

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВЕЛИКОУСТЮГСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принято

педагогическим советом муниципального
бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования «Центр
дополнительного образования»

Протокол №4 от 26.05.2022

Утверждено

приказом директора муниципального бюджетного
образовательного учреждения дополнительного
образования «Центр дополнительного образования»

Приказ №61-ОД от 31.05.2022



Ямова Е.М. Ямова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«ФИТНЕС ДЛЯ ВСЕХ»

Уровень программы: разноуровневая

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации: 4 года

Количество часов по программе - 288 часов/ 2 часа в нед.

Автор-составитель:

Кульневская Ирина Сергеевна,

педагог дополнительного образования

г. Великий Устюг
Вологодская область
2022 г.

Общий учебный план

Модуль 1 «Фитбол-гимнастика», возрастная группа 7-11 лет, 9 месяцев, 72 часа	Модуль 2 «Фитбол-атлетика», возрастная группа 7-11 лет, 9 месяцев, 72 часа
Модуль 3 «Ганцевальная аэробика», возрастная группа 12-16 лет, 9 месяцев, 72 часа	Модуль 4 «Степ-аэробика», возрастная группа 12-16 лет, 9 месяцев, 72 часа

1 модуль (возрастная категория 7-11 лет) “Фитбол-гимнастика”

№ п/п	Тематический блок	Часы		Всего часов	Итоги (формы аттестации обучающихся)
		Теоретические	Практические		
1	Вводное занятие	1	2	3	викторина
2	Балансировка на мяче		3	3	самооценка
3	Ознакомление с комплексом базового уровня	0,5	0,5	1	творческое задание
4	Разучивание и выполнение базового комплекса	2	15	17	самооценка
5	Ознакомление с комплексом среднего уровня	0,5	0,5	1	творческое задание, самооценка
6	Разучивание и выполнение комплекса среднего уровня	2	15	17	творческое задание
7	Комплекс силовых упражнений		12	12	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
8	Упражнения на физическое развитие		14	14	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
9	Партерная гимнастика		3	3	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
10	Итоговый контроль	1		1	практическое тестирование
Всего:		7	65	72	

2 модуль (возрастная категория 7-11) “Фитбол-атлетика”

№ п/п	Тематический блок	Часы		Всего часов	Итоги (формы аттестации обучающихся)
		Теоретические	Практические		
1	Вводное занятие	0,5	0,5	1	викторина
2	Ознакомление с комплексом продвинутого уровня	2	3	5	самооценка
3	Разучивание и выполнение комплекса продвинутого уровня	2	15	17	творческое задание

4	Упражнения для укрепления мышц		13	13	самооценка
5	Выполнение индивидуальных упражнений		4	4	творческое задание, самооценка
6	Силовой комплекс и растяжка		6	6	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
7	Упражнения на развитие гибкости		13	13	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
8	Разучивание и выполнение комплексов №1, №2, №3, №4	2	7	9	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
10	Мониторинг	1	1	2	скрытое педагогическое наблюдение
11	Контрольное тестирование	1	1	2	Практическое тестирование
	Всего:	8,5	63,5	72	

3 модуль (возрастная категория 12-16 лет) «Танцевальная аэробика».

№ п/п	Тематический блок	Часы		Всего часов	Итоги (формы аттестации обучающихся)
		Теоретические	Практические		
1	Вводное занятие	1	2	3	викторина
2	Входной мониторинг, ТБ	1	1	2	самооценка
3	Балансировка на мяче		2	2	творческое задание
4	Ознакомление с комплексом базового уровня	0,5	0,5	1	самооценка
5	Разучивание и выполнение базового комплекса	1	10	11	творческое задание, самооценка
6	Ознакомление с комплексом среднего уровня	0,5	0,5	1	творческое задание
7	Разучивание и выполнение комплекса среднего уровня	1	10	11	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
8	Комплекс силовых упражнений		10	10	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
9	Упражнения на физическое развитие		10	10	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
10	Стретчинг		9	9	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
11	Базовые шаги и связки аэробики	1	10	11	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
12	Мониторинг		1	1	Практическое тестирование
	Всего:	6	66	72	

4 модуль (возрастная категория 12-16) «Степ-аэробика»

№ п/п	Тематический блок	Часы		Всего часов	Итоги (формы аттестации обучающихся)
		Теорети ческие	Практи ческие		
1	Вводное занятие	1		1	викторина
2	Ознакомление с комплексом продвинутого уровня	1	3	4	самооценка
3	Разучивание и выполнение комплекса продвинутого уровня	1	12	13	творческое задание
4	Упражнения для укрепления мышц		12	12	самооценка
5	Выполнение индивидуальных упражнений		2	2	творческое задание, самооценка
6	Базовые шаги в степ-аэробике		12	12	творческое задание
7	Силовой комплекс и растяжка		6	6	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
8	Упражнения на развитие гибкости		10	10	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
9	Разучивание и выполнение комплексов №1, №2, №3, №4	1	7	8	скрытое педагогическое наблюдение, самооценка
10	Мониторинг	1	1	2	скрытое педагогическое наблюдение
11	Контрольное тестирование	1	1	2	тестирование
	Всего:	6	66	72	