Автор: Гергель Наталия Андреевна, педагог ДО, 1 кв. категория
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы», Мурманская обл., г. Оленегорск

Программа «Детский фитнес «Здрайвики»

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании
методического совета МУДО ЦВР
Протокол № 3 от 11.10.2022

Утверждаю
Директор МУДО ЦВР
_____ А.С. Девальд
Приказ от 21.10.2022 № 590

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес «Здрайвики» (адаптированная для учащихся с ограниченными возможностями здоровья)

Возраст учащихся: 7 - 9 лет
Срок реализации: 7 месяцев

Автор: Гергель Наталия Андреевна,
педагог дополнительного
образования

г. Оленегорск
2022 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес «Здрайвики» (адаптированная для учащихся с ограниченными возможностями здоровья) (далее - Программа) составлена в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);
- «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р);
- приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816;
-методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»).

- требованиями и нормами СанПиН 2.4.3648-20, 1.2.3685-21 и другими законодательными актами Российской Федерации.

Спорт – необходимая составляющая часть здорового образа жизни, он помогает держать человеческий организм в тонусе, развиваться физически и снимать эмоциональное напряжение. В настоящее время именно это необходимо современным детям, т.к. с развитием техники дети все чаще стали заменять подвижные игры на компьютерные.

Вместе с тем, количество детей с нарушением осанки за последние 30 лет увеличилось в 3 раза и составляет по данным разных исследований, от 60 до 80 %, т.е. четыре ребенка из пяти имеют деформации опорно-двигательного аппарата. Распространённость плоскостопия составляет сегодня 40 %, это в 3 раза больше, чем в начале 80-х годов (15%). Увеличивается патология не только опорно-двигательного аппарата, но и основных органов и систем, таких как сердечно-сосудистая, мочевыделительная, дыхательная, пищеварительная и др.

В этой связи становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекция недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности. С целью профилактики различных заболеваний у детей и подростков и повышения их двигательной активности была разработана данная программа. Она направлена на исправление дефектов осанки, плоскостопия и развития различных функций систем организма ребенка.

На данный момент существует множество направлений в спорте. Одним из таких направлений является детский фитнес.

Детский фитнес - это спортивные занятия, которые включают в себя элементы ритмики, гимнастики, степ-аэробики, аэробики, йоги. Фитнес помогает развить хорошую осанку, координацию движений и впоследствии избежать таких распространенных заболеваний позвоночника, как сколиоз. Кроме того, занятия повышают сопротивляемость к различным заболеваниям и укрепляют организм ребенка.

Возрастные особенности учащихся

У детей с ограниченными возможностями здоровья проявляется недостаточная сформированность психологических предпосылок к овладению полноценными навыками учебной деятельности. Возникают трудности формирования учебных умений (планирование предстоящей работы, определения путей и средств достижения учебной цели; контролирование деятельности, умение работать в определенном темпе).
Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений ритмики и музыкального слуха. Движения под музыку подобраны в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся детям.

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Программа решает следующие **задачи:**

• всестороннее гармоническое развитие тела;

• формирование музыкально-двигательных умений и навыков;

• воспитание волевых качеств;

• совершенствование функциональных возможностей организма;

• повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях объединения решаются три основных типа педагогических задач:

• образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;

• воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

•оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Программа **стартового уровн**я предназначена для учащихся в возрасте 7-9 лет, рассчитана на **56 часов** - 7 месяцев обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (30 мин – для детей с ОВЗ).

Количество учащихся в группе – 6-8 человек.

Структура занятия включает в себя следующие этапы:

•разминка

•основная часть занятия

•заключительная часть занятия.

Разминка общее разогревание организма учащихся, и подготовка к предстоящим нагрузкам.

Основная часть. Традиционно основная часть занятия включает в себя силовую аэробику и хореографические элементы, однако, в зависимости от направленности занятия последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

Заключительной частью занятия является стретч, который призван решить следующие задачи:

•восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;

•умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

•постепенно снизить обменные процессы в организме;

•понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Методы обучения:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

Формы учебно-тренировочного процесса:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

По окончании обучения по программе учащиеся должны ***знать:***

- правила безопасности и личной гигиены;
- название основных шагов

уметь:

- выполнять базовые шаги в фитнесе;
- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- пользоваться инвентарем;
- находить свое место в классе;
- соблюдать интервалы между линиями;

владеть:

- стилевыми приемами пластики;
- правильным выполнением шагов в аэробике и на степ-платформах.

Метапредметные:

уметь:

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия.

владеть:

- основами самоконтроля, самооценки.

Личностные:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- воспитание эмоционально-ценностного отношения к явлениям жизни и спорту;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Диагностика знаний, умений, навыков учащихся

Определение практических знаний учащихся проводится на основании требования образовательной программы в соответствии с годом обучения.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Низкий уровень – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

Диагностические материалы

Оценка результативности

В конце обучения проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке с анализом результатов тестов.

Критерии оценок двигательных навыков учащихся по программе «Здрайвики» (практическая подготовка по ОФП).

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Высокий уровень - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

№ п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1	Равновесие ласточка 15 сек	15 сек	10сек	5сек
2	Наклон корпуса вниз из положения стоя	Ладошками касание пола	Касание пола пальцами	До пола 10 см
3	Базовые шаги в фитнесе	6-5	4-3	2 -1
4	Приседание за 30 сек	10-8	7-5	4-1

Учебный план «Здрайвики»

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Водное занятие	1	1	-
1.	Теоретическая подготовка	1	1	-
2.	Игропластика	10	1	9

3.	Базовые шаги в фитнесе	12	-	12
4.	Стретчинг	10	1	9
5.	Подвижные игры	10	1	9
6.	Степ- аэробика	11	1	10
7.	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого:	**56**	**6**	**50**

Содержание учебного плана

Вводное занятие – 1 часа

Теория:

Организационные вопросы. Цели и задачи. План работы на год. Правила техники безопасности и личной гигиены.

Тема 1. Теоретическая подготовка – 1 час

Теория: Беседа о возникновении фитнеса. Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Основы ЗОЖ (здорового образа жизни), гигиены и питания. Техника безопасности.

Тема 2. Игропластика (упражнения на полу) – 10часов

Теория: Педагог объясняет правила техники безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Упражнение для развития выворотности ног – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, исполнять круговые движения стопой к себе и обратно.

Упражнение «складка» – тело складывается к коленям.

Упражнение «лягушка» - касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами.

Упражнение «лодочка» - лёжа на животе, руки вперед, ноги вытянуты сзади, оторвать их от пола и раскачиваться.

Упражнение «кошечка» - стоя на коленях, выгибать спину вверх и прогибать вниз.

Тема 3. Базовые шаги в фитнесе - 12 часов

Практика: Разучивание танцевальных шагов:

Степ-тач. Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» приставить другую ногу на носок.

Опен-степ. Выполняется на два счета.

«1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу;

«2» - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает.

Ви-степ. Этот шаг назван так из-за схожести рисунка, который мы вышагиваем по полу, с латинской буквой «V».

1. шаг одной ногой вперед в сторону (если начинаем с правой ноги – шагаем ей вперед вправо, если с левой – вперед влево);
2. шаг второй ногой вперед в другую сторону;
3. возвращаем первую ногу на место;
4.шаг вторую ногу на место.

Кёл. Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт «1» следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колено при этом чуть согнуто). На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице.

А-степ. Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты.

«1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено);

«2» - вернуться в исходное положение.

Кросс. Выполняется на 4 счета.

«1» - шаг правой вперед;

«2» - перекрестный шаг левой ногой перед правой»;

«3» -шаг правой назад;

«4» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение.

Страдел. Ходьба ноги врозь - ноги вместе. Исх. п.- основная стойка шаг одной ноги в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полу приседом (стойка ноги врозь), вернуться в исх.п. Выполняется на 4 счета.

Греп-вайн. Выполняется на 4 счета.

«1» - шаг правой в сторону;

«2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно);

«3» - шаг правой в сторону;

«4» - приставить левую ногу к правой.

Мамба-выполняется на 4 счета.

«1» - шаг одной (правой) ногой на месте,

«2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить),

«3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее,

«4» - вернуться в исходное положение.

Тема 4. Стретчинг - 10 часов

Теория: Педагог объясняет правила техники безопасности при выполнении упражнений**.**

Практика: Каждое упражнение стретчинга нужно выполнять медленно и аккуратно.

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, колени слегка согнуты. Тянуться руками вверх поочередно, как будто за высоко висящим на дереве яблоком. После потягивания опустить руку вниз, расслабив мышцы. Повторить упражнение 6-8 раз каждой рукой.

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч. Поставить левую руку на пояс, а правой обхватить голову, наклоняя ее максимально вправо. Сохранять позу 20-30 секунд.

Исходное положение: встать прямо, одна нога за другой. Наклоняться в стороны медленно до максимально возможной точки. Руки при этом расположены так: одна за головой, другая, противоположная наклону, - в сторону. Повторить упражнение 8 раз в каждую сторону. Выполнять упражнение нужно медленно, без рывков, задерживаясь в точке наклона на 20-30 секунд.

Исходное положение: встать спиной к стене, ладони за спиной, опираются о стену. Скользить вниз, приседая. Руки при этом не отрываются от стены, спина прямая. Присесть, сделать паузу на 10-20 секунд, медленно подняться. Повторить упражнение 6 раз. Это трудное упражнение, поэтому вначале можно ограничиться тремя-четырьмя приседаниями.

Исходное положение: сесть на пол, ноги развести в стороны, руки на затылке. Сделать наклоны туловища к ногам, чередуя стороны. Стараться касаться лбом колена. Выполнить 4-6 раз в каждую сторону.

Исходное положение: сесть на пол, скрестив ноги. Подпереть ладонями подбородок, надавливая подбородком на ладони. В этом положении следует максимально напрячься. Затем расслабиться, сменить положение ног. Повторить упражнение 6-8 раз.

Исходное положение: сесть на пол, ноги согнуты в коленях и слегка расслаблены. Обхватить руками голени или ступни и наклониться вперед между ногами, подтягивая ноги к себе руками. Задержаться в точке максимального напряжения на 20-30 секунд, расслабиться. Повторить упражнение 6-8 раз.

Тема 5. Подвижные игры – 10часов

***Теория*:** объясняя правил подвижных игры

Практика: Игры под музыку: Запрещенное движение, Слушай хлопки, Замри, Хвостики, Гусеница, Танец в круг.

Тема 6. Степ-аэробика - 11 часов

***Теория*:** Педагог объясняет правила техники выполнении упражнений.

***Практика*:** Разучивание шагов на степ-платформе

Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу,

слева направо и наоборот.

Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее.

Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу,шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок

поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиватьсяна одну из сторон.

Шаг-колено - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колено стремиться чуть вперед.

Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед,имитируя удар (ногу высоко не поднимаем).

Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнениеотлично укрепляет ягодицы в движении.

Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним угламанглийской буквы V.

Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краюстепа и повторить с другой ногой.

Тема 8. Итоговое занятие – 1 час

***Практика*:** Подведение итогов тестирование

Методическое обеспечение

1. Специальная литература.
2. Видео- и аудиозаписи.
3. Диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков, карты индивидуального развития каждого учащегося.

Материально-техническое обеспечение

- учебный класс (актовый зал);
- специальные коврики для спортивных занятий;

-спортивный инвентарь: скакалки, утяжелители, гантели, палки гимнастические, фитболы;

- степ-платформы;
- телевизор;
- музыкальный центр;
- DVD-плейер.

Список литературы для педагога

1. Лисицкая Т.С. Учебно-методическое пособие с компьютерной версии. Аэробика. Хореография и дизайн урока/Т.С. Лисицкая. - М.: Федерация аэробики России, 2005. - С. 16-19, 28, 29.
2. Авторская программа Бриске И.Э. Программа обучения одаренных детей 9-14 лет. - ЧГАКИ, Челябинск, 2000.
3. Девис Б. Мини-энциклопедия «Фитнес»/Пер. с англ.; Под ред. Т. Казьминой. - М.: Олимп, 2000. – 79 с.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
6. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпресс, 2003.
7. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
8. Садовская Ю.Я., Голубова Т.Н. Взаимосвязь психофизиологического и социально-психологического уровней функционального состояния занимающихся аэробикой//Педагогіка, психологія та медико-біологічніпроблемифізичноговихования і спорту /зб. наук.праць за редакціею проф. Ермакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. - №9.- С.137-141.
9. Тери О'Браен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера.- М., 2001.- 164 с.
10. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2001.
11. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. для вузов. – Минск: Тесей, 2003.
12. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. - Киев: Олимпийская литература, 2000.

Список литературы для учащихся

1. Пасютинская В. Путешествие в мир танца. - М: Алетейя, 2011.

2. Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./- М.: Сфера, 2014.

3. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнесс. - Киев: Олимпийская литература, 2000.

Программу составила
педагог дополнительного образования
МУДО «Центр внешкольной работы» Н.А. Гергель

Приложение

Календарный учебный график
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности «Детский фитнес «Здрайвики» для учащихся объединения «Драйв», группа № 1С
2022/2023 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Ноябрь	3		теоретическое занятие	1	Вводное занятие	МОУ СОШ №7	анкетирование
2.	Ноябрь	7		теоретическое занятие	1	Теоретическая подготовка	МОУ СОШ №7	педагогическое наблюдение
3.	Ноябрь	10		теоретическое занятие	1	Игропластика	МОУ СОШ №7	педагогическое наблюдение
4.	Ноябрь	14		практическое занятие	1	Игропластика	МОУ СОШ №7	педагогическое наблюдение
5	Ноябрь	17		практическое занятие	1	Игропластика	МОУ СОШ №7	педагогическое наблюдение
6	Ноябрь	21		практическое занятие	1	Игропластика	МОУ СОШ №7	краткий опрос, педагогическое наблюдение
7	Ноябрь	24		практическое занятие	1	Игропластика	МОУ СОШ №7	педагогическое наблюдение
8	Ноябрь	28		практическое занятие	1	Игропластика	МОУ СОШ №7	краткий опрос, педагогическое наблюдение
9	Декабрь	1		практическое занятие	1	Игропластика	МОУ СОШ №7	краткий опрос, педагогическое наблюдение

10	Декабрь	5		практическое занятие	1	Игропластика	МОУ СОШ №7	краткий опрос, педагогическое наблюдение
11	Декабрь	8		практическое занятие	1	Игропластика	МОУ СОШ №7	педагогическое наблюдение
12	Декабрь	12		практическое занятие	1	Игропластика	МОУ СОШ №7	краткий опрос, педагогическое наблюдение
13	Декабрь	15		практическое занятие	1	Базовые шаги в фитнесе	МОУ СОШ №7	краткий опрос педагогическое наблюдение
14	Декабрь	19		практическое занятие	1	Базовые шаги в фитнесе	МОУ СОШ №7	краткий опрос, педагогическое наблюдение
15	Декабрь	22		практическое занятие	1	Базовые шаги в фитнесе	МОУ СОШ №7	краткий опрос педагогическое наблюдение
16	Декабрь	26		практическое занятие	1	Базовые шаги в фитнесе	МОУ СОШ №7	краткий опрос педагогическое наблюдение
17	Декабрь	29		практическое занятие	1	Базовые шаги в фитнесе	МОУ СОШ №7	краткий опрос педагогическое наблюдение
18	Январь	9		практическое занятие	1	Базовые шаги в фитнесе	МОУ СОШ №7	краткий опрос педагогическое наблюдение,
19	Январь	14		практическое занятие	1	Базовые шаги в фитнесе	МОУ СОШ №7	краткий опрос педагогическое наблюдение

20	Январь	16		практическое занятие	1	Базовые шаги в фитнесе	МОУ СОШ №7	краткий опрос
21	Январь	19		практическое занятие	1	Базовые шаги в фитнесе	МОУ СОШ №7	краткий опрос педагогическое наблюдение
22	Январь	23		практическое занятие	1	Базовые шаги в фитнесе	МОУ СОШ №7	краткий опрос педагогическое наблюдение
23	Январь	26		практическое занятие	1	Базовые шаги в фитнесе	МОУ СОШ №7	краткий опрос педагогическое наблюдение
24	Январь	30		практическое занятие	1	Базовые шаги в фитнесе	МОУ СОШ №7	педагогическое наблюдение
25	Февраль	2		теоретическое занятие	1	Стретчинг	МОУ СОШ №7	педагогическое наблюдение
26	Февраль	6		практическое занятие	1	Стретчинг	МОУ СОШ №7	педагогическое наблюдение беседа
27	Февраль	9		практическое занятие	1	Стретчинг	МОУ СОШ №7	педагогическое наблюдение
28	Февраль	13		практическое занятие	1	Стретчинг	МОУ СОШ №7	педагогическое наблюдение
29	Февраль	16		практическое занятие	1	Стретчинг	МОУ СОШ №7	педагогическое наблюдение
30	Февраль	20		практическое занятие	1	Стретчинг	МОУ СОШ №7	педагогическое наблюдение
31	Февраль	27		практическое занятие	1	Стретчинг	МОУ СОШ №7	педагогическое наблюдение

32	Март	2		практическое занятие	1	Стретчинг	МОУ СОШ №7	педагогическое наблюдение
33	Март	6		теоретическое занятие	1	Стретчинг	МОУ СОШ №7	педагогическое наблюдение беседа
34	Март	9		практическое занятие	1	Стретчинг	МОУ СОШ №7	педагогическое наблюдение
35	Март	13		теоретическое занятие	1	Подвижные игры	МОУ СОШ №7	педагогическое наблюдение
36	Март	16		практическое занятие	1	Подвижные игры	МОУ СОШ №7	педагогическое наблюдение
37	Март	20		практическое занятие	1	Подвижные игры	МОУ СОШ №7	педагогическое наблюдение
38	Март	23		практическое занятие	1	Подвижные игры	МОУ СОШ №7	педагогическое наблюдение
39	Март	27		практическое занятие	1	Подвижные игры	МОУ СОШ №7	педагогическое наблюдение
40	Март	30		практическое занятие	1	Подвижные игры	МОУ СОШ №7	педагогическое наблюдение
41	Апрель	3		практическое занятие	1	Подвижные игры	МОУ СОШ №7	краткий опрос, педагогическое наблюдение
42	Апрель	6		практическое занятие	1	Подвижные игры	МОУ СОШ №7	краткий опрос, педагогическое наблюдение
43	Апрель	10		практическое занятие	1	Подвижные игры	МОУ СОШ №7	краткий опрос педагогическое наблюдение,

44	Апрель	13		практическое занятие	1	Подвижные игры	МОУ СОШ №7	краткий опрос педагогическое наблюдение,
45	Апрель	17		теоретическое занятие	1	Степ- аэробика	МОУ СОШ №7	педагогическое наблюдение
46	Апрель	20		практическое занятие	1	Степ- аэробика	МОУ СОШ №7	краткий опрос педагогическое наблюдение,
47	Апрель	24		практическое занятие	1	Степ- аэробика	МОУ СОШ №7	краткий опрос педагогическое наблюдение,
48	Апрель	27		практическое занятие	1	Степ- аэробика	МОУ СОШ №7	краткий опрос педагогическое наблюдение,
49	Май	4		практическое занятие	1	Степ- аэробика	МОУ СОШ №7	краткий опрос педагогическое наблюдение,
50	Май	11		практическое занятие	1	Степ- аэробика	МОУ СОШ №7	краткий опрос педагогическое наблюдение,
51	Май	15		практическое занятие	1	Степ- аэробика	МОУ СОШ №7	краткий опрос педагогическое наблюдение,
52	Май	18		практическое занятие	1	Степ- аэробика	МОУ СОШ №7	краткий опрос педагогическое наблюдение,
53	Май	22		практическое занятие	1	Степ- аэробика	МОУ СОШ №7	краткий опрос педагогическое наблюдение,

54	Май	25		практическое занятие	1	Степ- аэробика	МОУ СОШ №7	педагогическое наблюдение,
55	Май	29		практическое занятие	1	Степ- аэробика	МОУ СОШ №7	педагогическое наблюдение
56	Июнь	1		самостоятельная работа	1	Итоговое занятие	МОУ СОШ №7	тестирование
				Итого:	56			

Расписание занятий: вторник, четверг– 13.00-13.30