

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 164 Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

Принято

на заседании педагогического совета

ГБОУ СОШ №164

Протокол № __1__

«_29_» августа 2025 г.



Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №164

Ю.И. Железнов

Приказ от «_29_» августа 2025 г. № 60

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Танцы на мячах»**

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Разработчик:

**Дмитриева Валентина Александровна,
педагог дополнительного образования**

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцы на мячах» является основной для систематического и последовательного обучения, физического развития, морального и эстетического воспитания школьников, профилактики и укрепления здоровья.

Программа составлена на основе программы «Фитнесс-данс» по Фирилёвой Ж.Е., Сайкиной Е.Г.

Направленность. Данная программа по содержанию имеет **физкультурно-спортивную направленность**; по функциональному предназначению является досуговой, учебно-познавательной и общекультурной; по форме организации является групповой, кружковой, для самостоятельных коллективов, общедоступной.

Актуальность данной программы заключается в использовании средств и методов для укрепления организма. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние «полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирование организма, способствует улучшению психического и эмоционального состояния, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе музыки способствует ритмичной работе всего организма, что при регулярных занятиях ведет к оздоровлению организма.

Сегодня, особое внимание уделяется физическому воспитанию и оздоровлению детей, приобщению их к здоровому образу жизни. В возрасте от 7 до 12 лет развивается двигательный опыт, движение является потребностью ребенка, наблюдается интенсивное увеличение в показателях: координация движений, скоростно-силовые способности, частота движений, прыгучесть, гибкость, равновесие. Занятия на фитболах, обеспечивают физическую подготовку, дают эстетическое развитие и укрепляют здоровье.

Отличительные особенности данной программы отражены в музыкально-танцевальных композициях фитнес-танца по всем направлениям фитбол-аэробики: фитбол-гимнастика, фитбол-ритмика, фитбол-танец, фитбол-атлетика, фитбол-коррекция, фитбол-игра. Фитнес-танец устраняет недостатки (физические, психологические), оздоравливает организм и развивает физические качества: координацию, выносливость, мышечную силу.

В организацию обучения добавлено **дистанционное занятие**, по видео мастер-классам и самостоятельная работа занимающихся.

Особенности в организации образовательного процесса обучающихся заключаются в возможности проведения сводных репетиций с другими группами учащихся творческих объединений для совместного участия в школьных мероприятиях (концертах, спектаклях)

Возможна реализация программы в очно-дистанционном и дистанционном режиме:

- проведение практических занятий по подгруппам (при нахождении в помещении половины группы и меньше), индивидуально
- проведение теоретических занятий с помощью видеоуроков, мастер-классов, заданий с использованием дистанционных ресурсов.

Уровень освоения - базовый.

Адресат программы. Программа «Танцы на мячах» ориентирована на работу с детьми в возрасте от 7 до 12 лет, независимо от наличия у них специальных физических данных, предназначена для внеурочной деятельности с учащимися младшего и среднего школьного возраста.

Цель данной программы заключается в содействии всестороннему развитию физических и духовных сил занимающихся, при помощи упражнений по совершенствованию, коррекции, профилактики здоровья, создания условий для личностного самоопределения и самореализации;

обеспечении процесса социализации и адаптации к жизни в обществе; выявлении и поддержке мотивации к обучению на фитболах, формированию навыков выполнения различных упражнений и воспитании чувства коллективизма, способности к творчеству. Реализация данной цели связана с решением следующих задач.

Задачи:

1. Образовательные:

- предоставить знания о влиянии занятий футбол-аэробикой на организм, привить понятия здорового образа жизни, научить правилам техники безопасности на занятиях профилактики травматизма;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые для исполнения музыкально-танцевальных композиций и обогащения двигательного опыта обучающихся.

2. Воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- содействовать формированию коммуникативных качеств у детей;
- привить навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты);
- развивать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

3. Развивающие:

- развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движение с музыкой;
- гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- формировать навыки выразительности, пластичности и танцевальности в движениях;
- развивать координационные способности, функции равновесия, вестибулярную устойчивость;
- развивать функциональное совершенствование сердечно-сосудистой системы, дыхательной и нервной систем организма занимающихся;
- развивать мелкую моторику рук;
- развивать воображение, мышление, познавательную активность.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Формы организации деятельности обучающихся.

Язык реализации программы – государственный язык РФ – русский.

Форма обучения: очная и дистанционная.

Основной формой образовательной работы является **очное** музыкально-тренировочное занятие, в ходе которого осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование физических и творческих способностей учащихся. Занятие включает чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения на фитболах, тренировочные упражнения и музыкально-танцевальные композиции различной направленности, творческие задания в игровой форме. Программа предусматривает теоретические занятия: беседы о здоровом образе жизни, правила обращения с фитболами и система самостраховки на занятиях с фитболами, диалоги, обсуждения концертных выступлений.

Дистанционное занятие осуществляется по видео мастер-классам и самостоятельная работа учащихся - просмотр, анализ, повторение, запоминание видеоматериала.

Образовательная программа предназначена для детей 7-12 лет.

Набор детей

В объединение «Танцы на мячах» на обучение принимаются все желающие дети без специальной подготовки. Необходимо разрешение от врача, что ребенок физически здоров и заявление от родителей.

Формирование групп

В танцевальные группы принимаются одновозрастные дети с 7 лет. Наполняемость групп зависит от года обучения, так:

первый год обучения (7-8 лет) — 12-15 чел.

второй год обучения (8-9 лет) — 10-12 чел.

третий год обучения (10-12 лет) — 8-10 чел.

Допускается дополнительный набор в группы на второй и третий года обучения.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы 3 года. Всего 432 часа.

Режим занятий

1 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа

2 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа

3 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа

Возможна реализация дополнительных программ:

- с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения и в сетевой форме;

- проведение практических занятий по подгруппам (при нахождении в помещении половины группы и меньше), индивидуально

- проведение теоретических занятий с помощью видеоуроков, мастер-классов, заданий с использованием дистанционных ресурсов

- самостоятельная работа обучающихся.

Материально-техническое обеспечение

- актовый зал (с зеркалами);

- наличие технических средств обучения (музыкальный центр).

- наличие специальной формы для занятий (футболка, спортивные брюки, кроссовки);

- наличие методической литературы, дисков CD, флэшкарта, DVD дисков для просмотра;

- наличие необходимого инвентаря и реквизита (мячи для фитбола)

- интернет, для проведения теоретических занятий в дистанционном режиме.

Так же для реализации рабочей программы используется оборудование, поставленное в рамках грантовой поддержки образовательного учреждения.

Перечень приобретенных на средства гранта средств обучения и воспитания :

-Система раздвижных аудиторных досок с встроеной интерактивной панелью

-Многофункциональное устройство

-Управляющая станция (Компьютер)

-Интерактивная трибуна

-Интерактивный комплекс

Планируемые результаты (предметные, метапредметные, личностные)

В соответствии с требованиями к результатам освоения программы «Танцы на мячах» данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

В результате обучения у занимающихся

- развиваются навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- развивается понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- получают знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- воспитывается уважительное отношение к иному мнению;
- развиваются положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- улучшаются поведенческие качества: дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- разовьют специфическое восприятие видеоматериалов с мастер-классом.

Метапредметные результаты:

К концу обучения у занимающихся разовьются:

Познавательные УУД:

- приобретается умение самостоятельно ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;

Регулятивные УУД:

- приобретается умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- пытаются самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;

Коммуникативные УУД:

- научаются работать в коллективе: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- пробуют формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, учатся вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- сумеют выстраивать взаимоотношения с педагогом и с коллективом, при работе в команде, сотрудничать при выполнении общей работы.

Предметные результаты:

Занимающиеся достигают следующего уровня развития физической культуры и должны знать:

- способы и особенности движений и передвижений человека;
- названия разучиваемых упражнений, их функциональный смысл, направленность воздействия на организм;
- основы личной гигиены, профилактику нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения.

**Учебный план
Первый год обучения**

№	Название раздела	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	-
2.	Фитбол-гимнастика	34	2	32	Наблюдение
3.	Фитбол-танец	34	2	32	Наблюдение
4.	Фитбол-атлетика	26	2	24	Наблюдение
5.	Фитбол-коррекция	26	2	24	Наблюдение
6.	Фитбол-игра	20	2	18	Наблюдение
7.	Контрольные занятия	2	-	2	Наблюдение Самооценка учащегося
Всего		144	11	133	

Второй год обучения

№	Название раздела	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	-
2.	Фитбол-гимнастика	34	2	32	Наблюдение
3.	Фитбол-танец	34	2	32	Наблюдение
4.	Фитбол-атлетика	26	2	24	Наблюдение
5.	Фитбол-коррекция	26	2	24	Наблюдение
6.	Фитбол-игра	20	2	18	Наблюдение
7.	Контрольные занятия	2	-	2	Наблюдение Самооценка учащегося
Всего		144	11	133	

Третий год обучения

№	Название раздела	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	-
2.	Фитбол-гимнастика	34	2	32	Наблюдение
3.	Фитбол-танец	34	2	32	Наблюдение
4.	Фитбол-атлетика	26	2	24	Наблюдение
5.	Фитбол-коррекция	26	2	24	Наблюдение
6.	Фитбол-игра	20	2	18	Наблюдение
7.	Контрольные занятия	2	-	2	Наблюдение Самооценка учащегося
Всего		144	11	133	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Первый год обучения

Особенности 1 г/о:

- учет психофизического развития учащихся (потребность в большой двигательной активности, но быстрая утомляемость);
- учет психологических особенностей учащихся: применение наглядного метода обучения, похвала для повышения продуктивности занятия;
- изучение основ музыкальной грамоты;
- особое внимание уделяется формированию осанки, профилактике плоскостопия, укреплению мышц туловища, включение упражнений на дыхание и расслабление;
- включение элементов ритмопластики, игрового стретчинга, пальчиковой гимнастики, речитативов;
- подбор простых образных упражнений;
- использование в МТК основных движений руками, ногами, головой, туловищем;
- применение игрового метода.

Задачи 1 г/о обучения:

- содействовать всестороннему гармоническому развитию личности обучающихся, повышению их физической подготовленности;
- прививать ЗУН, предусмотренные программой 1 г/о по фитбол-аэробике;
- способствовать развитию двигательных способностей, культуре движений, музыкальности и творческим способностям занимающихся;
- формировать потребность в регулярных занятиях, способствовать повышению интереса к фитбол-аэробике;
- воспитывать чувство прекрасного, формировать красоту движения и внешнего облика.

Ожидаемые результаты:

- знать назначение зала, в котором занимаются и правила поведения в нем, знать о правилах самостраховки при занятиях на фитболах;
- уметь ориентироваться в зале при проведении МПИ, перестраиваться;
- уметь выполнять МТК и комплексы упражнений 1 г/о под музыку;
- овладеть навыками ритмической ходьбы и базовыми шагами фитбол-аэробики, приемами работы с мячом, хлопками и движением в такт музыки;
- уметь передать образ в МПИ (птиц, зверей, растений, фигуры и т.д.).

Содержание программы 1 года обучения

ВВОДНОЕ занятие. Знакомство с группой. Проведение инструктажа по технике безопасности. Требования к занимающимся. Тестирование двигательной подготовленности.

Теория: Характеристика и содержание фитбол-аэробики. Правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой и профилактика травматизма. Понятие правильной осанки. Основы личной гигиены занимающихся,

Практика: Тестирование двигательной подготовленности.

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

Теория: Строевые упражнения

Практика:

1.1. Строевые упражнения. Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием. Походный шаг на месте и в движении, построение в шеренги, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренгу и колонны по ориентирам или выбранным водящим. Передвижения по кругу, в обход (шагом и бегом) с различными видами фигурной маршировки, за педагогом. Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны.

1.2. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче,

без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения, прыжки, бег. Общеразвивающие упражнения с предметом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола. Общеразвивающие упражнения сидя на мяче с предметами: с платочками, ленточками.

1.3.Равновесие. Равновесие в стойке на одной с опорой коленом другой о мяч, руки в стороны. Равновесие в стойке на одной, другая согнута вперед, мяч на голове. Равновесие в положении сидя на мяче, с захватом его ногами, руки в стороны.

1.4.Акробатические упражнения. Группировки в приседе, седе, лежа. Перекаты вправо, влево.

1.5.Базовые упражнения фитбол-аэробики. Основные исходные положения: сед на мяче; лежа спиной на мяче; лежа животом на мяче; упор лежа бедрами на мяче; лежа боком на мяче; упор боком на мяче; упор стоя животом на мяче. Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро). Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче, в упор лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче, из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч рукой.

1.6.Комплексы упражнений фитбол-аэробики: «Часики», «Воробьиная дискотека», «Кукушка», «Песня о разных языках», «Упражнение с платочками» (ленточками)», «Ладошка», «Крот и черепаха».

ФИТБОЛ-ТАНЕЦ

Теория: Ритмические танцы.

Практика:

2.1.Ритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, хлопки по мячу, притопы на каждый счет и через счет. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.

2.2.Основы хореографии. Танцевальные позиции: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья; перевод рук из одной позиции в другую. Стоя спиной к опоре: полуприседы; подъемы на носки; выставление ноги вперед на носок; в сторону на носок; поднятие согнутой и прямой ноги вперед, в сторону.

2.3.Танцевальные шаги. Шаг на носках, с носка (с мячом в руках). Шаг с притопом, сидя на мяче «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

2.4.Ритмические танцы. Танцы в парах и индивидуальные: «Диско», «Танец сидя», «Танец утят».

2.5.Базовые шаги аэробики Марш, приставной шаг: вперед, назад, в сторону; подъем колена, прыжок ноги врозь - вместе; выпад; бег.

2.6.Комплексы фитбол - аэробики. «Ладушки», «Спляшем, Ваня!».

ФИТБОЛ-АТЛЕТИКА

Теория: Упражнения, направленные на развитие выносливости

Практика:

3.1.Упражнения направленные на развитие силы. Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.

3.2.Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов. Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.

3.3.Упражнения, направленные на развитие выносливости. Прыжки на месте: на двух, на одной, ноги врозь - вместе. Прыжки с продвижением вперед-назад, вправо-влево.

3.4.Комплексы упражнений фитбол-аэробики. «Бегемот», «Ква-ква», «Силачи», «Фея моря».

ФИТБОЛ-КОРРЕКЦИЯ

Теория: Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики.

Практика:

4.1.Упражнения на формирование правильной осанки Упражнения для создания представления и формирования правильной осанки. Комплексы ОРУ стоя у опоры.

Упражнения с мячом на голове. Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, стоя с мячом в руках, с мячом в ногах).

4.2. Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках и пятках с мячом в руках. Сидя на мяче и сидя на полу (стопы на мяче): разведение, сведение носков, пяток, «гармошка», «елочка» и др.

4.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики. Упражнения пальчиковой гимнастики: упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры) сидя на мяче.

4.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Посегментное расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища (самомассаж). Дыхательные упражнения.

4.5. Комплексы упражнений фитбол-аэробики. «Цапля», «Марыся», «Лукоморье», «Кошки», «Чебурашка», «Сказочный лес», «Танцующие пальчики».

ФИТБОЛ-ИГРА

Теория: Эстафеты.

Практика:

5.1. Творческие и игровые задания. Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания: «Танец загадка», «Танец в кругу».

5.2. Подвижные и музыкальные игры. «Мышеловка», «Совушка», «Сбей кегли», «Кто не спрятался...».

5.3. Эстафеты. Передача и броски мяча в шеренгах, колоннах. Бег с мячом в руках.

5.4. Сюжетные занятия. «Мой веселый звонкий мяч», «Путешествие в сказку», «В мире животных».

5.5. Комплексы упражнений фитбол-аэробики: «Бег по кругу», «Светофор».

КОНТРОЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ. Открытое занятие.

Рабочая программа Второй год обучения

Особенности 2 г/о:

- включение в МТК силовых элементов и элементов на развитие координации (большая физическая и духовная подготовка, усиленная работа мышц, суставов и сухожилий, развитие равновесия и ориентировки в пространстве);
- создание разнообразного репертуара с учетом появившихся возможностей;
- введение образов отрицательных и положительных героев, образов из животного мира, образов сказочных персонажей (способность к обобщению). Для мальчиков подчеркивание мужественности в МТК и играх (охотники, стрелки, моряки, пограничники и т.д.).

Задачи 2 г/о:

- содействовать всестороннему гармоническому развитию личности занимающихся, повышению их физической подготовленности и ЗОЖ;
- прививать ЗУН, предусмотренные программой 2 г/о по фитбол-аэробике;
- способствовать развитию двигательных способностей, культуре движений, музыкальности и творческим способностям занимающихся;
- формировать потребность в регулярных занятиях, способствовать повышению интереса к фитбол-аэробике;
- воспитывать чувство прекрасного, формировать красоту движения и внешнего облика.

Ожидаемые результаты:

- знать правила безопасности при занятиях на фитболах;
- владеть навыками различных передвижений в зале, приобрести определенный «запас» движений в ОРУ и МТК 2 г/о под музыку;
- способность передавать характер музыки в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.);
- владеть основными базовыми элементами фитбол-аэробики 2 г/о;
- уметь исполнять МТК под музыку, а также импровизировать в различных двигательных заданиях.

Содержание программы 2 года обучения

ВВОДНОЕ занятие. Знакомство с группой. Проведение инструктажа по охране труда. Требования к занимающимся. Тестирование двигательной подготовленности.

Теория:

1. Влияние занятий фитбол-аэробикой на организм занимающихся.
2. Понятие правильной осанки.
3. Профилактика различных нарушений осанки и плоскостопия.

Практика.

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

Теория: Строевые упражнения, базовые упражнения фитбол-аэробики.

Практика:

1.1. Строевые упражнения. Строевые приемы: «Кругом!», при шаге на месте-переступанием. Перестроение из одной колонны в две (три) одновременным поворотом в движении в сцеплении за руки. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами (по ориентирам). Размыкание и смыкание приставными шагами. Фигурная маршировка: «Противоход», «Диагональ». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове).

1.2. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения сидя на мяче, без предметов: по типу «Зарядка». Общеразвивающие упражнения с предметом: ОРУ с мячом в руках, упражнения-перекаты, броски, ловля мяча в парах.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами: с малыми мячами.

1.3.Равновесие Равновесие в седе на мяче ноги врозь. Равновесие в положении лежа спиной на мяче, одна нога согнута вперед, руки в стороны. Равновесие в положении лежа животом на мяче (без опоры ног) руки в стороны.

1.4.Акробатические упражнения Перекаты вперед, назад, из положения седа в группировке (то же с мячом в ногах). Перекаты вперед, назад, вправо, влево в положении лежа животом на мяче.

1.5.Базовые упражнения фитбол-аэробики Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа, голенью на мяче; из седа правым бедром на мяче перекат на левое бедро (то же, но вставая с опорой рукой о мяч); из стойки на одной с опорой бедром другой о мяч прокат «в шпагат» с дополнительной опорой о стенку в положении седа на мяче.

1.6.Комплексы упражнений фитбол-аэробики «Красная шапочка», «Упражнение с мячом», «Циркачи», «Веселая игра».

ФИТБОЛ-ТАНЕЦ

Теория. Основы хореографии

Практика:

2.1. Ритмика Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки по мячу, притопы на сильные и слабые доли, удары мяча. Выполнение ритмических заданий в комплексе. «Танец с хлопками и притопами».

2.2. Основы хореографии Позиции рук и их смены. Выставление ноги вперед, в сторону на носок, поднятие ноги. Полуприседы и подъемы на носки, стоя спиной к опоре и сидя на мяче.

2.3.Танцевальные шаги Выполнение изученных танцевальных шагов сидя на мяче и с мячом в руках. Полуприсед на одной другая вперед на носок, пятку.

2.4.Ритмические танцы Танцы индивидуальные, в парах, в кругах: «Макарена», «Кукушечка», «Стирка».

2.5.Базовые шаги аэробики Ви степ, кик, базовый шаг; выполнение ранее изученных шагов в различных соединениях и связках.

2.6.Комплексы упражнений фитбол-аэробики «Молочная река», «Ночью кошки танцевали», «Цыганочка», «Вальс».

ФИТБОЛ-АТЛЕТИКА

Теория. Упражнения стретчинга. Упражнения, направленные на развитие силы

Практика:

3.1.Упражнения, направленные на развитие силы Упражнения для мышц спины (верхний и нижний отдел), брюшного пресса (верхний и нижний отдел), ног, рук и грудных мышц; упражнения с утяжелителями-гантелями.

3.2.Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов Упражнения стретчинга.

3.3.Упражнения направленные на развитие выносливости Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением, со сменой мест в парах. Беговые упражнения сидя на мяче с различными движениями рук, хлопками. Беговые упражнения с мячом в руках.

3.4.Комплексы упражнений фитбол-аэробики «Семь нот», «Пингвин», «Жар-птица», «Кот на крыше», «Ручеек».

ФИТБОЛ-КОРРЕКЦИЯ

Теория: Упражнения на формирование правильной осанки

Практика:

4.1.Упражнения на формирование правильной осанки Комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения у гимнастической стенки с опорой спиной о мяч. Комплекс упражнений на укрепление различных мышечных групп в разных исходных положениях: лежа на полу; стоя мяч за спиной с опорой на гимнастическую стенку, сидя с мячом в ногах, лежа боком на мяче.

4.2. Упражнения для профилактики плоскостопия Стоя с мячом в руках: разведение и сведение носок и пяток, «елочка», «гармошка». Сидя на полу захваты и перекладывания мяча ногами. Сидя на мяче: поочередные поднимания носок и пяток, выставление одной ноги вперед на пятку, другую назад на носок; и др.

4.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики. Упражнения пальчиковой гимнастики: упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры) сидя на мяче. Упражнения с использованием мяча как опоры для пальцев.

4.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию Посегментное расслабление и встряхивающие движения сидя на мяче. Упражнения в расслабление для ног в положении сидя на полу и в упоре лежа животом. Ударный самомассаж.

4.5. Комплексы упражнений фитбол-аэробики: «Мотылек», «Гимнастика для пальчиков», «Кошка», «Желтые ботинки».

ФИТБОЛ-ИГРА

Теория. Творческие и игровые задания:

Практика:

5.1. Творческие и игровые задания: Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге по звуковому и зрительному сигналу. Творческие задания «Стоп-кадр», «Повтори за мной».

5.2. Подвижные и музыкальные игры «Второй лишний», «Кислый круг», «Цапля на болоте», «Мы в поезде».

5.3. Эстафеты Передача и броски мяча в шеренгах, колоннах, бег с мячом в руках.

5.4. Сюжетные занятия «Королевство волшебных мячей», «Конкурс танца», «Поход в фитнес-клуб».

5.5. Комплексы упражнений фитбол-аэробики «Веселые мышки», «Поезд».

КОНТРОЛЬНОЕ

ЗАНЯТИЕ.

Открытое

занятие.

Третий год обучения

Особенности 3 г/о:

- включение более сложных силовых упражнений и усиление физической нагрузки за счет повторов движений (максимальная подвижность, интеллектуальная развитость, раскоординированность).
- получение базовых знаний о фитбол-аэробике, ее специфике и особенностях.
- включение в репертуар общественных сюжетов на школьную тему (способность к большому обобщению и анализу своих движений и движений своих товарищей).

Задачи 3 г/о:

- содействовать всестороннему гармоническому развитию личности занимающихся, повышению их физической подготовленности и ЗОЖ;
- прививать ЗУН, предусмотренные программой 3 г/о по фитбол-аэробике;
- способствовать развитию двигательных способностей, культуре движений, музыкальности и творческим способностям занимающихся;
- формировать потребность в регулярных занятиях, способствовать повышению интереса к фитбол-аэробике;
- воспитывать чувство прекрасного, формировать красоту движения и внешнего облика.

Ожидаемые результаты:

- знать основы музыкально-ритмической грамоты;
- уметь ориентироваться в зале с мячом, строиться в шеренгу, круг, в линии,
- уметь выполнять ритмические композиции и комплексы упражнений 3 г/о под музыку,
- полностью овладеть арсеналом упражнений 3 г/о фитбол-аэробики (базовые шаги, переходы, прокаты, ловля мяча, броски, удары по мячу, равновесие, работа в парах).

Содержание программы 3 года обучения

ВВОДНОЕ занятие. Знакомство с группой. Проведение инструктажа по охране труда. Требования к занимающимся. Тестирование двигательной подготовленности.

Теория:

1. Понятие здорового образа жизни и его составляющие.
2. Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота).

3. Основы техники базовых шагов фитбол-аэробики.

Практика Тестирование двигательной подготовленности.

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

Теория Равновесие, акробатические упражнения.

Практика

1.1. Строевые упражнения Строевые приемы: повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Построение из одной колонны в три одновременным поворотом в движении. Перестроение из одной шеренги (колонны) в три уступами по расчету. Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове).

1.2. Общеразвивающие упражнения Общеразвивающие упражнения сидя на мяче, без предметов: на развитие силы, гибкости, координации движений. Общеразвивающие упражнения с предметом: ОРУ с мячом в руках; на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с ОРУ, бросками и ловлей. Общеразвивающие упражнения сидя на мяче, с предметом: со скакалкой.

1.3. Равновесие Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной

ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.

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

1.5. Базовые упражнения фитбол-аэробики Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа животом на мяче переход в положение животом на мяче (перемахом назад ноги врозь); из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагат» в положение седа на мяче, руки в стороны.

1.6. Комплексы упражнений фитбол-аэробики «Шкет», «Ямайка», «Упражнение со скакалкой», «Дивный цветок».

ФИТБОЛ-ТАНЕЦ

Теория: Танцевальные шаги, ритмика, основы хореографии.

Практика:

2.1. Ритмика Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки по мячу; притопы и удары мяча с различными заданиями (1 и 3 счет или 2 и 4 счет). Хлопки и притопы на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Дирижирование: трехдольный размер. Выполнение заданий «Послушай и определи» в положении сидя на мяче.

2.2. Основы хореографии Позиции рук и их смены. Выставление ноги вперед, в сторону на носок, поднимание ноги. Полуприседы и подъемы на носки, стоя спиной к опоре и сидя на мяче.

2.3. Танцевальные шаги Переменный шаг. Тройной притоп, скрестный поворот. Сочетание изученных шагов в комбинацию, сидя на мяче и вокруг мяча.

2.4. Ритмические танцы «Автостоп», «Слоненок», «Кантри».

2.5. Базовые шаги аэробики Шаги: мамбо, ча-ча-ча, кросс (скрестный шаг вперед). Выполнение ранее изученных шагов в комбинации.

2.6. Комплексы упражнений фитбол-аэробики «Солнца лучик золотой», «Старуха Шапокляк», «Колдунья», «Старинная мелодия».

ФИТБОЛ-АТЛЕТИКА

Теория Упражнения джаз-гимнастики.

Практика:

3.1. Упражнения направленные на развитие силы Упражнения для мышц спины (верхний и нижний отдел), брюшного пресса (верхний и нижний отдел), ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер.

3.2. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов Упражнения джаз-гимнастики.

3.3. Упражнения, направленные на развитие выносливости Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением и сменой мест в шеренгах, колоннах. Беговые упражнения в сочетании бега сидя на мяче с бегом вокруг мяча.

3.4. Комплексы упражнений фитбол-аэробики «Грозы», «Конек-горбунок», «Рыбка золотая», «Богатырская сила», «Три желания», «Упражнение в парах», «Стретчинг».

ФИТБОЛ-КОРРЕКЦИЯ

Теория: Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики.

Практика:

4.1. Упражнения на формирование правильной осанки Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.

4.2. Упражнения для профилактики плоскостопия. Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.

4.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики. Упражнения с использованием предметов (массажного и малого мяча). Упражнения с речитативами, стихами, сказками, игры.

4.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.

4.5. Комплексы упражнений фитбол-аэробика «Спортивный ролл-н-ролл», «Веселый массаж», «Йога на мяче», «Сиртаки», «Упражнение в расслаблении», «пианист».

ФИТБОЛ-ИГРА

Теория: Подвижные и музыкальные игры. Эстафеты

Практика:

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

5.2. Подвижные и музыкальные игры «Съедобно-несъедобно», «Ай, да мы!».

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

5.4. Сюжетные занятия «Играй-город»-игра по станциям, «Путешествие на поезде», «Олимпийцы среди нас».

5.5. Комплексы упражнений фитбол-аэробики «Вечный двигатель», «Круговая фитбол-тренировка», «Интервал-привал»

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В программе используются следующие педагогические технологии:

- технология личностно-ориентированного обучения;
- технология индивидуального обучения;
- групповые технологии;
- технология коллективной творческой деятельности;
- игровые технологии;
- новые информационные технологии.

и методики:

- методика дифференцированного обучения;
- методика индивидуального обучения.

Нормативно-правовой блок.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам".
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам".
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования".
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 1000 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Санитарно-эпидемиологические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания".
13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".

Дидактические материалы
Список литературы для детей

1. Колесникова С.В. «Детская аэробика: методика, базовые комплексы». - Ростов н/Д., 2005.
2. Журнал «История спорта».

Информационные источники
Список литературы (для педагога)

1. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе.
2. Оздоровительная гимнастика на специальных мячах для детей: методическое пособие. М., 2001.
3. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений. Теория и практика физической культуры. 2004.
4. Сайкина Е.Г. Фитнес в школе; Учебно-методическое пособие. - СПб, 2005.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб., 2004.
6. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец - ФИТНЕСС-ДАНС». Учебно-методическое пособие для студентов физкультурных и педагогических университетов и специалистов по физической культуре в дошкольных и школьных учреждениях. - СПб., 2005.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика СА-ФИ-ДАНСЕ для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб., 2000, 2002.
8. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах» оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике. СПб., 2006.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Система контроля результативности с описанием форм выявления, фиксации и предъявления результатов и их периодичности

Формы контроля	текущий	промежуточный	итоговый
Периодичность	Постоянно	1 раз в полугодие	По окончании обучения
Формы выявления результата	Педагогическое наблюдение	Концерт	Концерт
Формы фиксации результата	Видеофиксация Фотофиксация Электронный журнал	Таблица 1. «Творческий показатель» Таблица 2. «Самооценка учащихся»	Документы общественного признания (грамоты и дипломы, благодарности)
Формы предъявления результата	Показы: концертные номера	Открытые занятия Тематические концертные номера Участие в районных и городских конкурсах.	Концерт, выступления на спортивных школьных мероприятиях.

Карта самооценки учащихся и оценки педагогом компетентности учащегося
(промежуточный контроль в мае текущего учебного года)

Дорогой друг! Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь по программе «Танцы на мячах» в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая).

1.	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)	1	2	3	4	5
2.	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
3.	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
4.	Умею выполнять практические задания (упражнения, задачи, опыты и т.д.), которые дает педагог	1	2	3	4	5
5.	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	1	2	3	4	5
6.	Умею воплощать свои творческие замыслы	1	2	3	4	5
7.	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях	1	2	3	4	5
8.	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1	2	3	4	5
9.	Научился получать информацию из различных источников	1	2	3	4	5
10.	Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5

(учет результативности участия в конкурсах различного уровня официального статуса)

Група _____

[illegible]

Карта педагогического мониторинга 2025-2026 г

Педагог Дмитриева В.А.

Танцы на мячах

1 год обучения ,группа № 1.1

№	ФИ учащегося	Практическая подготовка	Учебно- интеллектуальные умения	Учебно- коммуникативные умения	Учебно- организационные умения и навыки	Предметные достижения	ИТОГО	Организационно- волевые качества	Ориентационные качества	Поведенческие качества	ИТОГО
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
	ИТОГО										

Предметные достижения: 1-меньше ½ объема; 5-объем больше ½; 10-полный объем ЗУН

Методическое обеспечение программы

Методика проведения занятия

Методы обучения:

- словесный (беседа, объяснение, убеждение, поощрение);
- наглядный (показ, пример);
- практический (упражнения);
- аналитический (сравнение, самоконтроль, самоанализ);

Формы занятий

Основные формы занятий:

- учебно-тренировочное занятие с группой или индивидуально с обучающимися;
- постановка и репетиция танцев;
- концерты, конкурсы и фестивали: внутри школы, в районе, городе
- дистанционное занятие, самостоятельная работа.

Формы подведения итогов реализации программы

- подготовка танцевальных номеров к школьным мероприятиям;
- концерты, конкурсы, фестивали;
- открытые занятия для родителей по каждой группе;
- портфолио занимающегося по программе «Танцы на мячах».