

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от «26» марта 2025 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЦДТ
В.В. Лаврешина
от «26» марта 2025 года



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 2 года
Уровень программы: базовый, продвинутый

Разработчик программы:
Курбатова Александра Николаевна,
педагог дополнительного образования

Ульяновск, 2025

Содержание
общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
« Детский фитнес»
(базовый и продвинутый уровни)

№ п/п	
Раздел № 1 Комплекс основных характеристик Программы	
1.1	Пояснительная записка
1.2.	Цели и задачи реализации Программы
1.3.	Планируемые результаты освоения Программы
1.4.	Учебный план Программы
Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график Программы
2.2.	Условия реализации Программы
2.3.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы
2.4.	Методические материалы
2.5.	Требования по техники безопасности во время занятий фитнесом
2.6	Программа воспитания
2.7	Воспитательный компонент программы
2.8	Планируемые результаты
2.9.	Список литературы

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» декларирует необходимость сохранения и укрепления здоровья детей в образовательном процессе. Здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Сохранение, укрепление физического, психического здоровья детей – дело не только семьи, но и педагогов.

По исследованиям Института возрастной физиологии РАО, около 90% детей имеют отклонения в физиологическом и психическом здоровье, 50% – страдает теми или иными невротическими синдромами, 30-35% детей дошкольного возраста имеют хронические заболевания, 74% девочек и 82% мальчиков, поступающих в школу, имеют нарушения осанки. Основной причиной таких нарушений исследователи называют недостаточность двигательной активности детей, что приводит к ослаблению мышц позвоночника и тела в целом.

В основе программы лежит фитнес-методика, позволяющая расширить и разнообразить работу с детьми школьного возраста по развитию основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей.

Впоследствии учащиеся становятся успешными, среди них много спортсменов, танцоров. Успешность детей во многом обусловлена участием в оздоровительных программах школы.

К программе прилагаются проекты и конспекты отдельных занятий, реализованные в школе в разное время.

Дополнительная общеразвивающая программа **«Детский фитнес»** разработана с использованием методической литературы, обзора других дополнительных общеобразовательных программ по данному направлению, а также основываясь на тенденциях развития культуры и спорта в России.

Программа предназначена для привлечения детей от 7 до 16 лет к занятию физической культурой и спортом, в том числе фитнесом. На протяжении нескольких лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу начальной и средней школы он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к дальнейшему обучению.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение

энергетических трат выше уровня основного обмена», это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции активности.

Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций младших и средних школьников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня школьника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

В тоже время во время занятий детским фитнесом следует не допускать и чрезмерно высокой двигательной активности, перегружать детей.

Фитнес-программа объединяет в себе различные виды двигательной активности, а также фитнес-тестирование, которое направлено не только на отслеживание физической подготовленности детей, но и на выявление уровня выполнения музыкально-ритмических движений.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

- Региональный проект «Успех каждого ребёнка», утверждённый Губернатором Ульяновской области С. И. Морозовым 14.12.2012 № 48 п/п.
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2.

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ сетевой форме, утвержденные Министерством просвещения Российской Федерации от 28 июня 2019 № МР-81/02вн

приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Локальные акты ОО:

Устав МБУ ДО ЦДТ г. Ульяновска, положение о проектировании ДООП в образовательной организации, положение о проведении промежуточной аттестации учащихся и аттестации по итогам реализации ДООП.

Направленность образовательной программы

Уровень освоения программы: базовый и продвинутый

Уровень освоения программы (по материалам письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09– 3242) «Содержание и материал программы дополнительного образования детей должны быть организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

Базовый. По форме содержания и процесса педагогической деятельности программа «Детский фитнес» является **комплексной**, представляет собой соединение отдельных областей, направлений, видов деятельности и предполагает ознакомительную форму обучения для детей разного возраста начальной средней школы.

Продвинутый. В рамках программы используются и применяются методы организации материала, которые позволяют эффективно усваивать специализированные знания и терминологию. Эти методы гарантируют, что участники программы получают полное и ясное представление о содержании и тематике программы.

Направленность (профиль) программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы

Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В школьном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Педагогическая целесообразность

Особенность программы заключается в том, что, несмотря на все преимущества различных оздоровительных систем и комплексов упражнений, у них есть общий недостаток — они воздействуют на организм в узком диапазоне. Например, аэробика развивает в основном сердечно-сосудистую систему, стретчинг — гибкость и подвижность суставов и т. д.

Идеальная оздоровительная система должна обеспечивать всестороннее гармоничное развитие организма, что является необходимым условием для поддержания здоровья. Поэтому при создании системы оздоровительного фитнеса следует использовать наиболее эффективные и разнообразные методы и средства, которые всесторонне воздействуют на организм ребёнка.

Восприятие и понимание фитнеса как оздоровительно-профилактической физической культуры (в отличие от общего понимания физической культуры как условия здорового образа жизни) предполагает наличие чётких критериев оценки уровня физического состояния занимающихся. Это означает, что необходим определённый медико-педагогический контроль.

Дополнительность программы заключается в том, что в школьной программе этот предмет не предусмотрен. Однако, она даёт возможность расширить и углубить знания о физической культуре и работе организма.

В процессе занятий фитнесом уделяется большое внимание развитию физических способностей учеников и достижению более высокого уровня физической подготовки.

Особое внимание уделяется развитию силовых групп мышц, таких как мышцы спины, груди, плечевого пояса, рук, живота и ног. Также уделяется время на повышение функциональных возможностей организма и профилактику заболеваний, связанных с недостатком физической активности.

Особенность программы в том, что она не нацелена на достижение спортивных результатов высшего уровня. Задача этой программы — способствовать социализации учеников, укреплению их физического и духовного здоровья, а также общему укреплению организма.

Инновационность программы

Фитнес стал эффективным инструментом для пропаганды здорового образа жизни, и начинать приучать к нему детей следует с самого раннего возраста.

Программа объединяет и систематизирует опыт различных направлений фитнеса: степ-аэробики, фитбол-гимнастики, ритмической гимнастики и тренировок на тренажёрах.

Новизна программы

В настоящее время физическое развитие подростков не отличается высокой эффективностью. Многие подростки не удовлетворены традиционными занятиями физической культурой.

Эта ситуация привела к необходимости поиска новых организационных форм занятий, которые бы объединили в себе всё самое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры и спорта.

Одним из перспективных направлений является объединение трёх образовательных областей: фитнеса, аэробики и акробатики.

Профориентация данной программы заключается в том, что в знакомстве

обучающихся с такими профессиями, как учитель физической культуры и спортивный тренер. Программа «Детский фитнес» может стать отличной основой для профориентации детей. Она поможет им развить физические и творческие способности, а также навыки, необходимые для успешной карьеры.

Задача состоит в том, чтобы помочь человеку использовать свои индивидуальные особенности. Это включает в себя предоставление ученику возможности развивать свои способности таким образом, чтобы он был полезен обществу и одновременно мог достичь своих личных целей.

Цель заключается в том, чтобы помочь ученикам выбрать профессию, связанную с физической культурой и спортом. Специалисты в этой области могут работать в спортивных клубах, школах, детских садах и других учреждениях. Они помогают детям развивать физические качества, формировать здоровый образ жизни и интерес к спорту.

Региональный компонент программы

Игры и состязания: организация игр и состязаний, основанных на традиционных народных играх Ульяновска и Ульяновской области. Это может быть отличным способом познакомить детей с историей и культурой своего народа.

Локальные праздники и фестивали: организация спортивных мероприятий в Ульяновске, таких как соревнования по детскому фитнесу, спортивные праздники и фестивали, которые будут привлекать внимание детей и их родителей к здоровому образу жизни.

Региональные виды спорта: включение в занятия элементов традиционных видов спорта Ульяновска и Ульяновской области.

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 11 лет и от 12 до 16 лет. Она разработана с учётом возрастных и психологических особенностей детей.

Характеристика возрастной группы (7-11 лет)

В возрасте 7-11 лет формирование мелкой моторики у детей происходит не так быстро, как хотелось бы. Поэтому для них представляют сложность быстрые и точные движения.

При составлении программы обучения необходимо учитывать возможности детей. В этом возрасте важно уделять внимание формированию правильной осанки, ориентации в пространстве, развитию чувства ритма и музыкальности.

В этом возрасте у детей преобладает наглядно-образное мышление, они познают мир через ощущения. Поэтому они особенно восприимчивы к эстетическому воспитанию.

У детей этого возраста ярко выражена потребность в общении и дружбе, им уже меньше хочется проводить время с родителями. Тем не менее, похвала и одобрение взрослых очень важны. Причём обучающемуся ценно, чтобы говорили именно о нём, делали акцент на его личных особенностях и хвалили за дело. Также важно в этот период сформировать у ребёнка увлечение к полезному и созидательному труду помочь найти хобби, которое и может быть занятиями фитнесом.

В связи с этим основная форма проведения занятий – это практические работы, в ходе которых у детей появляется возможность продемонстрировать свои индивидуальные и коллективные решения поставленных задач.

Характеристика возрастной группы (12-16 лет)

Программа предназначена для физического развития и обучения подростков в возрасте от 12 до 16 лет в рамках дополнительного образования.

Подростковый возраст — это период, когда продолжается совершенствование двигательных навыков, и открываются большие возможности для развития физических качеств.

В среднем школьном возрасте у детей наблюдается значительный прогресс в развитии отдельных координационных способностей, силы и скоростно-силовых качеств. Скорость также умеренно увеличивается, а выносливость становится более выраженной. Однако гибкость развивается медленнее.

Физиологические особенности:

Продолжается развитие двигательных навыков, таких как сила, гибкость, скорость, координация и контроль за движениями, как грубыми, так и тонкими. В юношеском возрасте тело становится более широким, устанавливаются его индивидуальные особенности, достигаются гармоничные пропорции. Гармоничное развитие наблюдается у 80–90% школьников.

Вес тела в 14 лет меняется медленно. С 14–15 лет начинается его быстрое увеличение, которое сопровождается быстрым ростом сердца. К 15 годам мышечная масса составляет 32% от общей массы тела, а к 17–18 годам — достигает уровня взрослого человека (44%).

Постепенное и поэтапное укрепление костей, связок и мышц у подростков требует постоянного контроля за формированием правильной осанки и развитием мышечного корсета. Необходимо избегать длительного использования асимметричных поз и односторонних упражнений, а также чрезмерных нагрузок. Неправильное соотношение тонуса симметричных мышц может привести к асимметрии плеч и лопаток, сутулости и другим функциональным нарушениям осанки.

В среднем школьном возрасте нарушения осанки встречаются у 20–30% детей, а искривления позвоночника — у 10%. У девочек и девушек осанка более прямая, чем у мальчиков и юношей.

В юношеском возрасте, благодаря созреванию опорно-двигательного аппарата и завершению развития физических качеств, движения становятся более совершенными. Создаётся основа для формирования сложных форм движений, чёткой ориентации в пространстве и времени, с максимальной выраженностью различных проявлений силы, ловкости и быстроты.

Объём и срок освоения программы:

Программа реализуется в объеме 288 часов, в год по 144 часа. Данная программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа.

Режим занятий

Продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2. Продолжительность одного занятия 2 часа: первая часть занятия длится 45 минут, за которой следует перерыв (15 минут), вторая часть занятия также составляет 45 минут, организационный момент — 15 минут. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа.

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий).

Структура образовательного процесса по программе

Год обучения	Модуль	Кол-во учебных часов	Число занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (часов)
1 год	1	64	2	2
	2	80	2	2
Всего		144 часа		
2 год	3	64	2	2
	4	80	2	2
Всего		144 часа		
Всего за 2 года обучения		288 часов		

Формы обучения и особенности организации образовательного процесса

Базовая форма обучения данной программы – **очная**, но в случаях невозможности проведения занятий в очном режиме доступно осуществление некоторого числа **дистанционных занятий** с использованием электронно-коммуникационных технологий, в том числе сети интернет.

Концепция обучения, по данной дополнительной общеразвивающей программе, построена следующим образом:

- календарный учебный год разделен на 2 модуля (полугодия), а они в свою очередь на 4 блока в ходе которых педагог даёт обучающимся общее представление о мире спорта, спортивных снарядах, их устройстве, технике безопасности:

- в течение учебного периода педагог организует небольшие внутриклубковые соревнования и конкурсы, направленные на повышение интереса к данному

предмету, а также участвует вместе с детьми в мероприятиях спортивной направленности;

- в проведении занятий рекомендуется использовать наглядные материалы: фотографии, презентации, видеофильмы;

- занятие следует выстраивать таким образом, чтобы ребёнок в ходе урока делал для себя небольшое открытие, узнавал что-то новое, самостоятельно экспериментировал;

- педагог обязан следить за обеспечением безопасности труда обучающихся при выполнении практических заданий.

Программа предусматривает использование следующих **форм** работы:

фронтальной - подача материала всему коллективу воспитанников;

индивидуальной - самостоятельная работа обучающихся с оказанием педагогом помощи обучающимся при возникновении затруднения, не уменьшая активности обучающегося и содействуя выработки навыков самостоятельной работы;

групповой - когда обучающимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности. Всё это способствует более быстрому и качественному выполнению заданий. Особым приёмом при организации групповой формы работы является ориентирование детей на создание так называемых минигрупп или подгрупп с учётом их возраста и опыта работы.

В соответствии с концепцией образовательной программы формирование групп обучающихся происходит по возрастному ограничению - состав группы постоянный.

В случаях реализации программы в условиях **сетевого взаимодействия**, принимающая сторона (на базе которой проходят занятия) должна обеспечить возможность реализации программы: кадровым педагогическим составом, специально оборудованным классом, техникой, конструкторами, методическими пособиями, сопутствующими комплектами полей и расходными материалами. Помещение должно соответствовать всем требованиям СанПиН и противопожарной безопасности.

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, спортивные соревнования.

Типы занятий: ознакомительные, тренировочные, итоговые.

Особенности организации образовательного процесса.

В соответствии с учебным планом программы детского объединения группы сформированы из обучающихся от 7 до 11 лет и от 12 до 16 лет. Состав групп должен быть постоянным. Количество обучающихся в каждой группе – не менее 15 человек.

1.2 Цель и задачи образовательной программы

Цель программы для 1 года (7-11 лет): развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей младшего школьного возраста через занятия детским фитнесом.

Задачи образовательной программы для 1 года:

Обучающие:

- познакомить с основными видами спорта;
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность;
- Формировать умение ориентироваться в пространстве;
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы;
- развить практические навыки в избранной области деятельности;
- формировать у учащихся понимание возможностей реализации собственных спортивных устремлений, демонстрации личностных достижений;

Развивающие:

- Способствовать развитию основных физических качеств – гибкости, выносливости, силе, скорости, координации движений.
- Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
- Способствовать формированию правильной осанки
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечнососудистой и нервной систем.
- Развивать творческие способности воспитанников.
- Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию умения работать в коллективе;
- способствовать воспитанию чувства уважения и бережного отношения к результатам своего труда и труда окружающих;

- способствовать воспитанию нравственных качеств: отзывчивость, доброжелательность, честность, ответственность;
- приобщать к здоровому образу жизни.

Цель программы для 2 года (12-16 лет): создание условий для формирования физически развитой личности, умеющей использовать ценности фитнеса для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Задачи образовательной программы для 12-16 лет

Обучающие:

- закрепить знания техники безопасности на занятиях;
- закрепить основы режима труда и отдыха, гигиена спортсмена;
- сформировать углубленные знания и общее представление о занятиях фитнесом, значении его в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- обучить навыкам и умениям в спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- совершенствовать функциональную и психологическую подготовку присущую избранному виду спорта.

Развивающие:

- усилить оздоровительный эффект, достигаемый в ходе активного использования воспитанниками освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес-аэробики в режиме дня, спортивно-оздоровительной деятельности;
- развить физические качества такие как: гибкость, координация, ловкость, быстрота, сила, выносливость;
- способствовать повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитательные:

- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия с помощью различных форм воспитательной деятельности;
- приобщить к режиму дня спортсмена;
- воспитывать правильное отношение к внешнему виду;
- воспитать волевые качества и выносливость;

- формировать позитивного отношения к здоровому образу жизни.

1.3 Планируемые результаты освоения программы

К концу 1-го года обучения:

Личностные:

- умение работать в коллективе, в команде;
- взаимопомощь, взаимовыручка;
- слаженная работа в коллективе и команде;
- чувство уважения и бережного отношения к результатам своего труда и труда окружающих;
- нравственные качества: отзывчивость, доброжелательность, честность, ответственность.

Метапредметные:

- развитие самостоятельной познавательной деятельности;
- коммуникативных навыков: памяти, внимания;
- пространственного воображения;
- мелкой моторики;
- волевых качеств: настойчивость, целеустремленность, усердие;
- умение оценивать свою работу и работы членов коллектива;
- планировать свою деятельности и деятельность группы в ходе творческого проектирования;
- аргументировано отстаивать свою точку зрения и представлять творческий проект.

Предметные:

- знать правила безопасной работы;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств;
- в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

- В

К концу 2-го года обучения:

Личностные:

- воспитывать интерес к занятиям спортом;
- укреплять здоровье и содействовать разностороннему физическому развитию;
- воспитывать трудолюбие;
- воспитывать культуру общения и поведения в социуме;
- способствовать проявлению самостоятельности, активности, ответственности.

Метапредметные:

- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- владеть знаниями приёмов релаксации и самодиагностики;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;
- осваивать способы решения проблем творческого характера и определения наиболее эффективных способов достижения результата;
- развивать наблюдательность, ассоциативное мышление, художественный вкус и творческое воображение.

Предметные:

- Формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- осуществлять закаливание организма;
- формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- развивать основные физические качества, координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма.

1.4. Содержание программы

Учебный план программы

1-2 модуль обучения (1 год)

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1.	Развитие двигательных качеств	26		
1.1	Вводное занятие.	2	Теория	Устный опрос
1.2	Развитие гибкости и координации	6	Практика	Практическое задание
1.3	Скоростно-силовая подготовка, развитие силы	6	Практика	Практическое задание
1.4	Развитие выносливости	6	Практика	Практическое задание
1.5	Развитие скорости	6	Практика	Практическое задание
2.	Упражнения с предметами	34		
2.1	Вводное занятие	2	Теория	Устный опрос
2.2	Упражнения с мячами	6	Практика	Практическое задание
2.3	Упражнения с скакалками	6	Практика	Практическое задание
2.4	Упражнения с степ платформами	10	Практика	Практическое задание
2.5	Упражнения с мед.болами	10	Практика	Практическое задание
3.	Подвижные игры	26		
3.1	Вводное занятие	2	Теория	Устный опрос
3.2	Подвижные игры с предметами	12	Практика	Практическое задание

3.3	Эстафеты	12	Практика	Практическое задание
4.	Танцевальная гимнастика	24		
4.1	Вводное занятие	2	Теория	Устный опрос
4.2	Изучение танцевальных движений и шагов	12	Практика	Практическое задание
4.3	Соединение танцевальных движений в связки	10	Практика	Практическое задание
5.	Самомассаж, стретчинг, дыхательные упражнения	26		
5.1	Вводное занятие	2	Теория	Устный опрос
5.2	Изучение элементов самомассажа	8	Практика	Практическое задание
5.3	Изучение элементов растяжки	8	Практика	Практическое задание
5.4	Изучение дыхательных упражнений	8	Практика	Практическое задание
6.	Повторение пройденного материала.	8	Практика	Практическое задание
6.1.	Отчетные выступления	8	Практика	Практическое задание
	ИТОГО:	144 часа		

Содержание учебного плана

№ п/п	Название темы	Содержание темы
1	2	3
1.	Развитие двигательных качеств	
1.1	Вводное занятие.	Сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Техника безопасности.
1.2	Развитие гибкости и координации	Упражнения для развития гибкости мышц шеи. Упражнения для развития гибкости рук и плечевого пояса. Упражнения для развития гибкости груди, живота и спины. Упражнения для развития гибкости ног и области таза.

1.3	Скоростно-силовая подготовка, развитие силы	Ходьба: а) на носках, б) на пятках, в) на наружных и внутренних краях ступни, г) шаг с носка, д) прогнувшись и крадучись, е) высоко поднимая колени, ж) в приседе, з) в полуприседе, и) скрестными шагами и т. д. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад и т. д. Прыжки на месте на двух и одной ноге, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе. Прыжки во время бега, доставая различные висящие предметы (снаряды, канаты) и метки на стене. Впрыгивание на гимнастические снаряды с небольшого разбега (4—6 шагов) или переход на прыжок из боксерского передвижения.
1.4	Развитие выносливости	Ходьба (все разновидности), ходьба с дополнительными движениями рук, ходьба с преодолением препятствий. Бег обычный, с прыжками через препятствия, с изменением направления, темпа, в чередовании с ходьбой и т. д. В спортзале: повторный бег от одной лицевой линии до другой и обратно по восьмерке, обегая области штрафного броска и большой центральный круг. Бег на различные дистанции по стадиону, бег по пересеченной местности с подъемами, бег по мягкой песчаной местности в летнее время и по глубокому снегу зимой. Прыжки толчком двух ног с продвижением (вперед и спиной вперед) и активным разворотом носков при толчке внутрь, наружу (ноги при толчке расставлены на ширину плеч). Упражнения с партнером: борьба в стойке (без

		бросков). Упражнения со скакалкой: промежуточные прыжки на двух ногах, на одной, поочередно, вращая скакалку вперед, назад, сбоку. Спортивные игры с мячом.
1.5	Развитие скорости	Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу. Повторный быстрый бег на 10—15 м. Бег скрестными шагами левым и правым плечом вперед. Бег между набивными мячами — соревнование на быстроту. Бег в упоре у стены с различным углом наклона туловища. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках (имитация педалирования). Упражнения и состязания на передвижение (в разные стороны) в положении боевой стойки. Скоростные рывки и ускорения в беге на месте в ответ на определенный жест тренера или звуковой сигнал. Быстрые наклоны, вращения, сгибания и разгибания туловища во время бега короткими шагами. Быстрые движения рук, подобные движениям во время бега. Быстрые круговые движения рук в разных плоскостях.
2.	Упражнения с предметами	
2.1	Вводное занятие	Сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Техника безопасности.
2.2	Упражнения с мячами	- «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;

			- «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч» -« Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; -«Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. - «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; -«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. -«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь; -«Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук.
2.3	Упражнения скакалками	со	1. Разминка Прыжки на месте. Минимальное отрывание ног от пола, так, чтобы скакалка могла проскочить. 2. Попеременные прыжки Прыжок на правой ноге, прыжок на двух ногах, прыжок на левой ноге. 3. Боксер Прыжки из стороны в сторону. Прыжок влево, прыжок вправо, так тренируются боксеры. 4. Маятник Прыжки вперед и назад.

		5. Бег на месте Бежим на месте (не перемещаясь), пропуская каждый шаг через скакалку. 6. Ножницы Прыжки с перекрещивание ног, при этом меняется положение ног сзади и спереди. Пример: левая нога впереди, правая сзади, затем наоборот. 7. Усложненные ножницы Более интенсивный вариант ножниц. Из предыдущего упражнения убираем промежуточный этап, когда ноги на ширине плеч, и продолжаем делать ножницы. 8. Циркуль Ноги вместе – прыжок, ноги на ширине плеч – прыжок. Простое упражнение, которое поможет отдохнуть перед выполнением следующего. 9. Колени вверх Прыжки с высоким подниманием коленей, ноги чередуются. 10. Пятки вверх Прыжки с закидыванием пяток назад. 11. Вперед – назад Прыжки с пятки на носок. Главное удерживать равновесие. 12. Петля Чередование прыжков: обычный прыжок, прыжок через петлю. 13. Твист Прыжки с согнутыми ногами в коленях. Колени сначала смотрят в одну сторону (лево), затем в другую (право). 14. На пятках Прыжки на пятках. Тяжелое упражнение, которое может показаться дискомфортным. Также не сразу может начать получаться его выполнять. Если пятки отбиваются о поверхность, можно выбрать обувь с более мягкой подошвой, однако и слишком мягкую не рекомендуется (выбирайте золотую середину). 15. Марш Прыжок с вытянутой вперед одной ногой, затем прыжок на обеих ногах, затем прыжок с вытянутой вперед другой ногой. 16. Быстрый марш Тоже упражнение, что и Марш, только убираем из него промежуточный вариант (прыжок на
--	--	---

		обеих ногах), то есть прыжок с вытянутой левой ногой, затем прыжок с вытянутой правой ногой. 17. Левая – правая Прыжки на одной ноге, затем прыжки на другой ноге. Например, 5 раз левой, затем 5 раз правой (можно больше). 18. Двойная прокрутка Высокий прыжок с прокруткой скакалки два раза. 19. Вращение назад Прыжки с вращением скакалки назад. 20. Спринт Интенсивный рывок с прыжками вперед, затем менее интенсивные прыжки назад с чередованием ног.
2.4	Упражнения со степ-платформами	Ознакомление с травм опасными упражнениями на степ-платформе, с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Базовые шаги и основные элементы степ аэробики. Высококоординационные аэробные связки. Подготовка программ на соревнования и открытые мероприятия. <i>Практические занятия:</i> - фронтальная (спереди) - по центру длинной стороны степа; - сверху - стоя на степе, носки направлены к его короткому краю, длинные стороны степа по бокам занимающегося; - крайняя (с конца) - стоя со стороны короткого края степа; - боковая - стоя боком к степу с длинной его стороны; - верхом (по сторонам) - стойка ноги врозь по обе стороны степа, носки обращены к его короткому краю. - Шаг базовый (basic) - основной. Подход: спереди, сверху, с - Шаг v-step: основной/попеременный. Подходы: спереди. - Шаг-касание вверх и вниз (tap up, tap down): основной. Подходы: спереди, с конца, сбоку,

		сверху. - Шаг-касание вниз (tap down): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху. - Шаг с касанием (step tap): попеременный. Подходы: спереди, с конца, по сторонам. - Шаг с подъемом (lift): основной / попеременный. Подъем ноги (knee up); подъем ноги в сторону (lift side); захлест ноги (curl); выброс ноги (kick). Подходы: спереди, сверху, с конца, по сторонам. 1) Попеременное поднимание коленей. 2) Попеременное поднимание ног в сторону. 3) Попеременное поднимание пяток к бедру. - Шаг straddle up: основной/попеременный. Подход: по сторонам. - Шаг straddle down: основной/попеременный. Подход сверху. - Шаг с поворотом (turn step): попеременный. Подход сбоку - Шаг через платформу (over the top): попеременный. Подход: сбоку. - Шаг из угла в угол (corner to corner). Подход сбоку. - Шаг выпады (lunges). Подход сверху. - Шаг t-step. Подходы с конца и по сторонам. «Смешанный» - объединение 2 и более переходов в одной комбинации. - Шаг l-step: попеременный. Подход: спереди, с конца, сбоку. - Шаг u-turn: попеременный. Подходы: сбоку, с конца. - Шаг подскоки (over the top. Across, lunge).
2.5	Упражнения с мед.	1. Поворот корпуса

	болами	2. Восьмерка 3. Удар медбола об пол 4. Боковые выпады 5. Боковые выпады на месте 6. Диагональные выпады 7. Приседание по-диагонали 8. Приседания в сторону 9. Свинг-приседание 10. Приседания с выпрыгиванием 11. Выпад назад с жимом на трицепс 12. Выпады вперед 13. Выпад назад с прокручиванием медбола 14. Плиометрические выпады 15. Бег с высоким подъемом колен 16. Конькобежец 17. Прыжок звездой 18. Берпи 19. Низкоударные берпи 20. Альпинист 21. Подъем ног в планке 22. Прыжок из планки в присед 23. Прыжки в планке с медболом 24. Перекаты с медболом 25. Планка на руках с медболом 26. Двойные скручивания 27. Повороты корпуса для кора 28. Скручивания с подкидыванием мяча 29. Обратные скручивания 30. Касание грудью колен для пресса
3.	Подвижные игры	
3.1	Вводное занятие	Сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Техника безопасности.
3.2	Подвижные игры с предметами	Парные игры (поединки). Групповые игры (с водящим). Игры с разделением на команды.
3.3	Эстафеты	
4.	Танцевальная гимнастика	
4.1	Вводное занятие	Сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Техника безопасности.
4.2	Изучение танцевальных движений и шагов	Что такое аэробика? Партерная гимнастика. Базовые шаги и основные элементы классической аэробики. Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок. Высококоординационные аэробные связки. Подготовка программ на соревнования и

		открытые мероприятия. <i>Практические занятия:</i> - Марш (march) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг. - Приставной шаг (step touch) - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line). - «Виноградная лоза» (grape vine) - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую. - V-шаг (v-step) — шаг правой вперед - в сторону (или назад -в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п. - «Открытый шаг» (open step) - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую. - Jumping jack - прыжок ноги врозь - ноги вместе. - Подъем колена вверх (knee up, knee lift) - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше. - Махи ногами (kick) - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (hurt). - Выпад (lunge) - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги. - Шаг «Мамбо» - вариация танцевального шага мамбо. 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в
--	--	---

		полу присед, другая нога - полусогнутая сзади на носке. 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, полу присед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счету 1-2, но с перемещением левой ногой назад. - Шаги «ча-ча-ча» - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. - С крестный шаг (cross step) - с крестный шаг с перемещением вперед. С крестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг. - Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, с крестно, с поворотом. - Бег на месте с продвижением в различных направлениях. - «Галоп» (gallop) - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги. - «Пони» - шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с левой ноги. - Slide-скольжение - шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу. - «Скоттиш» (schottische) - шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги. - «Полька» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги. - «Твист» (twist jump) - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер. - Pendulum - прыжком смена положения ног
--	--	---

		(маятник). - Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги. - Squat - полу присед, выполняется в положении ноги вместе или врозь. - «Ту-степ» (two-step) — шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги. - Подскок (ship) - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги. - «Чарльстон» (Charleston) - шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую ногу назад. Следующий шаг начинать с правой ноги. - Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach) - прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч. - «Скип» (skip) - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.
4.3	Соединение танцевальных движений в связки	Соединение ранее изученных движений в связки
5.	Самомассаж, стретчинг, дыхательные упражнения	
5.1	Вводное занятие	Сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Техника безопасности.
5.2	Изучение элементов самомассажа	Самомассаж мышц головы и шеи. Самомассаж мышц лица. Самомассаж мышц языка. Самомассаж ушных раковин. Самомассаж рук. Самомассаж ног.
5.3	Изучение элементов растяжки	Комплекс упражнений Упражнение №1: Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить наклоны вправо-влево. 12 раз. Упражнение №2:

		Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс - круговые вращения туловищем. 8 раз влево, 8 раз вправо. Упражнение №3: Поставить ноги на ширине плеч, руки за голову - круговые движения тазом. 8 раз влево, 8 раз вправо. Упражнение №4: Поставить ноги вместе, руки на коленях - круговые вращения коленями. 8 раз влево, 8 раз вправо. Упражнение №5: Согнуть вперед одну ногу, руки на поясе - круговые вращения согнутой в колене ногой. 8 раз одной ногой, затем 8 раз другой ногой. Упражнение №6: Поставить ноги вместе - наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений. Упражнение №7: Поставить ноги на двойную ширину плеч - наклоны вперед. Выполнить 12 пружинистых движений. Упражнение №8: Выпад в сторону. Переместить вес тела на правую ногу, левую вытянуть, затем поменять положение ног. 12 раз. Упражнение №9: Выполнить выпад в левую сторону - переместить вес тела на левую ногу, правую вытянуть, разворачивая туловище вправо на 90 градусов, переместить вес тела на правую ногу, левую выпрямить, перейти в положение выпад вперед. 8 раз влево, 8 раз вправо. Упражнение №10: Выполнить выпад в правую сторону, левую ногу вытянуть. Развернуть туловище в правую сторону, перейти в положение выпад вперед. Выполнить 8 раз в правую сторону, затем переместить вес тела на левую ногу и выполнить 8 раз в левую сторону. Упражнение №11: Поставить стопы на полторы ширины плеч, захватить стопы руками, стараясь присесть как можно ниже, выпрямляя спину и выводя таз вперед. Выполнять в течение 1 минуты. Упражнение №12: Встать на колени, руки захватить в замок.
--	--	---

		Выполнить приседания вправо-влево, попеременно касаясь ягодицами пола. 6 раз в каждую сторону. Упражнение №13: Встать на колени, колени развести как можно шире, стопы развести в сторону. Выполнить 12 приседаний, касаясь ягодицами пола. Упражнение №14: Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить 12 пружинистых наклонов вперед. Упражнение №15: Сесть на пол и развести прямые ноги в стороны, выполнить пружинистые наклоны вперед. 12 раз. Упражнение №16: Сесть на пол, левую вытянуть, правую согнуть в колене и прижать стопу к левому бедру, выполнить наклоны вперед. 8 раз к левой ноге, затем поменять положения ног. Упражнение №17: Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую ногу согнуть и отвести назад, выполнить наклон вперед. Сделать 12 пружинистых наклонов и поменять ноги. Упражнение №18: Сесть на пол, сплести в "лотос" и выполнить наклон вперед. 12 раз. Упражнение №19: Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны. 16раз. Упражнение №20: Сесть на пол попеременно заложить за шею правую и левую ноги. Упражнение №21: Лечь на живот, согнуть руки в локтях. Выпрямить руки, прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек. Упражнение №22: Лечь на живот, взять руками за стопы. Прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек. Упражнение №23: Лечь на живот, согнуть ноги в коленях. Выпрямить руки, прогнуть спину. Задержаться в этом положении 30 сек. Упражнение №24:
--	--	---

		Встать на колени, взяться за голеностопы руками, прогнуть спину назад. Задержаться в этом положении 30 сек. Упражнение №25: Выполнить "гимнастический мост". Задержаться в этом положении 30 сек. Упражнение №26: Поставить ноги вместе, выполнить наклон вперед. Задержаться в этом положении 30 сек.
5.4	Изучение дыхательных упражнений	1. Задержка дыхания 2. Активация легких 3. Растягивание ребер 4. Расширение грудной клетки 5. Дыхательное упражнение на ходу 6. Утреннее упражнение 7. Упражнения для активации кровообращения
6.	Повторение пройденного материала.	
6.1	Отчетные выступления	

Содержание программы

Учебный план (2 год обучения)

3 модуль обучения

№	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		
			Теория	Практика	вид и форма контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Пожарная безопасность.	2	2		Устный опрос
1.1					
2.	Теоретическая подготовка	6	6		
2.1	Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях фитнесом		2		Устный опрос

2.2	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности гимнаста фитнеса.				Устный опрос
2.3	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.				Тестирование
3.	Общая и специальная физическая подготовка гимнаста .	16		16	
3.1	Общefизическая подготовка (ОФП)			8	Наблюдение
3.2	Специальная физическая подготовка (СФП).			8	Наблюдение
4.	Базовая и дополнительная подготовка	24		24	
4.1	Степ-аэробика			6	Демонстрация
4.2	Фитбол-аэробика			6	Демонстрация
4.3	Кроссфит			6	Демонстрация
4.4	Акробатическая подготовка			6	Демонстрация
5.	Технико - тактическая подготовка	12		12	
5.1	Техническая подготовка.			6	Демонстрация
5.2	Тактическая подготовка			6	Демонстрация
6.	Восстановительные мероприятия.	2		2	устный опрос, наблюдение
7.	Зачёты, контрольные нормативы.	2		2	контроль

					ные норматив ы
	ИТОГО:	64	8	56	

4 модуль обучения

№	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		
			Теори я	Прак тика	вид и форма контроля
1. 1.1	Вводное занятие. Переводные контрольные испытания по программе.	2	2		контрольные нормативы устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	6	6		
2.1	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.		2		устный опрос
2.2	Травматизм в процессе занятий фитнесом, оказание первой помощи.		2		устный опрос
2.3	Методический разбор базовых шагов и связок фитнеса и аэробики Требования к построению комплексов.		2		устный опрос
3.	Общая и специальная физическая подготовка гимнаста.	12	2	10	
3.1	Психологическая подготовка в фитнесе.		2		Устный опрос
3.2	Общефизическая подготовка (ОФП)			4	Демонстр ация
3.3	специальная физическая подготовка			6	Демонстр ация
4.	Базовая и дополнительная подготовка	30		30	
4.1	Степ-аэробика			6	Демонстр ация

4.2	Фитбол-аэробика			6	Демонстрация
4.3	Кроссфит			10	Демонстрация
4.4	Акробатическая подготовка			8	Демонстрация
5.	Технико - тактическая подготовка	14		14	
5.1	Техническая подготовка.			6	Демонстрация
5.2	Тактическая подготовка.			8	Демонстрация
6.	Восстановительные мероприятия.	4		4	наблюдение
7.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	10		10	соревнования
8.	Зачёты, контрольные нормативы.	2		2	контрольные нормативы
	ИТОГО:	80	10	70	

Содержание учебного плана программы

Модуль №1 (64 часа)

1 раздел. Вводное занятие.

Тема 1.1. Техника безопасности. Пожарная безопасность

Теория. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой объединения. Пожарная безопасность на занятиях фитнесом.

Контроль. Устный опрос по теме раздела.

1 раздел. Теоретическая подготовка.

Тема 2.1. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях фитнесом.

Теория. Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, полостью рта. Режим труда, учёбы, тренировки, отдыха и сна юных гимнастов. Вредные привычки. Значение и

основные правила закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях аэробикой. Контроль.

Устный опрос

Тема 2.2. Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности гимнаста фитнеса.

Теория. Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Связь субъективных ощущений и объективных данных самоконтроля и врачебного контроля. Основные понятия об утомлении и переутомлении. Средства переключения деятельности, спортивный массаж, термокамеры, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

Контроль. Устный опрос

Тема 2.3 Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.

Теория: Основы спортивной тренировки. Средства и методы. Психологическая подготовка гимнастов. Воспитание воли, внимания, целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания

Контроль. Устный опрос

3 раздел. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 3.1 .Общefизическая подготовка

Практика. Строевые упражнения. Упражнения без предмета: для рук, для шеи и туловища, для ног. Упражнения вдвоем. Упражнения с предметами: с набивными мячами, с гантелями. Упражнения на снарядах: гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, степ. Упражнения из легкой атлетики. Общefизическая подготовка (ОФП). Бег. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами, прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижные игры

Контроль. Выполнение упражнений.

Тема 3.2 Специальная физическая подготовка:

Практика. Специальная физическая подготовка (СФП). Специальные упражнения в развитии ловкости, гибкости, координации по площадке. Группами и тройками во время овладения и совершенствования технически базовых комплексов упражнений и соединений. Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Упражнения для развития координации движений. Специальные упражнения стоя на месте и в передвижении. Упражнения на гимнастических

матах. Развитие специальной выносливости. Упражнения в тройках, в группах во время изучения и совершенствования технических и тактических навыков фитнеса и аэробики, в связках. Упражнения в заданном темпе, со сменой ритма.

Контроль. Выполнение упражнений

4 раздел. Базовая и дополнительная подготовка.

Тема 4.1. «Степ-аэробика».

Практика. Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.)

Контроль. Открытые занятия для родителей и педагогов.

Тема 4.2 «Фитбол-аэробика».

Практика. Упражнения, используемые в занятиях классической аэробикой. Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинации. Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие различных групп мышц. Выполнение комплексов упражнений с фитболами, базовые элементы аэробики и их разновидности, шаги различных танцевальных направлений. Связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации. Подбирать музыкальное сопровождение в соответствии со стилем движений и в целом с композицией. Провести разминку и заключительную части занятия как самостоятельно, так и с группой;

Контроль. Демонстрация.

Тема 4.3 «Кроссфит». Кроссфит — спорт, направленный, как и любой другой фитнес, на наиболее эффективную и качественную проработку тела, однако задачей №1 он ставит создание супер-человека, одинаково хорошо развившего в себе силу, ловкость, выносливость, гибкость, баланс.

Практика. Гимнастика. Упражнения этой части тренировки по кроссфиту выполняются при использовании веса собственного тела. Тяжелая атлетика. Кроссфит не обходится без вейтлифтинга (Weight - вес, lift - тянуть). Это спорт, основой которого являются упражнения, использующие свободные веса, по-другому его еще называют тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом. Базой вейтлифтинга являются рывки и толчки с отягощением — штангами, гантелями, гириями и другими похожими снарядами. Тренировки со свободным весом увеличивают. Выполнять базовые шаги и их модификации; слышать музыку и

выполнять движения в такт музыки; выполнять танцевальные движения различных направлений; выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него; выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно; составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях; сосредотачиваться и расслабляться.

Контроль. Демонстрация

Тема 4.4 «Акробатическая подготовка».

Практика. Акробатические элементы.

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях акробатикой;
- группы элементов акробатики.

Должны уметь:

- выполнять 16 – 25 акробатических элементов.

Приёмы и методы организации: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Контроль. Демонстрация

5 раздел. Техничко-тактическая подготовка.

Тема 5.1 Техническая подготовка. Совершенствование упражнений по площадке: по диагоналям, разнообразные передвижения, упражнения с утяжелителями, в парах, в тройках, в группах и со всеми вместе. Манеры преподнести танцевальную комбинацию, комплекс. Смена темпа и ритма во время комбинации, всего аэробного и силового упражнения. Движение 15 связок во всех трех плоскостях. Совершенствование действий при помощи всех базовых упражнений.

Контроль. Демонстрация

Тема 5.2 Тактическая подготовка.

Закрепительные действия в комплексах, артистичные движения в акробатических упражнениях. Избрание и укрепление новых направлений, упражнений, поворотов по площадке, как исходных положений для последующих связок.

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях фитнесом и аэробикой;
- названия базовых и специфических элементов фитнеса и аэробики.

Должны уметь:

- выполнять базовые комплексы упражнений и шаги с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90, 180, 360 градусов со сложной ассиметричной координацией руками самостоятельно;
- четкое, красивое, артистическое выполнение комплексных танцевальных связок, как в группе, так и самостоятельно;
- умение самостоятельно составлять комплексные и танцевальные связки на основе базовых упражнений и шагов, с использованием сложной ассиметричной координацией рук и ног.

Контроль. Демонстрация.

6 раздел. Восстановительные мероприятия.

Практика. Методы психорегуляции. Приемы саморегуляции психических состояний.

Должен знать:

- значимые морально – нравственные качества (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности;
- систему специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции;
- овладение приемами саморегуляции психических состояний;
- значимость мотивов соревновательной деятельности;
- снятие соревновательного напряжения.

Должны уметь:

- напрягать, расслаблять мышцы;
- правлять выражением лица;
- владеть джой принципом;

- развитие психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие волевых качеств.

Контроль. Устный опрос по разделу, наблюдение

7 раздел. Зачеты, контрольные нормативы.

Практика. Нормативы оценок по видам подготовки.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

Оценка морфотипических внешних данных. Оценка теоретических знаний. Оценка физической подготовленности. Оценка участия в соревнованиях.

Должны знать:

- правила техники безопасности;
- о достижениях российских спортсменов в области фитнеса и аэробики;
- задачи, тенденции и перспективы развития фитнеса и аэробики;
- роль СФП в подготовке спортсмена;
- виды выносливости и методы развития выносливости, силы.
- комплекс специальных упражнений для развития прыгучести;
- о круговой тренировке;
- способы создания новых элементов комбинаций;
- о постановке спортивного упражнения.

Модуль №2 (80 часов)

1 раздел. Вводное занятие.

Тема 1.1. Техника безопасности. Переводные контрольные испытания

Теория. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Переводные испытания. Выполнение базовых комплексов

Контроль. Устный опрос по теме раздела. Контрольные испытания

2 раздел. Теоретическая подготовка.

Тема 2.1. Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах. Теория.
Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.

Контроль. Устный опрос

Тема 2.2. Травматизм в процессе занятий фитнесом, оказание первой помощи.

Травмы при изучении на занятиях малой акробатики, переходящие в падения и выполнения элементов сложности на полу и в воздухе при прыжках, при приземлениях с определенной высоты на руки и на ноги. Травм верхних нижних конечностей, пальцев, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Применение специальных бинтов для сохранения кисти, голеностопов, колен. Внешние причины, зависящие от комплекса внешних условий, внутренние причины, зависящие от подготовки спортсменов, состояния здоровья, переутомления. Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Общие меры по предупреждению травм. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Контроль. Устный опрос

Тема 2.3 Методический разбор базовых шагов и связок фитнеса. Требования к построению комплексов.

Теория: Физиологические основы спортивной тренировки. Базовые шаги и связки элементов, их применение. Правильности выполнения приёмов на скорость, выполнения приёмов с правильной амплитудой, о правильности выполнения заданий в парах.

Контроль: Устный опрос

3 раздел. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 3.1. Психологическая подготовка в фитнесе.

Теория: Подготовка спортсмена к выступлениям. Управление эмоциональным состоянием. Самовоспитание. Приемы самовоспитания воли. Специальная психологическая подготовка.

Тема 3.2 .Общefизическая подготовка Практика. Строевые упражнения.

Упражнения без предмета: для рук, для шеи и туловища, для ног. Упражнения вдвоем. Упражнения с предметами: с набивными мячами, с гантелями.

Упражнения на снарядах: гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, степ.

Упражнения из легкой атлетики. Общефизическая подготовка (ОФП). Бег.
Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, теннисными мячами, с
отягощениями, скакалкой, палкой, обручами, прыжки с разбега в длину и высоту.
Подвижные игры

Контроль. Выполнение упражнений.

Тема 3.3 Специальная физическая подготовка:

Практика. Специальная физическая подготовка (СФП). Специальные упражнения
в развитии ловкости, гибкости, координации по площадке. Группами и тройками
во время овладения и совершенствования технически базовых комплексов
упражнений и соединений. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.
Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и
ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно – силовых
качеств. Упражнения для развития координации движений. Специальные
упражнения стоя на месте и в передвижении. Упражнения на гимнастических
матах. Развитие специальной выносливости. Упражнения в тройках, в группах во
время изучения и совершенствования технических и тактических навыков фитнеса
и аэробики, в связках. Упражнения в заданном темпе, со сменой ритма.

Контроль. Выполнение упражнений

4 раздел. Базовая и дополнительная подготовка.

Тема 4.1. «Степ-аэробика».

Практика. Совершенствовать основные элементы степ-аэробики (базовые шаги);
формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать
координацию движений; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную
систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту,
координацию и др.)

Контроль. Демонстрация. Открытые занятия для родителей и педагогов.

Тема 4.2 «Фитбол-аэробика».

Практика. Упражнения, используемые в занятиях классической аэробикой.
Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинации. Комплекс
фитбол-аэробики, направленный на развитие различных групп мышц. Выполнение
комплексов упражнений с фитболами, базовые элементы аэробики и их
разновидности, шаги различных танцевальных направлений. Связывать между
собой перечисленные элементы в блоки и комбинации. Подбирать музыкальное
сопровождение в соответствии со стилем движений и в целом с композицией.

Провести разминку и заключительную части занятия как самостоятельно, так и с группой;

Контроль. Демонстрация.

Тема 4.3 «Кроссфит».

Кроссфит — спорт, направленный, как и любой другой фитнес, на наиболее эффективную и качественную проработку тела, однако задачей №1 он ставит создание супер-человека, одинаково хорошо развившего в себе силу, ловкость, выносливость, гибкость, баланс.

Практика. Гимнастика. Упражнения этой части тренировки по кроссфиту выполняются при использовании веса собственного тела. Тяжелая атлетика. Кроссфит не обходится без вейтлифтинга (Weight - вес, lift - тянуть). Это спорт, основой которого являются упражнения, использующие свободные веса, по-другому его еще называют тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом. Базой вейтлифтинга являются рывки и толчки с отягощением — штангами, гантелями, гириями и другими похожими снарядами. Тренировки со свободным весом увеличивают. Выполнять базовые шаги и их модификации; слышать музыку и выполнять движения в такт музыки; выполнять танцевальные движения различных направлений; выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него; выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно; составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях; сосредотачиваться и расслабляться.

Контроль. Демонстрация

Тема 4.4 «Акробатическая подготовка».

Практика. Акробатические элементы.

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях акробатикой;
- группы элементов акробатики.

Должны уметь:

- выполнять 16 – 25 акробатических элементов.

Приёмы и методы организации: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Контроль. Демонстрация

5 раздел. Техничко-тактическая подготовка.

Тема 5.1 Техническая подготовка.

Совершенствование упражнений по площадке: по диагоналям, разнообразные передвижения, упражнения с утяжелителями, в парах, в тройках, в группах и со всеми вместе. Манеры преподнести танцевальную комбинацию, комплекс. Смена темпа и ритма во время комбинации, всего аэробного и силового упражнения. Движение связок во всех трех плоскостях. Совершенствование действий при помощи всех базовых упражнений.

Контроль. Демонстрация

Тема 5.2 Тактическая подготовка.

Закрепительные действия в комплексах, артистичные движения в акробатических упражнениях. Избрание и укрепление новых направлений, упражнений, поворотов по площадке, как исходных положений для последующих связок.

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях фитнесом и аэробикой;
- названия базовых и специфических элементов фитнеса и аэробики.

Должны уметь:

- выполнять базовые комплексы упражнений и шаги с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90, 180, 360 градусов со сложной ассиметричной координацией руками самостоятельно;
- четкое, красивое, артистическое выполнение комплексных танцевальных связок, как в группе, так и самостоятельно;
- умение самостоятельно составлять комплексные и танцевальные связки на основе базовых упражнений и шагов, с использованием сложной ассиметричной координацией рук и ног.

Контроль. Демонстрация.

6 раздел. Восстановительные мероприятия.

Практика. Методы психорегуляции. Приемы саморегуляции психических состояний.

Должны уметь:

- напрягать, расслаблять мышцы;
- управлять выражением лица;
- владеть джой принципом;
- Развитие психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие волевых качеств.

Контроль. Устный опрос по разделу, наблюдение

7 раздел. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.

Практика. Оценка участия в соревнованиях.

Контроль. Участие в соревнованиях.

8 раздел. Зачеты, контрольные нормативы.

Практика. Нормативы оценок по видам подготовки.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

- Выполнить физические упражнения: отжимание 36 – 45 и более раз; пресс за 30 секунд – 25 – 27 и более раз; наклон в положении сидя – 18 – 20 и более см; прыжок в длину с места 146 – 160 и более см; упор углом – 21 – 25 и более секунд; шпагат на две ноги; челночный бег с препятствием;
- четкое, красивое, артистическое выполнение комплексных танцевальных связок, как в группе, так и самостоятельно;
- выполнить 20 акробатических элементов стоимостью 0.1 – 0.7;
- видеть ошибку в исполнении упражнения, и умение её исправить;
- проявлять морально-волевые качества, участвовать в городских и областных соревнованиях, демонстрируя повышенный уровень подготовки.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Место проведения: Спортивный зал

Время проведения занятий: 2 раза в неделю

Изменения расписания занятий:

1-2 МОДУЛЬ ОБУЧЕНИЯ

№	№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц	Число	Время проведен ия занятия
1		Развитие двигательных качеств	26					
	1.1	Вводное занятие.	2	теория	Устный опрос			
	1.2	Развитие гибкости и координации	6	практика	Практическое задание			
	1.3	Скоростно-силовая подготовка, развитие силы	6	практика	Практическое задание			
	1.4	Развитие	6	практика	Практическое			

		выносливости			задание			
	1.5	Развитие скорости	6	практика	Практическое задание			
2.		Упражнения с предметами	34					
	2.1	Вводное занятие	2	теория	Устный опрос			
	2.2	Упражнения с мячами	6	практика	Практическое задание			
	2.3	Упражнения скакалками с	6	практика	Практическое задание			
	2.4	Упражнения с степ платформами	10	практика	Практическое задание			
	2.5	Упражнения с мед.болами	10	практика	Практическое задание			
3		Подвижные игры	26					
	3.1	Вводное занятие	2	теория	Устный опрос			
	3.2	Подвижные игры с предметами	12	практика	Практическое задание			
	3.3	Эстафеты	12	практика	Практическое задание			
4		Танцевальная гимнастика	24					

	4.1	Вводное занятие	2	теория	Устный опрос			
	4.2	Изучение танцевальных движений и шагов	12	практика	Практическое задание			
	4.3	Соединение танцевальных движений в связки	10	практика	Практическое задание			
5		Самомассаж, стретчинг, дыхательные упражнения	26					
	5.1	Вводное занятие	2	теория	Устный опрос			
	5.2	Изучение элементов самомассажа	8	практика	Практическое задание			
	5.3	Изучение элементов растяжки	8	практика	Практическое задание			
	5.4	Изучение дыхательных упражнений	8	практика	Практическое задание			
6		Повторение пройденного материала.	8					
	6.1	Отчетные выступления	8	Практика	Практическое задание			

		Итого	144 часа					
--	--	--------------	-----------------	--	--	--	--	--

3 МОДУЛЬ ОБУЧЕНИЯ

№	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц	Число	Время проведения занятия
1	Техника безопасности. Пожарная безопасность	2	теория	опрос			
2	Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях фитнесом.	2	теория	Устный опрос			
3	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности гимнаста	2	теория	Устный опрос			

	фитнеса.						
4	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.	2	теория	Устный опрос			
5	Общепфизическая подготовка	2	теория	Выполнение упражнений			
6	Общепфизическая подготовка	2	практика	Выполнение упражнений			
7	Общепфизическая подготовка	2	практика	Выполнение упражнений			
8	Общепфизическая подготовка	2	практика	Выполнение упражнений			
9	Специальная физическая подготовка	2	практика	Выполнение упражнений			
10	Специальная физическая подготовка	2	практика	Выполнение упражнений			
11	Специальная физическая подготовка	2	практика	Выполнение упражнений			
12	Специальная физическая подготовка	2	практика	Выполнение упражнений			
13	Степ-аэробика	2	практика	Демонстрация			

14	Степ-аэробика	2	практика	Демонстрация			
15	Степ-аэробика	2	практика	Демонстрация			
16	Фитбол-аэробика	2	практика	Демонстрация			
17	Фитбол-аэробика	2	практика	Демонстрация			
18	Фитбол-аэробика	2	практика	Демонстрация			
19	Кроссфит	2	практика	Демонстрация			
20	Кроссфит	2	практика	Демонстрация			
21	Кроссфит	2	практика	Демонстрация			
22	Акробатическая подготовка	2	практика	Демонстрация			
23	Акробатическая подготовка	2	практика	Демонстрация			
24	Акробатическая подготовка	2	практика	Демонстрация			
25	Техническая подготовка	2	практика	Демонстрация			
26	Техническая подготовка	2	практика	Демонстрация			
27	Техническая подготовка	2	Практика	Демонстрация			
28	Тактическая подготовка	2	практика	Демонстрация			
29	Тактическая подготовка	2	практика	Демонстрация			

30	Тактическая подготовка	2	практика	Демонстрация			
31	Восстановительные мероприятия	2	практика	Наблюдение			
32	Зачеты, контрольные нормативы	2	практика	Контрольные нормативы			
	ИТОГО:	64 часа					

4 МОДУЛЬ ОБУЧЕНИЯ

№	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц	Число	Время проведения занятия
1	Вводное занятие. Переводные контрольные нормативы по программе.	2	теория	опрос			
2	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах	2	теория	Устный опрос			
3	Травматизм в процессе занятий фитнесом, оказание первой помощи	2	теория	Устный опрос			
4	Методический разбор базовых шагов и связок фитнеса и	2	теория	Устный опрос			

	аэробики Требования к построению комплексов.						
5	Психологическая подготовка в фитнесе	2	теория	Устный опрос			
6	Общая физическая подготовка	2	практика	Выполнение упражнений			
7	Общая физическая подготовка	2	практика	Выполнение упражнений			
8	Специальная физическая подготовка	2	практика	Выполнение упражнений			
9	Специальная физическая подготовка	2	практика	Выполнение упражнений			
10	Специальная физическая подготовка	2	практика	Выполнение упражнений			
11	Степ-аэробика	2	практика	Демонстрация			
12	Степ-аэробика	2	практика	Демонстрация			
13	Степ-аэробика	2	практика	Демонстрация			
14	Фитбол-аэробика	2	практика	Демонстрация			
15	Фитбол-аэробика	2	практика	Демонстрация			

16	Фитбол-аэробика	2	практика	Демонстрация			
17	Кроссфит	2	практика	Демонстрация			
18	Кроссфит	2	практика	Демонстрация			
19	Кроссфит	2	практика	Демонстрация			
20	Кроссфит	2	практика	Демонстрация			
21	Кроссфит	2	практика	Демонстрация			
22	Акробатическая подготовка	2	практика	Демонстрация			
23	Акробатическая подготовка	2	практика	Демонстрация			
24	Акробатическая подготовка	2	практика	Демонстрация			
25	Акробатическая подготовка	2	практика	Демонстрация			
26	Техническая подготовка	2	практика	Демонстрация			
27	Техническая подготовка	2	Практика	Демонстрация			
28	Техническая подготовка	2	практика	Демонстрация			
29	Тактическая подготовка	2	практика	Демонстрация			
30	Тактическая подготовка	2	практика	Демонстрация			
31	Тактическая подготовка	2	практика	Демонстрация			

32	Тактическая подготовка	2	практика	Демонстрация			
33	Восстановительные мероприятия	2	практика	Наблюдение			
34	Восстановительные мероприятия	2	практика	Наблюдение			
35	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2	практика	соревнования			
36	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2	практика	соревнования			
37	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2	практика	соревнования			
38	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2	практика	соревнования			
39	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2	практика	соревнования			
40	Зачеты, контрольные нормативы	2	практика	Контрольные нормативы			
	ИТОГО:	80 часов					

2.2.Условия реализации программы

Успешность реализации программы в значительной степени зависит от уровня квалификации преподавательского состава и материально-технического обеспечения.

Рекомендованные требования к педагогическому составу:

- Среднее профессиональное педагогическое или высшее педагогическое образование по направлениям физическое воспитание.
- Опыт работы с гимнастическим оборудованием;
- Навыки преподавания в режиме онлайн.

Материально-техническое оснащение программы:

- учебный кабинет;
- напольное покрытие татами «Будо-мат»- 50 шт.;
- гантели виниловые 0,5 кг - 20 шт.
- гантели виниловые 1 кг - 20 шт.
- гантели виниловые 1,5 кг - 20 шт.
- гимнастическая палка, длина 120 мм - 20 шт.
- координационная тренировочная лестница - 2 шт.
- коврик ортопедический массажный - 2 шт.
- медицинский набивной мяч, 1 кг - 10 шт.
- медицинский набивной мяч, 2 кг - 10 шт.
- мяч гимнастический «Anti-Burst», 55 см - 10 шт.
- мяч для фитнеса «Фитбол с рожками» - 10 шт.
- мяч для фитнеса «Фитбол», 75 см - 20 шт.
- мяч массажный Star Fit GB-601, 7 см - 20 шт.
- скакалка гимнастическая, длина 3 м - 10 шт.
- стенка шведская цветная из массива сосны с боковиной 90х35 см - 4 шт.

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые

образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype-общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данному виду спорта и соответствующее образование.

Состав группы:

Группа обучающихся состоит из **10-15 человек**. Данное количество обусловлено спецификой образовательного процесса.

К работе в объединении дети приступают после проведения руководителями соответствующего инструктажа по правилам техники безопасной работы с инструментом, приспособлениями и используемым оборудованием.

Критерии оценки результативности обучения:

- высокий уровень развития основных физических качеств;
- развитие музыкально-ритмических способностей;
- снижение заболеваемости;
- теоретической подготовки обучающихся: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы и свобода использования специальной терминологии;
- практической подготовки обучающихся: соответствия уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оснащением; качество выполнения практического задания;
- развития обучающихся: культура организации практической деятельности; культура поведения; творческое отношение к выполнению практического задания; аккуратность и ответственность при работе;
- качество реализации и уровень проработанности проекта реализуемый обучающимися (в соответствии с возрастными особенностями).

2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проводится по завершению полугодия или года обучения в форме опросов, игр, бесед, викторин.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов, викторин, коллективно-творческих дел, соревновательных игр, эстафет.

Для определения первоначального уровня подготовки обучающихся, а также возможности корректировки скорости прохождения программы проводятся промежуточная и итоговая диагностики проводятся с использованием одного и того же аналитико-диагностического инструментария: выполнение контрольных нормативов, динамики индивидуального уровня развития и уровня освоения теоретического материала.

Критерии оценки двигательных навыков обучающихся

- Практическая подготовка по ОФП и СФП + базовые шаги.
- 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.

Таблица контрольных нормативов ОФП

№ п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	4-7 баллов	1-3 балла
1.	Челночный бег 10 метров	9.0	9.2	9.4
2.	Отжимания 30- 20 сек	4	4	2
3.	Пресс за 30 сек	10	8	5
4.	Приседания 30 сек	16	14	10

Таблица контрольных нормативов СФП

№ п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер	неполное касание	до пола 20 см

		пола		
2	Мост задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
3	Наклоны вперед из седа, ноги вместе, задержка	20 сек	15 сек	10 сек
4	Равновесие ласточка	15 сек	15сек	10сек

2.4 Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, комбинированный.

Основным методом обучения является показ, сочетающийся с объяснением. В результате показа элемента или базы, объяснения, идет большее восприятия данного вида спорта. Педагог показывает один или с кем-либо из обучающихся (для приобретения чувства партнерства).

В результате показа приемов, объяснении техники и их тактического применения у занимающихся должно создаться правильное представление о выполнении данного элемента и танцевальных связок. Прием разучивается в целом и по элементам, путем многократного его выполнения в медленных и быстрых темпах, простых и сложных условиях.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Педагогическими технологиями в данной программе являются:

- технология индивидуализации обучения, технология группового обучения,
- технология дифференцированного обучения,
- дорovskyсберегающие технологии в фитнесе, аэробике и фитболе.

Структура занятия фитнесом включает в себя следующие этапы:

- разминка
- основная часть занятия
- заключительная часть занятия.

Разминка. Общее разогревание организма учащихся, подготовка к

предстоящим нагрузкам.

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

Заключительной частью занятия является стретчинг, 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.

2.5 Требования по техники безопасности во время занятий фитнесом

Во время выполнения комплексов и упражнений существуют требования:

1. Перед началом занятия проконсультироваться с тренером или своим врачом. Это обезопасит от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

2. Каждую тренировку обязательно начинать с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

3. Контролировать правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомиться с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на инструктаже.

4. Тренироваться только в спортивной форме и обуви (кроссовках или чешках). Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.

5. Не отвлекаться во время выполнения упражнений. Не разговаривать и не задавать вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение. Не отвлекаться во время выполнения упражнений.

6. Соблюдать чистоту и порядок в зале. Не разбрасывать спортивные снаряды. После выполнения упражнения возвращать их на место.

7. Соблюдать личную гигиену.

8. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратиться к тренеру.

9. Выполнять требования тренера. С пониманием относиться к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажерном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке.

2.6 Программа воспитания

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде» (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304).

В современном обществе существует определённый идеал воспитания, который можно описать следующим образом:

Гражданин России, который обладает высокими моральными качествами, является творческой и компетентной личностью. Он осознаёт свою ответственность за настоящее и будущее своей страны, чувствует себя частью многонационального народа Российской Федерации и глубоко укоренён в его духовных и культурных традициях.

Этот идеал воспитания основывается на базовых ценностях, таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье и человек.

Цель воспитания — способствовать развитию личности обучающегося, которая проявляется в трёх аспектах:

1. Усвоение социально значимых знаний.
2. Развитие социально значимых отношений.
3. Приобретение опыта социально значимого поведения.

Для достижения этой цели используются различные формы работы с обучающимися и их родителями (законными представителями). Это могут быть как индивидуальные, так и групповые занятия.

В зависимости от возраста обучающихся, выделяются следующие целевые приоритеты:

Для детей младшего школьного возраста важно создать условия для усвоения социально значимых знаний — норм и традиций общества, в котором они живут.

Для подростков важно способствовать развитию личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию.

Для старшеклассников важно развивать навыки самостоятельного анализа происходящего и использования опыта для саморазвития и самореализации.

Задачи воспитания:

1. Развитие личности, способной вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир.
2. Формирование чувства национального достоинства, толерантности и культуры общения через развитие творческого мышления и освоение связи традиций с трудом и историей своей страны.
3. Развитие системы отношений в коллективе через разнообразные формы активной деятельности.
4. Формирование здорового образа жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

1. Активное участие в общении и взаимодействии со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.
2. Проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях.
3. Развитие дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.
4. Оказание помощи членам коллектива, нахождение общего языка и общих интересов.

Работа с коллективом обучающихся направлена на формирование практических навыков по организации органов самоуправления, этике и психологии общения, а также технологии социального и творческого проектирования.

Также в процессе обучения дети учатся организовывать свою деятельность, брать на себя ответственность за себя и других.

Участие в совместной общественно полезной деятельности способствует развитию творческого, культурного и коммуникативного потенциала обучающихся.

Цель работы с родителями — формирование активной гражданской позиции и сознательного отношения к труду, природе и своему городу.

Работа с родителями включает в себя организацию системы индивидуальной и коллективной работы, а также содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения.

В процессе обучения педагог использует ненавязчивую и доброжелательную форму общения, которая способствует формированию личностных качеств, таких как справедливость, уважение к окружающим, коммуникабельность, патриотизм и культура поведения.

Создание благоприятной эмоционально-психологической атмосферы в детском коллективе основано на принятии ребёнка как уникальной индивидуальности и использовании положительных эмоций в общении педагога и обучающегося.

Это помогает детям лучше понимать друг друга, учитывать мнение других, отстаивать свою точку зрения, видеть и чувствовать красоту окружающего мира и сопереживать другим.

2.7 Воспитательный компонент программы

1. *Цель воспитательной работы* — это улучшение процесса воспитания, который способствует формированию нравственно здоровой личности, способной к творчеству и самоопределению.

2. *Задачи воспитательной работы:*

- Формирование общей культуры личности ребёнка, его способности ориентироваться в современном обществе.
- Развитие нравственно-эстетических отношений между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в процессе совместной деятельности.
- Приобщение к здоровому образу жизни.
- Содействие эффективной самореализации занимающихся в физкультурно-оздоровительной деятельности и удовлетворению их индивидуальных интересов, потребностей и правильному самоопределению.

3. *Развивающие задачи:*

- Развитие активности и самостоятельности, а также коммуникативных способностей у детей.
- Развитие творческих способностей обучающихся.
- Развитие музыкального слуха и чувства ритма.
- Развитие воображения и фантазии.

Приоритетные направления воспитательной работы:

- Общекультурное.
- Духовно-нравственное.
- Здоровьесберегающее.

2.8 Планируемые результаты

1. Воспитание чувства гордости за свою страну, её народ и историю.
2. Уважение к истории и культуре других народов.
3. Развитие эстетического восприятия, формирование ценностей и чувств.
4. Мотивация к учёбе и личностный смысл обучения.
5. Умение работать в команде со взрослыми и сверстниками.

6. Развитие этических чувств: доброжелательности, эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания другим людям.
7. Знание индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, их соответствие возрастным и половым нормам.
8. Понимание функциональных возможностей организма и способов профилактики заболеваний и перенапряжения с помощью физической культуры.
9. Умение контролировать свои эмоции и проявлять положительные качества личности в различных ситуациях.
10. Дисциплинированность, трудолюбие и настойчивость в достижении целей.
11. Формирование установки на здоровый образ жизни и мотивацию к творческому труду.

2.9 Список литературы для педагога

1. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
2. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпредс, 2003.
3. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
4. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986
5. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.
6. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
7. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021.
8. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021.
9. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Шихи. К. Фитнесс-терапия: исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Изд-во ООО Терра-Спорт, 2001.
2. Диченкова А. М. Страна пальчиковых игр. Ростов н/Д: Феникс,

2012.

3. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений.
АСТ
Издательство, 2001г