

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Цильнинская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.И.Малышева
Муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 29.08.2023г

Утверждаю:
Директор МОУ Цильнинской СШ
им.Героя
Советского Союза Н.И.Малышева
Чуносков Е.Ю.
Приказ №107 от «29» августа 2023
г.

**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**

Разработчик программы:
*Педагог дополнительного образования
Зайнетдинова Алия Радиковна*

Р.п.Цильна, 2023г.

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);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации Цильнинская СШ им. Героя Советского Союза Н.И. Малышева МО «Цильнинский район» Ульяновской области;

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в Цильнинская СШ им. Героя Советского Союза Н.И. Малышева МО «Цильнинский район» Ульяновской области;

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в Цильнинская СШ им. Героя Советского Союза Н.И. Малышева МО «Цильнинский район» Ульяновской области;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих 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.

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в Цильнинская СШ им. Героя Советского Союза Н.И. Малышева МО «Цильнинский район» Ульяновской области;

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. Свообразие 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 нервнопсихическое 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 (учебнотренировочные 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 одного занятия - 40 минут, между занятиями 10-минутные перерывы. Занятие проводится один раз в неделю по 2 учебных часа: первая часть занятия длится 40 минут, за которой следует перерыв (10 минут), вторая часть занятия также составляет 40 минут, организационный момент – 10 минут.

Время проведения занятий: 1 группа - понедельник: 15.00-16.30, 10 мин перемена. Время занятия 40 мин.

2 группа - четверг : 15.00-16.30, 10 мин перемена. Время занятия 40 мин.

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)
		Вс ег	Тео рия	Прак тика	
1	Основы знаний	4			
1	Вводное занятие. Требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Спортивные травмы и меры их предупреждения.		2		Беседа
1	Принцип работы организма при выполнении физических упражнений.		1	1	Опрос
2	Гигиена спортсмена				
2	Основные направления детского фитнеса	5			
2	Классическая аэробика (с применением гантелей виниловых, гимнастической палки)		2	8	Выполнение
2	Хореография (с применением координационной тренировочной лестницы, стенки шведской)			8	Выполнение
2	Дыхательная гимнастика		2	4	Выполнение
2	Программа занятий «Здоровая спина» (с использованием коврика ортопедического массажного, координационной тренировочной лестницы)			6	Выполнение упражнений
2	Силовая тренировка (с применением гантелей виниловых, гимнастической палки,			8	Выполнение упражнений
2	Стретчинг			6	Выполнение
2	Фитбол (с применением мяча для фитнеса «Фитбол с рожками», мяча для фитнеса «Фитбол»)			6	Выполнение упражнений
3	Комбинированные тренировки	1			
3	Круговая тренировка (сила-гибкость) (с применением гантелей виниловых, координационной тренировочной лестницы)			6	Выполнение упражнений
3	Интервальная тренировка (аэробика-сила) (с применением скакалки гимнастической, фитбола, мяча массажного)			4	Выполнение упражнений

3	Фитбол-аэробика			4	Выполнение упражнений
3	Внутренние турниры, конкурсы, тестирование			4	Участие в турнирах
		В	7	7	65

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 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 (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 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».

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. Футбол.

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 рождками», 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. Футбол - 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 МОУ Цильнинская СШ имени Героя Советского Союза Н.И.Малышева

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. Г игиена спортсмена.	1	Рассказ, показ	Наблюдение			
4	Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. Г игиена 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. Ознакомьтесь 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.