяет решать задачи формирования специфичной осанки и гимнастического стиля движений, развития двигательных и специальных способностей. Базовые шаги могут выполняться многократно как отдельные самостоятельные упражнения, а также сочетаться между собой в виде сначала простых, а потом все более сложных хореографических соединений.

Последовательность обучения	**Типичные ошибки**
- выполнение базовых шагов с низкой интенсивностью; - выполнение базовых шагов с высокой интенсивностью; - использование различных подходов к степ- платформе; - выполнение базовых шагов с симметричными и асимметричными движениями рук; - выполнение связок из 2-3 базовых шагов на месте и с перемещениями; - синхронизация выполнения базовых шагов с музыкальным ритмом и движениями партнеров; - соединение базовых шагов с элементами из разных структурных групп; - выполнение базовых шагов в целых композициях.	- неправильное положение тела (осанка); - неправильная постановка стопы на степ – платформу; - неправильное направление суставов; - неконтролируемая техника приземлений; - нарушение техники движений при приземлениях; - недостаточное разгибание колен; - несоответствие выполняемых движений музыкальному сопровождению; - неконтролируемые движения руками; - несоответствующий минимуму требований угол в тазобедренном суставе при подъеме колена; - неконтролируемое сгибание и разгибание колена; - неправильное положение стопы относительно колена; - нарушение синхронизации движений с партнерами.

Для развития координационных способностей в степ-аэробике применяются упражнения, предъявляющие повышенные требования к согласованности и упорядочиванию движений, организации их в единое целое. Они должны иметь необходимую координационную трудность для занимающихся, содержать элементы новизны и необычности, отличаться большим многообразием форм выполнения движений и неожиданностью решения двигательных задач, включать задания по контролю над параметрами движений и их регулированию.

Средства развития ритмичности движений:

- упражнения на месте (выполнение движений руками, ногами, головой, туловищем под ритмическое музыкальное сопровождение);
- упражнения в движении (в постоянном темпе и с изменением темпа и направления под музыкальное сопровождение);
- танцевальные и импровизационные упражнения (двигательная импровизация по музыкальному и ритмичному образцу);
- исполнение свободной комбинации под музыку.

Методические особенности обучения элементам аэробной гимнастики

Успешное овладение упражнениями аэробной гимнастики зависит от уровня общей и специальной физической подготовленности детей. Двигательные способности могут быть развиты с помощью специальных подготовительных и подводящих упражнений, имеющих сходство с изучаемыми упражнениями по структуре, энергетическому, сенсорному и психологическому обеспечению.

Направленность общей и специальной физической подготовки при обучении элементам аэробной гимнастики

Группы элементов	**Направленность ОФП**	**Упражнения по СФП**	**Дозировка**
Динамическая сила	на развитие динамической силы мышц рук, ног, брюшного пресса	-сгибания и разгибания рук в упоре лежа; -удержание положения упора лежа на согнутых руках; -сгибания и разгибания рук в упоре, лежа, ноги на гимнастической стенке; -поднимание ног в висе на гимнастической стенке (ноги вместе и ноги врозь)	10-20 раз 5-10 сек. 5-10 раз 10-20 раз
Статическая сила	на развитие статической силы мышц брюшного пресса, четырехглавой мышцы бедра, мышц рук на развитие взрывной силы мышц ног, брюшного пресса	- поднимание согнутых ног до касания груди в висе на гимнастической стенке; -поднимание прямых ног вместе в висе на гимнастической стенке (угол сгибания в тазобедренных суставах 90º и менее); - поднимание прямых ног врозь в висе на гимнастической стенке; - поднимание согнутых ног до касания груди в висе, сидя на гимнастической стенке; - поднимание прямых ног в висе, сидя на гимнастической стенке; - удержание одной ноги впереди, стоя спиной гимнастической стенке; - удержание ног в упоре углом ноги врозь; - удержание ног в упоре углом ноги вместе - поднимания на носки, стоя на гимнастической стенке; - выпрыгивания вверх из глубокого приседа; - прыжки в глубину с возвышения не более 0,75-1,15 м.; -прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку -«складки», лежа на спине; -«складки», лежа на спине, ноги врозь;	10-20 раз 10-20 раз 10-20 раз 10-15 раз 5-10 раз 10-15 сек 10-15 раз 10-15 раз 20 раз 20 раз 20 раз 15-20 раз 10-20 раз 10-20 раз
Прыжки		-прыжки в шпагат, опираясь одной рукой на гимнастическую стенку; -прыжки в группировку; -прыжки, согнувшись; -прыжки, согнувшись, ноги врозь; -прыжки, согнувшись, согнув ногу –«казак»; -прыжки с поворотом на 180º; - прыжки с поворотом на 360º	15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз
Равновесия и	на развитие	-наклоны вперед, в стороны;	15-20 раз

гибкость	гибкости, статического, динамического равновесия	-шпагаты (сагиттальный, фронтальный); -равновесия на всей стопе и на носках; -вертикальный шпагат вперед, назад, в сторону с опорой руками	3-5 мин. 10-20 сек. 10-20 сек.

Оценочные материалы

Для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач программой предусмотрены следующие формы контроля:

- начальная диагностика (сентябрь) – в форме педагогического тестирования;
- промежуточная аттестация (декабрь) – в форме зачетного занятия и тестирования;
- итоговый контроль (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, соревнований, показательных выступлений.

Достижение ожидаемых результатов можно проверить путем:

- анализа сохранения контингента учащихся и его стабильности;
- анализа участия коллектива в целом и отдельных учащихся в соревнованиях, праздниках и фестивалях;
- сравнительного анализа педагогических тестов;
- анализа анкетирования родителей;
- наблюдения педагога.

Результаты фиксируются в учебных журналах, диагностических и информационных картах.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке Контрольные упражнения (тесты) по ОФП и СФП

№	Упражнения	Методические указания
1.	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушение каждого требования – 0,5 балла; значительное – 1 балл; недодержка одного счета – 1 балл;
2.	Шпагаты в трех положениях правой, левой, прямой (сед с предельно разведенными ногами в стороны)	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивание туловища, нарушение равновесия, сгибание ног сбавки от 0,5 до 1 балла.
3.	Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак), голова приподнята.	Равновесие выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удержания равновесия. Секундомер включается в момент закрытия глаз, останавливается в момент нарушения равновесия.
4.	Перевод (выкрут) гимнастической палки, назад и вперед в основной стойке	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно, незначительное нарушение каждого требования – 0,5 балла; значительные – 1балл.
5.	Прыжок в длину с места; толчком двумя ногами	Выполняются две попытки, засчитывается лучший результат.
6.	Сгибание и разгибание рук в	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90

	упоре лежа	градусов, туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
7.	Подъем в сед из положения, лежа за 30 сек.	Ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки за головой. Подъем выполняется до касания локтями коленей. Упражнение выполняется в парах. Оценивается по количеству подъемов.
8.	Прыжки через скакалку (20 сек)	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед, средний темп – 100 прыжков в минуту.

Оценка контрольных упражнений по ОФП и СФП (на гибкость, подвижность суставов, устойчивости)

Упражнения	Баллы			
	10,0-9,5	9,0-8,5	8,0-7,5	7,0-6,0
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками.	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками.	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты.
Шпагаты в 3-х положениях правой, левой, прямой (сед с предельно разведенными ногами в стороны)	Голени и бедра плотно прилегают к полу.	Голени и бедра не достаточно плотно прилегают к полу.	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 градусов.	Ноги разведены на 145 градусов и касаются пола лодыжками.
Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак), голова приподнята. Измеряется в (сек.)	16,0	14,0	12,0	10,0
Перевод (выкрут) гимнастической палки , назад и вперёд в основной стойке	24	28	32	36

Оценка контрольных упражнений по ОФП и СФП (на силу, скоростно-силовые качества)

Упражнения	Баллы												
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0
Прыжок в длину с места (см.)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140
Прыжки через скакалку (20 с.).	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
Подъем в сед из положения лежа (30 с.)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	11	10	9

Оценка в баллах уровня физической подготовленности учащихся

Количество лет	Результаты (баллы)		
	высокий	средний	низкий
10-11	6,8	6,5	6,0
11-12	7,3	7,0	6,5
12-13	7,8	7,5	7,0
14-15	8,3	8,0	7,5

Функциональные тесты для определения уровня оздоровления

Функциональные тесты являются, по существу, разновидностью физических, но при их проведении регистрируется ряд физиологических параметров, таких, как ЧСС, легочная вентиляция, потребление кислорода, ударный объем сердца, кардиограмма, артериальное давление. Их основными достоинствами является возможность оценки состояния не только исполнительных систем (нервно-мышечного аппарата), но и обеспечивающих мышечную деятельность (ССС, дыхательной, вестибулярной), а также возможность получать информативные характеристики состояния человека, не прибегая к использованию максимальных нагрузок. Физические нагрузки приводят к изменениям основных показателей функции ССС и дыхательной систем. Знание закономерностей этих изменений необходимо для суждения о функциональном состоянии организма.

1. **Исследование ССС и оценка работоспособности. Проба Рюффье.**

Измеряют пульс в положении сидя (Р1), затем спортсмен выполняет 30 глубоких приседаний в течение 30 секунд. После этого подсчитывают пульс стоя (Р2), а затем – через 1 минуту отдыха (Р3). Оценка индекса производиться по формуле:

$$I = \frac{(P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Индекс оценивается:<- отлично;

0

1-5 - хорошо;

6-10 - удовлетворительно;

11 -15 - слабо;

> 15 неудовлетворительно

2. Внешнее дыхание и оценка физической работоспособности.

Данный тест характеризует выносливость дыхательной системы к дефициту кислорода. Гипоксемическая проба Штанге: измеряется максимальное время задержки дыхания после субмаксимального вдоха.

Методика проведения: Проба Штанге (на вдохе) проводится в положении сидя. После 5-ти минут отдыха сидя, нужно сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, пальцами зажимают ноздри, ладонь свободной руки размещается на диафрагме, чтобы исключить непроизвольные дыхательные движения. Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

Нормативы уровня развития дыхательной системы (В.В. Пономарев, С.В Лыков, 2007)

Возраст, лет	Мальчики	Девочки
6	30	26
7	36	30
8	40	36
9	44	40
10	50	50

Перечень учебно-методического комплекса

к дополнительной общеразвивающей программе по детскому фитнесу «Спортмикс»:

I. Нормативно - концептуальные документы:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Указ Президента РФ от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения России от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196» (зарегистрировано в Минюсте России 27.10.2020 № 60590);
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 № 48226);
- Методология (целевая модель) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между

обучающимися // Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 №Р-145;

- Методические рекомендации по внедрению методологии (целевой модели) наставничества обучающихся // Приложение к Письму Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2020 № МР-42/02 «О направлении целевой модели наставничества и методических рекомендаций»;
- О внедрении методологии (целевой модели) наставничества в государственных образовательных учреждениях, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга // Распоряжение Комитета по образованию от 27.07.2020 № 1457-р;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские Перспективы». Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 №105-р Ф;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Инструктивно-методическое письмо Комитета образования Санкт-Петербурга от 16.03.2020 «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий».

Информационные источники

Для педагога:

1. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г.«СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей».- СПб.: «Детство-пресс» 2007, - 352с.
2. . Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-данс». Учебное пособие – СПб.:«Детство-пресс» 2007, - 384с.
3. Казакевич Н.В., . Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Ритмическая гимнастика» Методическое пособие». – СПб.: «Познание» 2001, -104с.

4. Муллаева Н.Б.
«Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие» - СПб.: «Детство-пресс» 2006 – 160с.
5. Смирнова Л.А.«Общеразвивающие упражнения для младших школьников. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 160с.:
6. Громова О.Е. «Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 128с.
7. Попова Е.Г. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике» - М.: «Тера-спорт», 2000, - 72с.
8. Голомидова С.Е. Физкультура 1-4 классы. Разработки занятий в СМГ. – Волгоград:ИТД «Корифей».2005, – 96с.
9. Рунова М.А. «Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей». – М.: «Линка-пресс», 2007, - 96с.
10. Тихомирова И.В. «Фитнес для ленивых: фитбол дома». – СПб.: ИК «Невский проспект», 2004. – 160с.
11. Иваницкий А.В., Матов В.В. «Ритмическая гимнастика или музыка, движение, здоровье». – М.: «Спорт» 1994. – 156с.
12. Журнал «FIT FOR FAN» 2007г.
13. Под ред. Филипповой С.О., Пономарёва Г.Н. «Теория и методика физической культуры дошкольников» - СПб., «Детство-пресс, М., ТЦ «Сфера» 2008. – 656 с.
14. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. «Лечебная физическая культура в детском возрасте» - СПб.: Речь, 2007. – 464
15. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: «Терра-Спорт», 2001.
16. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики Т.2. – М.: Федерация аэробики России, 2002.Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний: Учебное пособие. – М.: «Советский спорт». – 2005.
17. Лях В.И. Гибкость: основы её измерения и методики гибкости // Журнал «Физическая культура в школе», 1999, №1. – С.4-10.
18. Ефимов О.И. Школьные проблемы глазами врача. - СПб.: «ДИЛЯ», 2007. - 144 с.
19. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. - СПб.: КАРО, 2006. - 136 с

Для учащихся и родителей:

1. Журнал «FIT FOR FAN»г.
2. Журнал «Здоровье»
3. А.Невский «Качалка для детей» - М., «Новый век», 1998г.- 144 с.
4. Страковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: «Новая школа», 1994.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Уч.-мет. пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2003.

Приложение к разделу
«Оценочные и методические материалы»

Особенности структуры и построения занятий

Занятия по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям, физическим возможностям занимающихся и решают в единстве задачи оздоровления, обучения и воспитания.

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая последующая часть является логическим продолжением предшествующей.

Занятие проводится под музыкальное сопровождение.

В каждой части занятия есть более мелкие подразделения – серии-блоки упражнений, которые решают определённые частные задачи.

Серии упражнений в частях урока располагаются согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Различные группы мышц тела включаются в работу последовательно, а интенсивное выполнение упражнений чередуются с отдыхом. Упражнения силового характера и упражнения на выносливость сочетаются с упражнениями в расслаблении и растягивании, они должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся.

Структура занятия

1. **Подготовительная часть занятия** (занимает 15-20% от общего времени урока). Цель этой части – подготовить детей к нагрузке, разогреть мышцы, настроить детей на занятие. Как правило, используется 2 или 3 серии, составленные из простых, доступных по выполнению упражнений.
2. **Основная часть** (занимает 70-80% от общего времени урока). Она включает в себя изучение (освоение) нового материала, танцевальной связки, закрепление ранее изученного. Упражнения, из которых составляется та или иная серия, должны быть различны по характеру: силовые, аэробные. Могут исполняться в различных исходных положениях, с различной скоростью и амплитудой, с предметами и без них.

В первой серии упражнений основной части урока используются общеразвивающие упражнения (ОРУ) для развития мышц плечевых суставов, рук, шеи, упражнения с отягощениями, с элементами степ-аэробики, атлетической гимнастики.

Для повышения интенсивности нагрузки на организм используются упражнения второй серии. В нее входят упражнения с силовым эффектом на «швейцарских» мячах (фитболах): ходьба, подскоки, перекатывания, наклоны, вращения, прогибы на мяче и с мячом. Данные упражнения направлены на укрепление мышц всего тела.

Третья серия упражнений основной части направлена на восстановление дыхания, расслабление растягивани. Можно использовать фитбольные мячи. Упражнения на растягивание мышц проводятся после выполнения упражнений на снятие напряжения, расслабление мышц дыхательных упражнений.

Четвертая серия упражнений способствует укреплению различных мышечных групп, развитию силы, формированию осанки, фигуры (упражнения на брюшной пресс, на заднюю, переднюю, внутреннюю и боковую поверхности бедра). Упражнения могут выполняться как на фитбольных мячах, так и на ковриках.

В конце второй части занятия для повышения эмоционального состояния занимающихся рекомендуется введение комплекса различных подвижных игр.

3. **Заключительная часть** (занимает 5-10%). Решаются задачи целенаправленного

снижения физической и эмоциональной активности занимающихся. Используются успокаивающие упражнения, элементы йоги, релаксационная гимнастика, приёмы самомассажа, дыхательная гимнастика.

Приложение 1

Календарный план воспитательной работы

Сроки	**Направление**	**Мероприятие**	**Место проведения**
сентябрь	Социально-культурная практика	Игровая программа «Фитнесята» для детей и родителей	ДДТ «На 9-ой линии»
октябрь	Социально-культурная практика	Праздник «День студийца»	ДДТ «На 9-ой линии»
ноябрь	Духовно-нравственное развитие	Праздник «День матери»	ДДТ «На 9-ой линии»
декабрь	Социально-культурная практика	Новый год в студии	ДДТ «На 9-ой линии»
Январь	духовно-нравственное развитие	Посещение памятника солнечным часам блокадного Ленинграда	Большой пр. д.28
Февраль	Социально-культурная практика	Спортивная семейная игра «Мама, папа, я – спортивная семья»	ДДТ «На 9-ой линии»
март	Социально-культурная практика	Праздник «8 марта»	ДДТ «На 9-ой линии»
Апрель	Поддержка индивидуальности	День спортивного именинника	Василеостровский район
Май	Социально-культурная практика	Отчетное занятие для родителей в студии	ДДТ «На 9-ой линии»
Июнь	Социально-культурная практика	Подвижные игры на природе	Парк, детская площадка

Приложение 2

Взаимодействие педагога с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Тема	Сроки
1.	Родительские собрания	Особенности образовательной программа Первые успехи обучающихся Итоги года	Сентябрь 2023 Январь 2024 Май 2024
2.	Совместные мероприятия	Мастер-класс	Декабрь 2023 г.
3.	Анкетирование родителей		Ноябрь 2023 г. Апрель 2024 г.
4.	Индивидуальные и групповые консультации		В течение учебного года
5.	Педагогический всеобуч		В течение учебного года