

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Зерносовхозская средняя школа имени М.Н. Костина п. Новоселки»  
муниципального образования «Мелекесский район»  
Ульяновской области»**

ПРИНЯТО

заседании Педагогического совета  
МБОУ «Зерносовхозская СШ имени  
М.Н.Костина п.Новоселки»  
протокол №8 от «28»февраля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Зерносовхозская СШ  
имени М.Н.Костина п.Новоселки»



/И.В.Первов/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«Детский фитнес»**

Направленность: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **стартовый**

Возраст обучающихся: **7-10 лет**

Срок реализации: **1 год**

Объем программы: **72 часа**

Автор-составитель: **Имуллина Ирина Сергеевна**  
педагог дополнительного образования

**Новоселки 2023 г.**

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «**Детский фитнес**» (далее - программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся от 7 до 10 лет в системе дополнительного образования.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

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);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”,
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Устав МБОУ «Зерносовхозская СШ им.М.Н.Костина п.Новоселки»;
- Положение о проектировании ДООП в МБОУ «Зерносовхозская СШ им.М.Н.Костина п.Новоселки»;
- Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП.

Для групп 7-10 лет - **Уровень программы – стартовый**, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности, быстро завоевавших популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности детей, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Представленная программа призвана сформировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в бережном отношении к своему здоровью

и физической подготовке, к развитию своих физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Актуальность данной** программы заключается в простоте и доступности такого вида занятий и нагрузки для детей любого возраста и заключается в возможности в условиях щадящего режима, получить необходимую двигательную нагрузку детям и подросткам разного уровня физического развития и физической подготовленности. А также с возрастанием интереса детей к фитнесу, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся способом развития и приобретения красоты тела, пластики, грации.

**Отличительной особенностью** программы является то, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на социальную адаптацию обучающихся в обществе, на развитие физических и моральных качеств ребенка.

**Новизна** программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, выносливости, гибкости, беговой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

**Дополнительность** программы связана с тем, что данный предмет не заложен в общеобразовательной программе школы. Вместе с тем, данная программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма. На занятиях особое значение предается повышению уровня двигательной активности обучающихся, увеличению функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией.

### **Педагогическая целесообразность**

Систематические занятия спортом (фитнесом в том числе) совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях, танцевальных флешмобах.

## **Адресат программы**

Возраст обучающихся – 7-10 лет.

Фитнес для детей 7-10 лет служит важным фактором здорового образа жизни и социально ориентированного поведения. В таком возрасте ребенок имеет повышенную биологическую потребность в двигательной активности. Ее количественные характеристики определяются:

- гендерной принадлежностью;
- типом телосложения;
- уровнем физического развития;
- особенностями высшей нервной деятельности;
- порой года;
- климатическими условиями;
- физиологическими возможностями растущего тела.

Занятия фитнесом оказывают существенное влияние на физические параметры организма, становление и развитие церебральных структур. Мышечные сокращения во время тренировок стимулируют мозговое кровообращение, что способствует совершенствованию анализаторных систем.

## **Объем программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, общее количество часов по программе:

- для детей от 7 до 10 лет – 72 часа.

## **Формы организации образовательного процесса и виды занятий.**

Обучение по программе очное, с применением ресурсов электронного обучения, при необходимости использования дистанционных образовательных технологий.

Данная форма обучения является наиболее эффективной для занятий по данной программе, так как предусматривает непосредственный личный контакт педагога и обучающегося, обязательное посещение занятий, что позволяет изучать материал в максимальном объеме и повысить качество образования.

В случае отмены очных занятий связанных: с введением карантинных мероприятий; с плохими погодными условиями и особыми распоряжениями (Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области или Министерства Просвещения РФ, или Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ульяновской области), данная программа предусматривает электронное обучение с применением дистанционных технологий.

При дистанционном обучении по программе используются следующие платформы и сервисы: ZOOM, Viber, WhatsApp.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий: видео- и аудио-занятия, беседы, тесты, по изученным темам, дистанционные консультации.

При очном обучении в рамках программы предусмотрены групповая и индивидуальная формы работы. Занятия по программе включают теоретические (беседы, обсуждения и т.п.) и практические часы (учебно-тренировочные занятия (классическая аэробика, упражнения на координацию, упражнения с элементами стретчинга, упражнения с инвентарем), танцевальные флешмобы, внутренние спортивные турниры и т.п.).

Система фитнес подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей физической подготовки; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятное для этого.

### **Режим занятий**

При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса при очном обучении:

- для детей от 7 до 10 лет - 1 учебный год (всего 72 часа): 1 академический час x 2 раза в неделю (1 академический час = 45 минут).

Количество обучающихся – 10- 15 человек.

Занятия по данной программе проводятся в объединении в группах постоянного состава с обучающимися одного возраста, одаренными детьми. Занятия в возрастных группах сменного и смешенного состава возможны при совместных репетициях во время подготовки к показательным выступлениям, подготовки к предстоящим соревнованиям.

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 фитнесом.

## **1.2. Цель и задачи программы**

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

**Задачи:**

**Обучающие:**

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.);
- формировать правильную осанку;
- ознакомить учащихся с основами анатомии, взаимодействием музыки и движения, развитием массовых видов спорта с музыкальным сопровождением;
- обучить комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью.

***Развивающие:***

- развивать основные психические процессы (память, мышление, внимание), коммуникативные навыки;
- развивать уровень ритмической подготовки школьников, путем использования музыкальной фонограммы;
- развивать функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем с помощью использования аэробных физических нагрузок
- развивать силу и гибкость опорно-двигательного аппарата, с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

***Воспитательные:***

- воспитывать целеустремленность, волевые качества личности;
- приобщить к режиму дня спортсмена;
- воспитывать правильное отношение к внешнему виду;
- формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать дружелюбие, умение взаимодействовать со сверстниками и педагогом.

### **1.3. Планируемые результаты:**

Планируемые результаты освоения по программе сформулированы исходя из содержания программы, требований к знаниям, умениям, навыкам, которые обучающиеся должны приобрести в процессе обучения по программе, с учетом целей и поставленных задач.

**Личностные результаты:**

- проявление интереса к занятиям спортом;
- сохранение здоровья, укрепление и поддержание физической формы;
- проявление волевых качеств, трудолюбия;
- принятие социально-значимых норм и правил поведения в социуме, проявление их в общении со взрослыми и сверстниками;
- самостоятельность, активность, ответственность обучающихся.

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей (например,

развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы);

- владеть знаниями приёмов релаксации и самодиагностики;
- умение оценивать правильность выполнения задания, собственные возможности;
- наблюдательность, ассоциативное мышление, художественный вкус и творческое воображение.

**Предметные результаты:**

- навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- навыки и умения самостоятельно осуществлять закаливание организма;
- двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- культура движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- сформированы представления о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны знать/ понимать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

2. Учащиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое положение тела, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию

телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;  
 - для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в показательных выступлениях, открытых уроках, мастер-классах школы, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами.

## 1.2. Содержание программы

### 1.2.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы.	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>4</b>			
1.1	Вводное занятие. Требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Спортивные травмы и меры их предупреждения.		2		Беседа
1.2	Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. Гигиена спортсмена.		1	1	Опрос
<b>2</b>	<b>Основные направления детского фитнеса</b>	<b>50</b>			
2.1	Классическая аэробика (с применением гантелей виниловых, гимнастической палки)		2	8	Выполнение упражнений
2.2.	Хореография (с применением координационной тренировочной лестницы, стенки шведской)			8	Выполнение упражнений
2.3	Дыхательная гимнастика		2	4	Выполнение упражнений
2.4	Программа занятий «Здоровая спина» (с использованием коврика ортопедического массажного, координационной тренировочной лестницы)			6	Выполнение упражнений
2.5	Силовая тренировка (с применением гантелей виниловых, гимнастической палки, медицинского набивного мяча)			8	Выполнение упражнений
2.6	Стретчинг			6	Выполнение упражнений
2.7	Фитбол (с применением мяча для фитнеса «Фитбол с рожками», мяча для фитнеса «Фитбол»)			6	Выполнение упражнений
<b>3</b>	<b>Комбинированные тренировки</b>	<b>18</b>			
3.1	Круговая тренировка (сила-гибкость) (с применением гантелей виниловых, координационной тренировочной лестницы)			6	Выполнение упражнений
3.2	Интервальная тренировка (аэробика-сила) (с применением скакалки гимнастической, фитбола, мяча массажного)			4	Выполнение упражнений



3.3	Фитбол-аэробика			4	Выполнение упражнений
3.4	Внутренние турниры, конкурсы, тестирование			4	Участие в турнирах
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

## 1.2.2. Содержание учебного плана программы

### Раздел 1. Основы знаний (4 часа).

#### *Тема 1.1. Вводное занятие.*

**Теория:** Причины травматизма и правила предупреждения травматизма в спорте. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок.
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований.
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

**Контроль:** беседа

#### *Тема 1.2. Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. Гигиена спортсмена.*

**Теория:** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

**Практика:** Выполнение общеразвивающих упражнений

**Контроль:** опрос

### Раздел 2. Основные направления детского фитнеса (50 часов).

#### *Тема 2.1. Классическая аэробика.*

**Теория:** История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Силовой тренинг. Стретчинг.

**Практика:** Разновидности шагов: марш (March), приставной шаг в сторону (Step touch), открытый шаг (Open step), скрестный шаг ( Grip wine ), ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side). Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

Разновидности бега ( jog): бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.

Подскоки ( skips ): подскоки ногой вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе ( Jumping djek). Соединение подскоков ноги врозь - ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок их разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь - ноги вместе.

Подъем колена (knee-up ). Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Подъем колена с кругом рукой. Соединения из бега, подскоков и подъема колена.

Захлест (leg curl). Поочередное и многократное выполнение захлеста.

Выпад ( lurch ). Выпады вперед. Выпады в сторону. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами.

Мах ( kick ). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями рук.

Силовой тренинг. Упражнения силового характера, прыжки, упражнения на развитие гибкости и баланс:

Элементы динамической силы:

- упражнения для рук и плечевого пояса (с использованием гантелей виниловых);

- упражнения для ног и пояса нижних конечностей;

- упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы);

- упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть) (с использованием гимнастической палки).

Элементы статической силы:

- «Пресс» - подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.

Элементы гибкости (и вариации):

- Полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный).

Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.

Равновесия, повороты на одной ноге (другая прижата к голеностопу) на 360 градусов. Равновесие на носках, руки вверх. Равновесие на одной, ногу в сторону, руки вверх или в стороны.

**Контроль:** понятие «аэробика», «базовые движения», «музыкальный квадрат». Знание команд и жестов. Назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Выполнение упражнений.

### ***Тема 2.2. Хореография.***

**Практика:** Позиции ног – по 1,2, 3-й. Позиции рук – подготовительная 1,2,3 (разучивание на середине, при неполной выворотности ног), затем держась одной рукой, стоя боком к станку. Деми плие – складываем, сгибание, приседание, развивает выворотность, бедра, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1,2,3 –й позициям. Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Выполнение упражнений с применением координационной тренировочной лестницы, стенки шведской.

**Контроль:** выполнение упражнений

### ***Тема 2.3. Дыхательная гимнастика.***

**Теория:** Дыхательная гимнастика. Это определенная последовательность дыхательных упражнений. При ее помощи лечатся заболевания бронхов, легких, а также упрочняется костно-связочная система. Улучшается общее состояние: повышается активность и концентрация, физические показатели улучшаются. Упражнения для дыхания полезны не только для профилактики простудных заболеваний, бронхитов и синуситов, они обучают ребенка правильному дыханию. Недаром, элементы дыхательной гимнастики обязательно включают в комплекс упражнений на занятиях физкультурой.

**Практика:** Разучивание дыхательных упражнений, отработка умения правильно дышать во время выполнения физических упражнений.

**Контроль:** выполнение упражнений

### ***Тема 2.4. Программа занятий «Здоровая спина».***

**Практика:** Комплексы корригирующих упражнений (с гимнастической палкой, у шведской стенки, с медицинскими набивными мячами, с гантелями). Выполнение упражнений с использованием коврика ортопедического массажного, координационной тренировочной лестницы.

**Контроль:** выполнение упражнений

### ***Тема 2.5. Силовая тренировка.***

**Практика:**

Упражнения силового блока:

- упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на

ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом (с гимнастической палкой) и без;

- отведение ног в сторону, вперед, назад;
- выпады вперед, назад, в сторону, в движении;
- махи ногами;
- ходьба выпадами;
- перекаты с ноги на ногу.

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:

- сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук (с использованием гантелей виниловых);
- сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.

- Упражнения для мышц спины и ягодиц (с использованием гимнастической палки).
- Упражнения с медицинским набивным мячом (с помощью медицинского набивного мяча можно выполнять функциональные упражнения, приводящие в тонус все мышцы, улучшая их координацию и выносливость).

**Контроль:** выполнение упражнений

### ***Тема 2.6. Стретчинг.***

**Практика:** Комплексы упражнений на растяжку (растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы).

**Контроль:** выполнение упражнений

### ***Тема 2.7. Фитбол.***

**Практика:** Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки на месте и в движении, ОРУ с мячом и без.

Базовые упражнения:

- March - марш (шаги на месте)
- Step-touch - приставной шаг
- Knee-up - колено вверх
- Lunge - выпад
- Kick - выброс ноги вперед
- Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе
- V-step

Упражнения сидя на мяче (используется мяч для фитнеса «Фитбол с рожками», мяч для фитнеса «Фитбол»): упражнения на баланс, статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.

**Контроль:** выполнение упражнений

## **Раздел 3. Комбинированные тренировки (18 часов)**

### ***Тема 3.1. Круговая тренировка (сила-гибкость).***

**Практика:** Силовой блок - упражнения для мышц рук ( с использованием гантелей виниловых, гимнастической палки), ног, брюшного пресса и спины  
Упражнения на баланс (с использованием координационной тренировочной лестницы). Растяжка. Расслабление.

**Контроль:** выполнение упражнений

### ***Тема 3.2. Интервальная тренировка***

**Практика:**

- Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук (с использованием гантелей виниловых).
- Сгибания и разгибания рук в упоре сзади.
- Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.
- Упражнения для мышц спины и ягодиц ( с использованием медицинского набивного мяча).
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения на баланс.
- Упражнения со скакалкой гимнастической.
- Упражнения на фитболе.
- Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках.

### ***Тема 3.3. Фитбол - аэробика***

**Практика:** Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки на месте и в движении, общеразвивающие упражнения с мячом и без. Базовые упражнения:

- March - марш (шаги на месте)
- Step-touch - приставной шаг
- Knee-up - колено вверх
- Lunge - выпад
- Kick - выброс ноги вперед.

**Контроль:** выполнение упражнений

### ***Тема 3.4. Внутренние турниры, конкурсы, тестирование***

**Практика:** проведение турниров в группе, в объединении, постановка и исполнение групповых флешмобов.

**Контроль:** участие в турнирах, флешмобах.

## **2.Комплекс организационно-педагогических условий**

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Место проведения: спортивный зал МБОУ «Зерносовхозская СШ  
им. М.Н.Костина п.Новоселки»;  
Количество учебных недель- 36

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
1	Вводное занятие. Требования безопасности при проведении занятий по фитнесу.	1	Беседа, рассказ, показ	Наблюдение			
2	Спортивные травмы и меры их предупреждения.	1					
3	Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. Гигиена спортсмена.	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
4	Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. Гигиена спортсмена.	1					
5	Классическая аэробика	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
6	Классическая аэробика	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
7	Классическая аэробика	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
8	Классическая аэробика	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
9	Классическая аэробика	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
10	Классическая аэробика	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
11	Классическая аэробика	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
12	Классическая аэробика	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
13	Классическая аэробика	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
14	Классическая аэробика	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
15	Хореография	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
16	Хореография	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
17	Хореография	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
18	Хореография	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
19	Хореография	1	Рассказ, показ	Наблюдение			

20	Хореография	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
21	Хореография	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
22	Хореография	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
23	Дыхательная гимнастика	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
24	Дыхательная гимнастика	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
25	Дыхательная гимнастика	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
26	Дыхательная гимнастика	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
27	Дыхательная гимнастика	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
28	Дыхательная гимнастика	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
29	Программа занятий «Здоровая спина»	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
30	Программа занятий «Здоровая спина»	1	практика	Наблюдение			
31	Программа занятий «Здоровая спина»	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
32	Программа занятий «Здоровая спина»	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
33	Программа занятий «Здоровая спина»	1	практика	Наблюдение			
34	Программа занятий «Здоровая спина»	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
35	Силовая тренировка	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
36	Силовая тренировка	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
37	Силовая тренировка	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
38	Силовая тренировка	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
39	Силовая тренировка	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
40	Силовая тренировка	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
41	Силовая тренировка	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
42	Силовая тренировка	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
43	Стретчинг	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
44	Стретчинг	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
45	Стретчинг	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
46	Стретчинг	1	Рассказ, показ	Наблюдение			

47	Стретчинг	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
48	Стретчинг	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
49	Фитбол	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
50	Фитбол	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
51	Фитбол	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
52	Фитбол	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
53	Фитбол	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
54	Фитбол	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
55	Круговая тренировка (сила-гибкость)	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
56	Круговая тренировка (сила-гибкость)	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
57	Круговая тренировка (сила-гибкость)	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
58	Круговая тренировка (сила-гибкость)	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
59	Круговая тренировка (сила-гибкость)	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
60	Круговая тренировка (сила-гибкость)	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
61	Интервальная тренировка (аэробика-сила)	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
62	Интервальная тренировка (аэробика-сила)	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
63	Интервальная тренировка (аэробика-сила)	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
64	Интервальная тренировка (аэробика-сила)	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
65	Фитбол-аэробика	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
66	Фитбол-аэробика	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
67	Фитбол-аэробика	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
68	Фитбол-аэробика	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
69	Соревнования, конкурсы, тестирование	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
70	Соревнования, конкурсы, тестирование	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
71	Соревнования, конкурсы, тестирование	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
72	Соревнования, конкурсы, тестирование	1	Рассказ, показ	Наблюдение			



## 2.2. Условия реализации программы

### 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 90x35 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.

## 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 пола	неполное касание	до пола 20 см
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,
- здоровьесберегающие 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, фитбол, 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:

- 3 восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- 4 умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- 5 постепенно снизить обменные процессы в организме;
- 6 понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

### **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.

## **Список литературы**

### **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.: Спортакадемпред, 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