

**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**

**«Фитнес и аэробика»**

Направленность: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **базовый**

Возраст обучающихся: **9-12 лет**

Срок реализации: **1 год**

Объем программы: **144 часа**

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

**Новоселки 2023 г.**

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес и аэробика» (далее - программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся от 9 до 12 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;

***Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:***

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

***Локальные акты ОО:***

- 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 проведение промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП.

Для групп 9-12 лет - **Уровень программы - базовый**, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления 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 уделяется 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 – 9-12 лет.

Для детей от 9 до 12 лет естественной является потребность в высокой двигательной активности. Они чувствительны к направленному воздействию на развитие их двигательной функции, совершенствования морфологических структур двигательного аппарата. Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействий на организм. Возраст 9-12 лет является наиболее благоприятным для развития многих физических способностей. При проведении занятий физическими упражнениями младшие школьники стараются подражать педагогу, копировать его действия в процессе выполнения двигательных заданий. При этом мотивационной основой выполнения двигательных действий является желание не отстать от своих сверстников, получить поощрение от педагога или товарищей. Для детей этого возраста, характерны относительно быстрая смена эмоциональной активности и переход к пассивному состоянию. Первая связана с тем, что высокая эмоциональная нагрузка, длительно воздействующая на ребенка, ведет к развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы (охранительный рефлекс), а вторая низким уровнем общей физической работоспособности. Вместе с тем, они быстро восстанавливаются после нагрузок, что предопределяет необходимость в выборе оптимального чередования нагрузки и отдыха. Надо избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений.

### **Объем программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, общее количество часов по

программе:

- для детей от 9 до 12 лет – 144 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 9 до 12 лет -1 учебный год (всего 144 часа): 2 академических

часа x 2 раза в неделю (1 академический час =45 минут, 10 мин – перерыв).

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, физической красоте, душевной и физической гармонии.

**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

#### Для групп 8-12 лет

№ 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
11.2	Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. Гигиена спортсмена.		1	1	Опрос
<b>2</b>	<b>Основные направления детского фитнеса</b>	<b>90</b>			
2.1	Классическая аэробика (с применением гимнастической палки, гантелей виниловых)		2	8	Выполнение упражнений
2.2.	Хореография (с применением координационной тренировочной лестницы, стенки шведской)		2	22	Выполнение упражнений
2.3	Дыхательная гимнастика		2	4	Выполнение упражнений



2.4	Программа занятий «Здоровая спина» (с использованием коврика ортопедического массажного, координационной тренировочной лестницы)		5	17	Выполнение упражнений
2.5	Силовая тренировка (с применением гантелей виниловых, гимнастической палки, медицинского набивного мяча)			8	Выполнение упражнений
2.6	Стретчинг			10	Выполнение упражнений
2.7	Фитбол (с применением мяча для фитнеса «Фитбол с рожками», мяча для фитнеса «Фитбол»)		1	9	Выполнение упражнений
<b>3</b>	<b>Комбинированные тренировки</b>	<b>44</b>			
3.1	Круговая тренировка (сила-гибкость) (с применением гантелей виниловых)		2	8	Выполнение упражнений
3.2	Интервальная тренировка (аэробика-сила) (с применением скакалки, фитбола, мяча массажного)			20	Выполнение упражнений
3.3	Фитбол-аэробика			10	Выполнение упражнений
3.4	Соревнования, конкурсы, тестирование			4	Выполнение упражнений
<b>4</b>	<b>Групповые флешмобы</b>	<b>4</b>			
4.1	Постановка и исполнение танцевальных флешмобов.		1	2	Участие в флешмобе
4.2	Проведение внутренних турниров			1	Участие в турнире
<b>5</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>		2	Зачет
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	

### 1.2.2. Содержание учебного плана программы

Для групп 8-12 лет

#### Раздел 1. Основы знаний (4 часа)

*Тема 1.1. Вводное занятие. Требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Спортивные травмы и меры их предупреждения*

**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 учебном кабинете. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

**Контроль:** беседа

***Тема 2.1 Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. Гигиены 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.

**Контроль:** опрос

**Раздел 2. Основные направления детского фитнеса (90 часов).**

***Тема 2.1. Классическая аэробика. (10 часов)***

**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 ногу 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 (lunch). 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 применением гантелей, гимнастической палки);
- 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).

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.***

**Теория:** Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к стенке со второго полугодия – держась за стенку одной рукой). Перевод и значение понятия в хореографии терминов. Виды шагов в хореографии, принцип их выполнения.

**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 стенке. 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.

**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 улучаются. 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».***

**Теория:** «Позвоночник – ключ к здоровью». Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

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

**Контроль:** выполнение упражнений

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

**Теория.** Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Силовая тренировка с отягощением и без.

**Практика:**

Упражнения силового блока:

- Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом 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; 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;
- Упражнения с гантелями;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения с использованием медицинского набивного мяча.

**Контроль:** выполнение упражнений

#### ***Тема 2.6.. Стретчинг.***

**Практика:** Стретчинг (англ. *stretching*) – это упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий. Виды растяжек (предварительная, глубокая, активная). Правила стретчинга.

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;
2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую;

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. Футбол.***

**Теория:** История футбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения. Базовые упражнения. Упражнения, сидя на мяче.

**Практика:** Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки на месте и в движении, ОРУ с мячом для фитнеса 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. Круговая тренировка (сила-гибкость). (44 часа)**

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

**Теория:** Силовой тренинг. Растяжка. Упражнения на баланс. Построение занятия (разминка, блок круговой тренировки, заминка).

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

**Контроль:** выполнение упражнений

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

**Теория:** Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг. Прыжковые упражнения. Стретчинг. Упражнения на баланс. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).

**Практика:** Силовой блок - упражнения для ног и пояса нижних конечностей:

- приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом 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;
- сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы (с применением гантелей виниловых).

- Упражнения для мышц спины и ягодиц.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения с гантелями.
- Упражнения с использованием фитбола.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения

- Упражнения на баланс.
- Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках.

**Контроль:** выполнение упражнений

### ***Тема 3.3. Футбол - аэробика.***

**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.

**Контроль:** выполнение упражнений

### ***Тема 3.4. Соревнования, конкурсы, тестирование***

**Практика:**

1. Соревнования — эстафеты.
2. Соревнования «Веселые старты».
3. Соревнования-поединки в выполнении упражнений под музыку.
4. Показ собственных и групповых музыкально-ритмических композиций.

## **Раздел 4. Групповые флешмобы ( 4 часа).**

### ***Тема 4.1. Постановка и исполнение танцевальных флешмобов.***

**Теория:** Составление сценария, распределение ролей.

**Практика:** Разучивание элементов, исполнение поставленного флешмоба

**Контроль:** выполнение упражнений, участие в флешмобе

**Тема 4.2. Проведение внутренних турниров.**

**Контроль:** участие в турнирах

**Раздел 5. Контрольные испытания (2 часа).**

**Практика.** Выполнение контрольных нормативов.

## 2.Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

*Место проведения: спортивный зал МБОУ «Зерносовхозская СШ*

*им.М.Н.Костина п.Новоселки»;*

*Количество учебных недель - 36*

*Для групп 9-12 лет*

№ 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. Спортивные травмы и меры их предупреждения.	2	Беседа, рассказ, показ	Наблюдение			
2	Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. Гигиена спортсмена.	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
3	Классическая аэробика	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
4	Классическая аэробика	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
5	Классическая аэробика	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
6	Классическая аэробика	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
7	Классическая аэробика	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
8	Хореография	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
9	Хореография	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
10	Хореография	2	Рассказ, показ	Наблюдение			

11	Хореография	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
12	Хореография	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
13	Хореография	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
14	Хореография	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
15	Хореография	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
16	Хореография	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
17	Хореография	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
18	Хореография	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
19	Хореография	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
20	Дыхательная гимнастика	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
21	Дыхательная гимнастика	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
22	Дыхательная гимнастика	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
23	Программа занятий «Здоровая спина»	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
24	Программа занятий «Здоровая спина»	2	практика	Наблюдение			
25	Программа занятий «Здоровая спина»	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
26	Программа занятий «Здоровая спина»	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
27	Программа занятий «Здоровая спина»	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
28	Программа занятий «Здоровая спина»	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
29	Программа занятий «Здоровая спина»	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
30	Программа занятий «Здоровая спина»	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
31	Программа занятий «Здоровая спина»	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
32	Программа занятий «Здоровая спина»	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
33	Программа занятий «Здоровая спина»	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
34	Силовая тренировка	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
35	Силовая тренировка	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
36	Силовая тренировка	2	Рассказ, показ	Наблюдение			



37	Силовая тренировка	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
38	Стретчинг	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
39	Стретчинг	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
40	Стретчинг	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
41	Стретчинг	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
42	Стретчинг	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
43	Фитбол	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
44	Фитбол	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
45	Фитбол	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
46	Фитбол	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
47	Фитбол	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
48	Круговая тренировка(сила-гибкость)	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
49	Круговая тренировка(сила-гибкость)	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
50	Круговая тренировка(сила-гибкость)	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
51	Круговая тренировка(сила-гибкость)	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
52	Круговая тренировка(сила-гибкость)	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
53	Интервальная тренировка(аэробика-сила)	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
54	Интервальная тренировка(аэробика-сила)	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
55	Интервальная тренировка(аэробика-сила)	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
56	Интервальная тренировка(аэробика-сила)	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
57	Интервальная тренировка(аэробика-сила)	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
58	Интервальная тренировка(аэробика-сила)	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
59	Интервальная тренировка(аэробика-сила)	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
60	Интервальная тренировка(аэробика-сила)	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
61	Интервальная тренировка(аэробика-сила)	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
62	Интервальная тренировка(аэробика-сила)	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
63	Фитбол-аэробика	2	Рассказ,	Наблюдение			

			показ				
64	Фитбол-аэробика	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
65	Фитбол-аэробика	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
66	Фитбол-аэробика	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
67	Фитбол-аэробика	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
68	Соревнования, конкурсы	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
69	Соревнования, конкурсы, тестирование	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
70	Постановка и исполнение танцевальных флешмобов. Проведение внутренних турниров.	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
71	Постановка и исполнение танцевальных флешмобов. Проведение внутренних турниров.	2	Рассказ, показ	Наблюдение			
72	Контрольные испытания	2	Рассказ, объяснени е	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.

### **ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**Тест для определения скоростных качеств:** бег на 30 м со старта.

Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком – по которой занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

**Тест для определения скоростно-силовых качеств:** прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

**Тест для определения координационных способностей:** статическое равновесие.

Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стояще – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Тест для определения силовой выносливости:** подъем туловища из положения лежа на спине.

Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30° от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на 30° от пола.

**Тест для определения силы:** сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90°.

**Тест на гибкость:** стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу.

**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	15 сек	10 сек	5 сек
3	Наклоны вперед из седа, ноги вместе, задержка	20 сек	15 сек	10 сек
4	Равновесие ласточка	20 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      понижить 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. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика: – Т. II. – М.:ФАР, 2002.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.:ФАР, 2002.
3. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивном играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
4. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. –М.: Спортакадемпресс, 2003.
5. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений. АСТИЗдательство, 2001г
6. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
7. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986
8. Смирнова И. В. Бодифлекс, калланетика, пилатес-фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: сборник Вектор изд-во, 2009.
9. Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Су-чилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.
10. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.
11. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – Киев:Олимпийская литература, 2000.
12. Шипилина И. А. Хореография. – Т. I. – Лань., 1998
13. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
14. 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.
15. 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.
16. 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 (законных представителей)

1. Шихи. К. Фитнесс-терапия: исчерпывающее руководство для тех,

кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Изд-во ООО Terra-Спорт, 2001.

2. Диченкова А. М. Страна пальчиковых игр. Ростов н/Д: Феникс, 2012.