

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 № _____
от _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Цильнинской
средней школы им. Героя Советского
Союза Н.И. Малышева

Е.Ю. Чуносков
Приказ № _____ от _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«"Фитнес" базовый уровень (Новые места)»**

Возраст обучающихся: 12-14 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: базовый

Разработчик программы:
*Педагог дополнительного образования
Станкова Анастасия Николаевна*

р.п.Цильна, 2023г.

Содержание

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Планируемые результаты освоения программы.....	5
1.4. Учебно-тематический план	5
1.5. Содержание учебно-тематического плана.....	8
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	19
2.1. Календарный учебный график	19
2.2. Формы аттестации/контроля	24
2.3. Оценочные материалы.....	24
2.4. Методическое обеспечение программы.....	24
2.5. Условия реализации программы	25
2.6. Воспитательный компонент.....	27
3. Список литературы	28

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ

ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Фитнес" базовый уровень (Новые места) 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 сетевой формы:

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

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме Цильнинская СШ им. Героя Советского Союза Н.И. Малышева МО «Цильнинский район» Ульяновской области;

Договор о сетевой форме реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Положение о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), дополнительных образовательных программ в других образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий: *(указываются в случае реализации программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)*

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;

Направленность (профиль): физкультурно-спортивная

Актуальность программы:

Актуальность программы в последовательном оздоровлении подрастающего поколения. Именно здоровье является, в конечном итоге, главной ценностью любого человека. Поэтому на тактическом уровне реализации программы усилия педагога должны быть сосредоточены на формировании у каждого ребенка потребности в активных движениях занятием физкультурой, спортом, выработку у каждого личной ответственности за свое собственное здоровье, ответственности перед собой и обществом в целом. Известно, что на процесс формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) влияет среда, в которой ребенок воспитывается, поэтому необходимо полное понимание значимости занятий ритмикой и аэробикой родителями и полная их поддержка. Индивидуальный ЗОЖ растущей личности формируется также в зависимости от ЗОЖ всех членов коллектива, участником которого считает себя ребенок. Эти условия следует принимать в расчет, реализуя программу

Отличительные особенности программы:

Отличительной особенностью программы является систематическое привлечение обучающихся к популяризации здорового образа жизни. Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а занятия строятся на сотрудничестве педагога и ученика.

Новизна программы:

Современное состояние физического развития подростка характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части подростков отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Данная неблагоприятная ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске таких организационных форм занятий, которые вобрала в себя и интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры и спорта. Одним из интересных направлений поисков является объединение трех образовательных областей фитнес, аэробики, акробатики.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 12-14 лет.

В подростковом возрасте активно развивается способность к соподчинению мотивов. Подросток способен делать то, что ему не нравится, если это необходимо для его здоровья. Этот период очень важен для воспитания ответственного, волевого отношения к сохранению и созиданию своего здоровья

Уровень освоения программы: базовый

Наполняемость группы: 20

Объем программы: 72 часа

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом.

Форма реализации: с применением дистанционных образовательных технологий

Форма(ы) обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования физически развитой личности, умеющей использовать ценности фитнеса для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать углубленные знания и общее представление о занятиях фитнесом, значении его в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;

-обучить навыкам и умениям в спортивно- оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
-закрепить основы режима труда и отдыха, гигиена спортсмена;

Развивающие:

– сохранение и укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
-развитие двигательных способностей и физических качеств, координационных, ориентационно-пространственных, временных, ритмические способности, творческую активность и самостоятельность

Воспитательные:

-воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия с помощью различных форм воспитательной деятельности;
-воспитать волевые качества и выносливость;
-формировать позитивного отношения к здоровому образу жизни;

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Предметные образовательные результаты:

-формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
-осуществлять закаливание организма;
-формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
-развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
-формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
-формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;

Метапредметные результаты:

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

Личностные результаты:

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

1.4. Учебно-тематический план

Первый модуль обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	устный опрос
1.1.	Техника безопасности. Пожарная безопасность.				
2.	Теоретическая подготовка	4	3	1	

2.1.	Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях фитнесом.		1		Устный опрос
2.2	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности		1		Устный опрос
2.3.	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.		1	1	тестирование
3.	Общая и специальная физическая подготовка гимнаста	8		8	
3.1.	Общefизическая подготовка (ОФП)			4	Демонстрация
3.2.	Специальная физическая подготовка (СФП).			4	Демонстрация
4.	Базовая и дополнительная подготовка	8		8	
4.1	Степ-аэробика			2	Демонстрация
4.2	Фитбол-аэробика			2	Демонстрация
4.3	Кроссфит			2	Демонстрация
4.4	Акробатическая подготовка			2	Демонстрация
5.	Технико-тактическая подготовка	6		6	
5.1	Техническая подготовка.			2	Демонстрация
5.2.	Тактическая подготовка.			4	Демонстрация
6.	Восстановительные мероприятия.	2		2	устный опрос, наблюдение
7.	Зачёты, контрольные нормативы.	2		2	контрольные нормативы
	ИТОГО:	32	4	28	

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2		2	контрольные нормативы
1.1	Переводные контрольные испытания по программе.				Устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	4	3	1	
2.1.	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.		1		Устный опрос
2.2	Травматизм в процессе занятий фитнесом, оказание первой помощи.		1		Устный опрос
2.3.	Методический разбор базовых шагов и связок фитнеса и аэробики. Требования к построению комплексов.		1	1	тестирование
3.	Общая и специальная физическая подготовка	8	1	7	
3.1.	Психологическая подготовка в фитнесе.		1	1	Устный опрос
3.2	Общefизическая подготовка (ОФП)			2	Демонстрация
3.3	Специальная физическая подготовка			4	Демонстрация
4.	Базовая и дополнительная подготовка	10		10	

7.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	4		4	соревнования
8.	Зачёты, контрольные нормативы.	2		2	контрольные нормативы
	ИТОГО:	40	4	36	

1.5. Содержание учебно-тематического плана

Первый модуль обучения

1 раздел. Вводное занятие (2 час.)

Тема 1.1. Техника безопасности. Пожарная безопасность

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

Контроль. Устный опрос по теме раздела.

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантели виниловые 1,5 кг. Гимнастическая палка, Длина 120 мм. Коврик ортопедический массажный. Медицинский набивной мяч. Вес 1 кг. Медицинский набивной мяч. Вес 2 кг. Мяч гимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мяч для фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольное покрытие татами «Будомат». Скакалка гимнастическая. Длина 3 м.

2 раздел. Теоретическая подготовка (4 час.)

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

Теория. Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, полостью рта. Режим труда, учёбы, тренировки, отдыха спортсменов. Вредные привычки. Значение и основные правила закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях аэробикой.

Контроль. Устный опрос

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантели виниловые 1,5 кг. Гимнастическая палка. Длина 120 мм. Координационная тренировочная лестница. Коврик ортопедический массажный. Медицинский набивной мяч. Вес 1 кг. Медицинский набивной мяч. Вес 2 кг. Мяч гимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мяч для фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольное покрытие татами «Будомат». Скакалка гимнастическая. Длина 3 м. (тип 3). Стенка шведская цветная из массива сосны с боковой 90х35.

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

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

Контроль. Устный опрос

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг.

Гантели виниловые 1,5 кг. Гимнастическая палка. Длина 120 мм. Координационная тренировочная лестница. Коврик ортопедический массажный. Медицинский набивной мяч. Вес 1 кг. Медицинский набивной мяч. Вес 2 кг. Мяч гимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мяч для фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольное покрытие татами «Будо-мат». Скакалка гимнастическая. Длина 3 м. (тип 3). Стенка шведская цветная из массива сосны с боковой 90х35.

Тема 2.3. Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.

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

Контроль. Устный опрос

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантели виниловые 1,5 кг. Гимнастическая палка. Длина 120 мм. Координационная тренировочная лестница. Коврик ортопедический массажный. Медицинский набивной мяч. Вес 1 кг. Медицинский набивной мяч. Вес 2 кг. Мяч гимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мяч для фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольное покрытие татами «Будо-мат». Скакалка гимнастическая. Длина 3 м. (тип 3). Стенка шведская цветная из массива сосны с боковой 90х35.

3 раздел. Общая и специальная физическая подготовка (8 час.)

Тема 3.1. Общефизическая подготовка

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

Контроль. Выполнение упражнений.

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантели виниловые 1,5 кг. Гимнастическая палка. Длина 120 мм. Координационная тренировочная лестница. Коврик ортопедический массажный. Медицинский набивной мяч. Вес 1 кг. Медицинский набивной мяч. Вес 2 кг. Мяч гимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мяч для фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольное покрытие татами «Будо-мат». Скакалка гимнастическая. Длина 3 м.

Тема 3.2. Специальная физическая подготовка:

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

Контроль. Выполнение упражнений

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантели виниловые 1,5 кг. Гимнастическая палка. Длина 120 мм. Координационная тренировочная лестница. Ко

врикортопедический массажный. Медицинский набивной мяч. Вес 1 кг. Медицинский набивной мяч. Вес 2 кг. Мяч гимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мяч для фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольное покрытие татами «Будо-мат». Скакалка гимнастическая. Длина 3 м. (тип 3). Стенка шведская цветная из массива сосны с боковиной 90х35.

4 раздел. Базовая и дополнительная подготовка (10 час.)

Тема 4.1. «Степ-аэробика».

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

Контроль. Открытые занятия для родителей и педагогов.

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантели виниловые 1,5 кг. Гимнастическая палка. Длина 120 мм. Коврик ортопедический массажный. Медицинский набивной мяч. Вес 1 кг. Медицинский набивной мяч. Вес 2 кг. Мяч гимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мяч для фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольное покрытие татами «Будо-мат». Скакалка гимнастическая. Длина 3 м. (тип 3).

Тема 4.2. «Фитбол-аэробика».

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

Контроль. Демонстрация.

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантели виниловые 1,5 кг. Гимнастическая палка. Длина 120 мм. Коврик ортопедический массажный. Медицинский набивной мяч. Вес 1 кг. Медицинский набивной мяч. Вес 2 кг. Мяч гимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мяч для фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольное покрытие татами «Будо-мат». Скакалка гимнастическая. Длина 3 м. (тип 3).

Тема 4.3. «Кроссфит».

Теория. Кроссфит — спорт, направленный, как и любой другой фитнес, на наиболее эффективную и качественную проработку тела, однако задачей №1 он ставит создание суперчеловека, одинаково хорошо развившего все: силу, ловкость, выносливость, гибкость, баланс.

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

непринужденно, самостоятельно; составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях; сосредотачиваться и расслабляться.

Контроль. Демонстрация.

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантели виниловые 1,5 кг. Гимнастическая палка. Длина 120 мм. Координационная тренировочная лестница. Коврик ортопедический массажный. Медицинский набивной мяч. Вес 1 кг. Медицинский набивной мяч. Вес 2 кг. Мягкий гимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мяч для фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольное покрытие татами «Будо-мат». Скакалка гимнастическая. Длина 3 м. (тип 3). Стенка шведская цветная из массива сосны с боковиной 90х35.

Тема 4.4 «Акробатическая подготовка».

Практика. Акробатические элементы.

Должны знать:

- правила ТБ при занятиях акробатикой;

- группы элементов акробатики.

Должны уметь:

- выполнять 16–25 акробатических элементов.

Приёмы и методы

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

Контроль. Демонстрация

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантели виниловые 1,5 кг. Гимнастическая палка. Длина 120 мм. Коврик ортопедический массажный. Медицинский набивной мяч. Вес 1 кг. Медицинский набивной мяч. Вес 2 кг. Мягкий гимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мяч для фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольное покрытие татами «Будо-мат». Скакалка гимнастическая. Длина 3 м.

5 раздел. Техничко-тактическая подготовка (6 час.).

Тема 5.1. Техническая подготовка. Совершенствование упражнений по площадке: по диагонали, разнообразны передвигания, упражнения с утяжелителями, в парах, в тройках, в группах все вместе. Манеры преподнесения танцевальную комбинацию, комплекс. Смена темпа и ритма во время комбинации, всего аэробного и силового упражнения. Движение связок во всех трех плоскостях. Совершенствование действий при помощи всех базовых упражнений.

Контроль. Демонстрация

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантели виниловые 1,5 кг. Гимнастическая палка. Длина 120 мм. Коврик ортопедический массажный. Медицинский набивной мяч. Вес 1 кг. Медицинский набивной мяч. Вес 2 кг. Мягкий гимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мяч для фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольное покрытие татами «Будо-мат». Скакалка гимнастическая. Длина 3 м. (тип 3).

Тема 5.2 Тактическая подготовка.

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

Должны знать:

- правила ТБ при занятиях фитнесом и аэробикой;

- названия базовых и специфических элементов фитнеса и аэробики.

Должны уметь:

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

Контроль. Демонстрация.

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантели виниловые 1,5 кг. Гимнастическая палка. Длина 120 мм. Коврик ортопедический массажный. Медицинский набивной мяч. Вес 1 кг. Медицинский набивной мяч. Вес 2 кг. Мяч гимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мяч для фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольное покрытие татами «Будо-мат». Скакалка гимнастическая. Длина 3 м. (тип 3).

6 раздел. Восстановительные мероприятия (2 час.)

Практика. Методы психорегуляции. Приемы саморегуляции психических состояний.

Должен знать:

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

Должны уметь:

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

Контроль. Устный опрос по разделу, наблюдение

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантели виниловые 1,5 кг. Гимнастическая палка. Длина 120 мм. Коврик ортопедический массажный. Медицинский набивной мяч. Вес 1 кг. Медицинский набивной мяч. Вес 2 кг. Мяч гимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мяч для фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольное покрытие татами «Будо-мат». Скакалка гимнастическая. Длина 3 м.

7 раздел. Зачеты, контрольные нормативы (2 час.)

Практика. Нормативы оценок по видам подготовки.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

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

Должны знать:

- правила техники безопасности;
- роль СФП в подготовке спортсмена;
- виды выносливости и методы развития выносливости, силы.

- комплекс специальных упражнений для развития прыгучести;
- округовой тренировке;
- способы создания новых элементов комбинаций;
- опостановке спортивного упражнения.

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантели виниловые 1,5 кг. Гимнастическая палка. Длина 120 мм. Коврик ортопедический массажный. Медицинский набивной мяч. Вес 1 кг. Медицинский набивной мяч. Вес 2 кг. Мяч гимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мяч для фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольное покрытие татами «Будо-мат». Скакалка гимнастическая. Длина 3 м.

Второй модуль обучения

1 раздел. Вводное занятие (2 час.)

Тема 1.1. Техника безопасности. Переводные контрольные испытания. Теория. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Переводные испытания. Выполнение базовых комплексов

Контроль. Устный опрос по теме раздела. Контрольные испытания.

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантели виниловые 1,5 кг. Гимнастическая палка. Длина 120 мм. Коврик ортопедический массажный. Медицинский набивной мяч. Вес 1 кг. Медицинский набивной мяч. Вес 2 кг. Мяч гимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мяч для фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольное покрытие татами «Будо-мат». Скакалка гимнастическая. Длина 3 м. (тип 3).

2 раздел. Теоретическая подготовка (4 час.)

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

Контроль. Устный опрос

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантели виниловые 1,5 кг. Гимнастическая палка. Длина 120 мм. Коврик ортопедический массажный. Медицинский набивной мяч. Вес 1 кг. Медицинский набивной мяч. Вес 2 кг. Мяч гимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мяч для фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольное покрытие татами «Будо-мат». Скакалка гимнастическая. Длина 3 м. (тип 3).

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

Теория. Травмы при изучении на занятиях малой акробатики, переходящие в падения и выполнения элементов сложности на полу и в воздухе при прыжках, при приземлениях с определенной высоты на руки и на ноги. Травмы верхних и нижних конечностей, пальцев, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Применение специальных бинтов для сохранения кисти, голеностопов, колен. Внешние причины, зависящие от комплекса внешних условий, внутренние причины, зависящие от подготовки спортсменов, состояния здоровья, переутомления. Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Общие меры по предупреждению травм.

Практика. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Контроль. Устный опрос

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантели виниловые 1,5 кг. Гимнастическая палка. Длина 120 мм. Коврик ортопедический массажный. Медицинский набивной мяч. Вес 1 кг. Медицинский набивной мяч. Вес 2 кг. Мяч гимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мяч для фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольное покрытие татами «Будо-мат». Скакалка гимнастическая. Длина 3 м.

Тема 2.3 Методический разбор базовых шагов и связок фитнеса. Требования к построению комплексов.
Теория: Физиологические основы спортивной тренировки. Базовые шаги и связь элементов, их применение. Правильность выполнения приёмов на скорость, выполнения приёмов с правильной амплитудой, опр правильность выполнения заданий в парах.

Контроль: Устный опрос

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантели виниловые 1,5 кг. Гимнастическая палка. Длина 120 мм. Коврик ортопедический массажный. Медицинский набивной мяч. Вес 1 кг. Медицинский набивной мяч. Вес 2 кг. Мяч гимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мяч для фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольное покрытие татами «Будо-мат». Скакалка гимнастическая. Длина 3 м.

3 раздел. Общая и специальная физическая подготовка (8 час.)

Тема 3.1. Психологическая подготовка в фитнесе.

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

Контроль. Выполнение упражнений.

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантели виниловые 1,5 кг. Гимнастическая палка. Длина 120 мм. Коврик ортопедический массажный. Медицинский набивной мяч. Вес 1 кг. Медицинский набивной мяч. Вес 2 кг. Мяч гимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мяч для фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольное покрытие татами «Будо-мат». Скакалка гимнастическая. Длина 3 м.

Тема 3.2. Общефизическая подготовка

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

Контроль. Выполнение упражнений.

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантели виниловые 1,5 кг. Гимнастическая палка. Длина 120 мм. Коврик ортопедический массажный. Медицинский набивной мяч. Вес 1 кг. Медицинский набивной мяч. Вес 2 кг. Мяч гимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мяч для фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольное покрытие татами «Будо-мат». Скакалка гимнастическая. Длина 3 м.

Тема 3.3. Специальная физическая подготовка:

Практика. Специальная физическая подготовка (СФП). Специальные упражнения в развитии ловкости, гибкости, координации по площадке. Группами и тройками во время овладения и совершенствования техникой базовых комплексов упражнений

и соединений. Упражнения для развития амплитуды гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития координации движений. Специальные упражнения стоя на месте и в передвижении. Упражнения на гимнастических матах. Развитие специальной выносливости. Упражнения в тройках, в группах во время изучения и совершенствования технических и тактических навыков фитнеса и аэробики, в связках. Упражнения в заданном темпе, с изменением ритма.

Контроль. Выполнение упражнений

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантели виниловые 1,5 кг. Гимнастическая палка. Длина 120 мм. Коврик ортопедический массажный. Медицинский набивной мяч. Вес 1 кг. Медицинский набивной мяч. Вес 2 кг. Мяч гимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мяч для фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольное покрытие татами «Будо-мат». Скакалка гимнастическая. Длина 3 м.

4 раздел. Базовая и дополнительная подготовка (10 час.)

Тема 4.1. «Степ-аэробика».

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

Контроль. Демонстрация. Открытые занятия для родителей и педагогов.

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантели виниловые 1,5 кг. Гимнастическая палка. Длина 120 мм. Коврик ортопедический массажный. Медицинский набивной мяч. Вес 1 кг. Медицинский набивной мяч. Вес 2 кг. Мяч гимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мяч для фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольное покрытие татами «Будо-мат». Скакалка гимнастическая. Длина 3 м.

Тема 4.2 «Фитбол-аэробика».

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

Контроль. Демонстрация.

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантели виниловые 1,5 кг. Гимнастическая палка. Длина 120 мм. Коврик ортопедический массажный. Медицинский набивной мяч. Вес 1 кг. Медицинский набивной мяч. Вес 2 кг. Мяч гимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мяч для фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольное покрытие татами «Будо-мат». Скакалка гимнастическая. Длина 3 м.

Тема 4.3 «Кроссфит».

Теория. Кроссфит — спорт, направленный, как и любой другой фитнес, на наиболее эффективную и качественную проработку тела, одна из задач №1 он ставит создание суперчеловека, одинаково хорошо развившего все: силу, ловкость, выносливость, гибкость, баланс.

Практика. Гимнастика. Упражнения этой части тренировки по кроссфиту выполняются при использовании веса собственного тела. Тяжелая атлетика. Кроссфит не

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

Контроль. Демонстрация

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантели виниловые 1,5 кг. Гимнастическая палка. Длина 120 мм. Коврик ортопедический массажный. Медицинский набивной мяч. Вес 1 кг. Медицинский набивной мяч. Вес 2 кг. Мягкий гимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мяч для фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольное покрытие татами «Будо-мат». Скакалка гимнастическая. Длина 3 м.

Тема 4.4 «Акробатическая подготовка».

Практика. Акробатические элементы.

Должны знать:

- правила ТБ при занятиях акробатикой;

- группы элементов

акробатики. Должны уметь:

- выполнять 16–25 акробатических элементов.

Приёмы и методы

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

Контроль. Демонстрация

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантели виниловые 1,5 кг. Гимнастическая палка. Длина 120 мм. Коврик ортопедический массажный. Медицинский набивной мяч. Вес 1 кг. Медицинский набивной мяч. Вес 2 кг. Мягкий гимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мяч для фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольное покрытие татами «Будо-мат». Скакалка гимнастическая. Длина 3 м.

5 раздел. Техничко-тактическая подготовка (8 час.)

Тема 5.1. Техническая подготовка. Совершенствование упражнений по площадке: по диагоналям, разнообразным передвижениям, упражнения с утяжелителями, в парах, в тройках, в группах совместно. Манера преподавания танцевальную комбинацию, комплекс. Смена темпа ритма во время комбинации, всего аэробного и силового упражнения. Движение связок во всех трех плоскостях. Совершенствование действий при помощи всех базовых упражнений.

Контроль. Демонстрация

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантели виниловые 1,5 кг. Гимнастическая палка. Длина 120 мм. Коврик ортопедический массажный. Медицинский набивной мяч. Вес 1 кг. Медицинский набивной мяч. Вес 2 кг. Мягкий гимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мяч для фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольное покрытие татами «Будо-мат». Скакалка гимнастическая. Длина 3 м.

Тема 5.2. Тактическая подготовка. Закрепительные действия в комплексах, артистические движения в акробатических упражнениях. Избрание и

укреплениенновыхнаправлений,упражнений,поворотовпоплощадке,какисходныхположенийдля последующихсвязок.

Должнызнать:

- правилаТБпризанятияхфитнесомиаэробикой;
- названия базовых и специфическихэлементов фитнеса и аэробики.

Должныуметь:

- выполнять базовые комплексы упражнений и шаги с продвижением вперед,назад, в сторону, с поворотом на 90, 180, 360 градусовсо сложной ассиметричной координациейрукамисамостоятельно;
- четкое,красивое,артистическоевыполнениекомплексныхтанцевальныхсвязок,как вгруппе,так и самостоятельно;
- умение самостоятельно составлять комплексные и танцевальные связки наоснове базовых упражнений и шагов, с использованием сложной ассиметричнойкоординациейрук и ног.

Контроль. Демонстрация.

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантеливиниловые1,5кг.Гимнастическаяпалка.Длина120мм.Коврикортопедическиймассажный.Медицинскийнабивноймяч.Вес1кг.Медицинскийнабивноймяч.Вес2кг.Мячгимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мячдля фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольноепокрытиетатами«Будо-мат».Скакалкагимнастическая.Длина3м.

6 раздел. Восстановительные мероприятия (2 час.)

Практика. Методы психорегуляции. Приемы саморегуляции психических состояний.

Должныуметь:

- напрягать,расслаблятьмышцы;
- управлятьвыражениемлица;
- развитиепсихическихфункцийи качеств–внимания,представлений,ощущений,мышления, памяти,воображения;
- развитиеволевыхкачеств.

Контроль. Устныйопроспоразделу,наблюдение

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантеливиниловые1,5кг.Гимнастическаяпалка.Длина120мм.Коврикортопедическиймассажный.Медицинскийнабивноймяч.Вес1кг.Медицинскийнабивноймяч.Вес2кг.Мячгимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мячдля фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольноепокрытиетатами«Будо-мат».Скакалкагимнастическая.Длина3м.(

7 раздел. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях (4 час.)

Практика. Оценка участия в соревнованиях.

Контроль. Участие в соревнованиях.

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг. Гантеливиниловые1,5кг.Гимнастическаяпалка.Длина120мм.Коврикортопедическиймассажный.Медицинскийнабивноймяч.Вес1кг.Медицинскийнабивноймяч.Вес2кг.Мячгимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мячдля фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольноепокрытиетатами«Будо-мат».Скакалкагимнастическая.Длина3м.

8 раздел. Зачеты, контрольные нормативы (2 час.)

Практика. Нормативы оценок по видам подготовки.*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.

- выполнить физические упражнения: отжимание 36 – 45 и более раз; пресс за30секунд – 25 – 27 и более раз; наклон в положении сидя – 18 – 20 и более см; прыжок в длину с места 146–160и более см; упор углом – 21 –25 и более секунд; шпагат на две ноги; челночный бег с препятствием;

- четкое, красивое, артистическое выполнение комплексных танцевальных связок, как в группе, так и самостоятельно;

- выполнить 20 акробатических элементов;

- видеть ошибку в исполнении упражнения, и умение её исправить;

- проявлять морально-

волевые качества, участвовать в городских и областных соревнованиях, демонстрируя повышенный уровень подготовки.

Оборудование. Гантели виниловые 0,5 кг. Гантели виниловые 1,0 кг.

Гантели виниловые 1,5 кг. Гимнастическая палка. Длина 120 мм. Коврик ортопедический массажный. Медицинский набивной мяч. Вес 1 кг. Медицинский набивной мяч. Вес 2 кг. Мяч гимнастический «Anti-Burst» 55 см. Мяч для фитнеса «Фитбол с рожками». Мяч для фитнеса «Фитбол» 75 см. Мяч массажный Star Fit GB-601 7 см. Напольное покрытие татами «Будо-мат». Скакалка гимнастическая. Длина 3 м.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ**УСЛОВИЙ****2.1. Календарный учебный график**

Место проведения: МОУ Цильнинская СШ (спортзал)

Время проведения занятий: 1 группа понедельник 15.00-16.45, 2 группа среда 15:00-16:45

Год обучения: 2023-2024

Количество учебных недель: 36 недель

Количество учебных дней: 180

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 1 сентября – 31 декабря 2023 г.

2 полугодие – 1 января – 31 мая 2024 г.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц	Примечание
1	Техника безопасности. Пожарная безопасность	2	Комплексное	Опрос		
2	Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях фитнесом. Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности	2	Комплексное	Опрос		
3	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.	2	Теория	Опрос		
4	Общефизическая подготовка	2	Практика	Выполн. упр		
5	Общефизическая подготовка	2	Практика	Выполн. упр		

6	Специальная физическая подготовка	2	Практика	Выполн. упр		
7	Специальная физическая подготовка	2	Практика	Выполн. упр		
8	Степ-аэробика	2	Практика	Демонстрация		
9	Фитбол-аэробика	2	Практика	Демонстрация		
10	Кроссфит	2	Практика	Демонстрация		
11	Акробатическая подготовка	2	Практика	Демонстрация		
12	Техническая подготовка	2	Практика	Демонстрация		
13	Тактическая подготовка	2	Практика	Демонстрация		
14	Тактическая подготовка	2	Практика	Демонстрация		
15	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение		
16	Зачеты, контрольные нормативы	2	Практика	Контрольные нормативы		

Второй модуль

№ п/п	Тема занятия	Кол-вочасов	Форма занятия	Форма контроля	Время проведения	Месяц	Число
1	Вводное занятие. Переводные контрольные нормативы по программе.	2	Комплексное	Опрос			
2	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах. Травматизм в процессе занятий фитнесом, оказание первой помощи.	2	Комплексное	Опрос			
3	Методический разбор базовых шагов в связках фитнеса и аэробики. Требования к построению комплексов.	2	Комплексное	Опрос			

4	Психологическая подготовка в фитнесе	2	Комплексное	Опрос			
5	Общая физическая подготовка	2	Практика	Выполнение упражнений			
6	Специальная физическая подготовка	2	Практика	Выполнение упражнений			
7	Специальная физическая подготовка	2	Практика	Выполнение упражнений			
8	Степ-аэробика	2	Практика	Демонстрация			
9	Фитбол-аэробика	2	Практика	Демонстрация			
10	Кроссфит	2	Практика	Демонстрация			
11	Кроссфит	2	Практика	Демонстрация			

12	Акробатическая подготовка	2	Практика	Демонстрация			
13	Техническая подготовка	2	Практика	Демонстрация			
14	Техническая подготовка	2	Практика	Демонстрация			
15	Тактическая подготовка	2	Практика	Демонстрация			
16	Тактическая подготовка	2	Практика	Демонстрация			
17	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение			
18	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2	Практика	Соревнования			
19	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2	Практика	Соревнования			
20	Зачеты, контрольные нормативы	2	Практика	Контрольные нормативы			

2.2. Формы аттестации/контроля

Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:

соревнования и турниры, сдача нормативов,

Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:

наблюдение, беседа, опросы, анкетирование,

Особенности организации аттестации/контроля:

При изучении программы проводится три вида диагностических исследований: входящая, текущая, итоговая диагностики.

2.3. Оценочные материалы

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.

2.4. Методическое обеспечение программы

Методические материалы:

Перечень методических материалов

-Конспекты открытых занятий:

-«Развитие физических качеств»

Беседы:

-«Что такое здоровый образ жизни»

-«Правильное питание»

- «Путь к успеху»

-Инструкции по ТБ

Перечень дидактических материалов

-Музыкальный материал.

-Видеоматериалы (записи соревнований, видеозаписи с интернет сайтов).

-Карта элементов сложности.

Пособие

-Правил соревнований.

-Карты с заданиями для круговых тренировок.

-Атрибуты для оценивания воспитанников

.

-Теоретический материал по аэробике

- Материал для беседы «Гигиенические основы знаний»

- Материал для беседы «Развитие выносливости».

Методики и технологии:

технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающая технология, фитнес, кроссфита, степ-аэробики и фитбол.

Краткое описание работы с методическими материалами:

Для дополнительного образования детей аэробика – уникальное направление, располагающее огромными ресурсами. Уникальность аэробики заключается в

следующем: Во-первых, наличие в аэробике двух равнозначных видов: спортивный и оздоровительный – обеспечивающий детям возможность заниматься практически безо всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических). Во-вторых, вариативный характер выступлений (соло, двойка, трио, команда, целый коллектив), способствующий тому, что каждый ребенок может себя проявить. В-третьих, простор для творчества, проявляющийся в новых направлениях. В-четвертых, аэробика позволяет приобщить школьников к систематическим занятиям физической культурой и повысить интерес к ним; улучшить состояние их здоровья, осуществить профилактику различных заболеваний (осанки, плоскостопия, двигательной активности); содействовать формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни

2.5. Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 20и отвечающего правилам СанПин;
- наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;
- шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;
- наличие необходимого оборудования согласно списку;
- наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные определители животных и растений, научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

Материально-техническое обеспечение программы:

Перечень и количество оборудования, инструментов, материалов, необходимых для реализации программы и область их применения.

Наименование	Количество	Область применения
Спортивный зал		
Гимнастические скамейки	2	
гантеливиниловые0,5 кг	20	
гантеливиниловые1кг	20	
гантеливиниловые1,5 кг	20	

гимнастическая палка, длина 120 мм.	20	
Коврик ортопедический массажный	2	
медицинский набивной мяч, 1 кг	10	
Медицинский набивной мяч, 2 кг	10	
Мяч гимнастический «Anti-Burst», 55 см.	10	
Мяч для фитнеса «Фитболс рожка ми»	10	
Мяч для фитнеса «Фитбол», 75 см	20	
Мяч массажный StarFit GB-601, 7 см.	20	
Скакалка гимнастическая, длина 3 м	10	

Информационное обеспечение программы:

Наименование	Ссылка	Область применения
Видеоматериал (Аэробика)	https://www.youtube.com/watch?v=4GyKfkSReLo	
Видеоматериал (Функциональный степ)	https://www.youtube.com/watch?v=QlydLXve2Is	
Видеоматериал (йога для начинающих)	https://www.youtube.com/watch?v=E5i4rDc_GA8	
Видеоматериал (комплекс упражнений на растяжку)	https://www.youtube.com/watch?v=7TvReZrFTF8	
Видеоматериал (фитбол)	http://sportwiki.to/Фитбол	
Тестирование	oltest.ru/Тесты/Физкультура и спорт/Физическая культура.:	

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:

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.6. Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы

Цель воспитательной работы – обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Задачи воспитательной работы

-воспитание нравственных качеств (доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания);
- воспитание волевых качеств (настойчивости, смелости, упорства);
-воспитание эстетических качеств (чувства прекрасного, аккуратности, трудолюбия)

Приоритетные направления воспитательной деятельности

здоровьесберегающее воспитание

Формы воспитательной работы

беседа, лекция, викторина, акция, спортивная игра,

Методы воспитательной работы

беседа, лекция, упражнение, поручение, создание воспитывающих ситуаций, соревнование, игра, наблюдение, тестирование,

Планируемые результаты воспитательной работы

Сформированы нравственные качества (доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание);

Формируются волевые качества (настойчивости, смелости, упорства);

Формируются эстетические качества (чувство прекрасного, аккуратность)

Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки проведения
1	Спортивная эстафета	Сохранение и укрепление здоровья занимающихся.	очная	сентябрь
2	Акция «ЗОЖ»	Формирование здорового образа жизни	очная	октябрь
3	День народного единства. Викторина "Россия -Родина моя	Формирование духовно-нравственных качеств личности обучающегося.	дистанционная	ноябрь
4	Акция «Мы против СПИДа и наркотиков»	Формирование здорового образа жизни	очная	декабрь

5	Беседа на тему: «Спорт, красота и грация»	Формирование духовно-нравственных качеств личности обучающегося.	очная	январь
6	Спортивная игра . День защитника Отечества.	Сохранение и укрепление здоровья занимающихся.	очная	февраль
7	Спортивная игра Международный женский день.	Сохранение и укрепление здоровья занимающихся.	очная	март
8	Акция «Вредным привычкам скажем нет!»	Формирование здорового образа жизни	очная	апрель
9	Спортивная эстафета	Сохранение и укрепление здоровья занимающихся.	очная	май

3. Список литературы

для педагога:

- 1.Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: лекции курсов повышения квалификации https://schoolsport382.ucoz.ru/_ld/0/28_01.pdf
- 2.Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
- 3.Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.:

для обучающихся:

- 1.Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014.
2. Программа для обучающихся 5-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики /авт.- сост. О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С.Козырев

для родителей (законных представителей):

- 1.Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014.