

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»**

Рассмотрено на заседании
школьного методического объединения

Протокол № 1
от « 28 » 08 2025 г

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 1
Н.В.Гильфанова
Приказ № 250-ОД
от « 29 » 08 2025 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ОФП «Фитнес»
возраст обучающихся 11-15 лет
физкультурно-спортивное направление
срок реализации - 1 год**

Автор-составитель:
Новикова Светлана Васильевна
заместитель директора по УВР
МБОУ СОШ № 1
Полякова Любовь Олеговна
Учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 1

город Сарапул, 2025 год

Содержание программы

1.	Основные характеристики программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	8
1.3.	Содержание программы	9
1.3.1	Учебный план	9
1.3.2.	Содержание учебного плана	11
1.3.3.	Планируемые результаты	14
2.	Организационно-педагогические условия	15
2.1.	Календарно-учебный график	15
2.2.	Рабочая программа воспитания , календарный план воспитательной работы	24
2.3	Условия реализации программы	25
2.4	Формы аттестации (контроля)	26
2.5	Оценочные материалы	27
2.6	Методические материалы	29
2.7	Список литературы	31
3.	Приложение	32

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программы ОФП «Фитнес» составлена в соответствии:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.
2. Приказом Министерства образования и науки РФ №196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении порядка, организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. С учетом Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р) и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015
5. Стратегией развития дополнительного образования до 2025 года.

Курс дополнительной общеразвивающей программы для старших школьников (11-15 лет) ОФП «Фитнес» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий.

Программа носит спортивно-оздоровительную направленность.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности школьников, их познавательной и мыслительной сферы различными средствами.

Актуальность курса обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей школьного возраста при создании здоровьесберегающей среды.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс.

Современная система оздоровительных тренировок ОФП «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Применение физкультурно-оздоровительных методик фитнеса гарантирует детям школьного возраста правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку. Занятия фитнесом являются отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививают детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

У детей в возрасте 11-15 лет способность дифференцировать мышечные усилия развита слабо. Недостаточно развита способность к расслаблению мышц. В 13 лет

особенно сильно происходит установление контактов двигательных нервов с мышцами, поэтому необходимо обеспечивать достаточную физическую нагрузку.

Недостаточная физическая активность детей приводит к серьезным нарушениям в развитии опорно-двигательного аппарата. Более 30% детей, приходящих в школу имеют нарушение осанки. У таких детей отмечается повышенная утомляемость и плохое самочувствие. Обратит внимание на осанку ребёнка особенно важно ещё и потому, что учебная нагрузка связана со значительным статическим напряжением, длительным удержанием относительно неподвижной позы и резким снижением двигательной активности. Это факторы риска. Риск возрастает вдвойне, если нарушение было до поступления в школу. Следует отметить, что для детей статическая нагрузка является наиболее утомительной.

Такие вредные факторы как гиподинамия, длительное удержание неподвижной позы, несоответствие учебной мебели росту ребёнка, ношение тяжестей в одной руке, тесная обувь деформируют слабый костно-мышечный аппарат и способствуют возникновению у детей функциональных нарушений осанки и деформации свода стопы.

Нарушения осанки могут быть связаны с нарушениями симметрии мышечного тонуса или его слабости. Причинами этому могут служить общее ослабление организма, неправильно организованный режим дня, понижение остроты слуха и зрения

Занятия фитнесом увеличивают двигательную активность учащихся, снижают их умственное и психическое напряжение, способствуют функциональному созреванию и адаптации к школьному обучению.

Отличительная особенность. 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.

Содержание каждого занятия составляется и дополняется совместно с обучающимися. Контроль по усвоению проводимой деятельности осуществляется в форме зачётов, в которую включены физические упражнения для определённой группы мышц и в форме тестирования на конкретные группы мышц: брюшного пресса, мышц ног (приседания), мышц плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Музыкальное сопровождение может предлагаться обучающимися, подбор упражнений производится совместно.

Занятия в кружке носят коллективный характер. Обучающиеся учатся сами составлять, подбирать и показывать упражнения под музыку, соответствующих уровню их физической подготовки.

В работе программы используются разные формы и методы организации занятий по фитнесу: игровая, круговая тренировка, стретчинг (расслабление), аэробная тренировка, партер-тренировка, специальные упражнения, беседа, тестирование.

Формирование самооценки и самоконтроля происходит посредством алгоритма, используемого в течение занятия в полном и сокращённом виде.

Адресат программы. Возрастные особенности учащихся.

Программа ориентирована на учащихся 11-15 лет, так как в этом возрасте дети артистичны и координированы. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей подростка, общения со сверстниками. Занятия по программе «Фитнес» строятся так, чтобы каждый подросток мог проявить себя, и уже самостоятельно исправлять свои ошибки и вносить коррекцию по ходу двигательной деятельности. В этом возрасте легче освоить сложно координированные танцевальные движения и гимнастические упражнения.

Дети зачисляются в группу на основе письменного заявления родителей, при предъявлении медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

Обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. В подходе к каждой конкретной группе детей проявляется определенная гибкость, учитывается при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Объем и срок освоения программы – 1 год, 104 часа.

Режим занятий: Занятия 3 раза в неделю, продолжительность - 1 академический часа (продолжительность 1 академ. часа - 40 мин).

Форма обучения – очная

Особенности состава учащихся: программа рассчитана на коллектив с группами детей в количестве 15-20 человек (мальчики и девочки), группы разновозрастные, состав постоянный.

Уровень освоения программы: стартовый (1 год обучения).

Технологии обучения:

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность приемов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются как минимум 4 требования:

- учет индивидуальных особенностей подростка,
- привитие знаний учащимся в умении самостоятельно защищать себя от стрессов, обид, оскорблений, обучение его средствам психологической защиты,
- не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки при освоении программного материала,
- обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

На занятиях увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояния сердечнососудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Занятия фитнесом способствуют укреплению мышечного корсета, формированию правильного дыхания, развитию моторных функций, выработки правильной осанки, походки, грации движений, вырабатываются умения владеть своим телом, воспитываются навыки группового поведения. Все это способствует оздоровлению всего подросткового организма в целом. Эти цели достигаются с помощью создания условий для комфортного самочувствия на занятиях, составления упражнений, соответствующих возможностям обучающихся; проведение динамических пауз для создания ситуации успеха, рациональной смены и чередования видов деятельности в связи с быстрой утомляемостью учащихся.

Специальные упражнения благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения. Движения, совершаемые под музыку, выполняются легче, дыхательный аппарат работает более энергично, увеличивается глубина дыхания, повышается поглощение кислорода.

С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка, умерить слишком возбужденные темпераменты и растормозить заторможенных подростков, регулировать неправильные и лишние движения.

Занятие строится таким образом, чтобы активные движения чередовались с ходьбой или упражнениями, успокаивающими дыхание. Нельзя перегружать детей бегом или подскоками, так как это может привести к чрезмерным психоэмоциональным и сердечным перегрузкам. К урокам подбираются музыкально – ритмические упражнения,

построенные на сочетании движений, музыки и слова, влияющие на уровень двигательной активности учащихся. Эти упражнения помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную усталость и утомление. В конце занятия проводятся релаксационные упражнения, способствующие снятию мышечного и эмоционального напряжения, для чего используется спокойная музыка.

Применение на занятиях здоровьесберегающих технологий повышает результативность, помогает сохранить и укрепить здоровье учащихся, а также способствует формированию положительных мотиваций у детей и родителей обучающихся.

Игровые технологии являются одной из уникальных форм обучения, которые позволяют сделать интересными и увлекательными не только работу учащихся на творческом уровне, но и будничные шаги по изучению базового материала. На занятиях используются музыкально-ритмические упражнения в игровой форме.

Проводятся занятия, в которые включаются ассоциативные и подражательные движения. Упражнениям даются различные названия, это помогает учащимся сопоставить движение, музыку и образ, придаёт упражнению эмоциональную окраску, вызывает интерес к занятиям:

- Изобразить, как одно и то же движение может сделать молодой и старый человек, весёлый и грустный, деревянная и тряпичная кукла и т. д.
- Виды ходьбы: как идут военные, как идут спортсмены, как надо идти, когда все спят и т.д.
- Виды бега: как олень, как мышка, как лисичка и т. д.

Включаются подвижные игры, которые помогают снять излишнюю зажатость, скованность, развивают эмоциональность, образность мышления, закаляют физически (игра в снежки, сделанные из синтепона).

В работе с учащимися используется соревновательный метод. Объектом соревновательной деятельности выбирается чаще всего не результат, а качество выполнения танцевального движения. Установка на соревновательную деятельность вызывает у учащихся стремление максимально проявить свои силы. Соревновательный метод, используемый как в играх, так и в целом в ходе занятий, помогает выработать у ребят стремление быть самым лучшим.

Большое внимание уделяется театрализации на танцевальных занятиях. Для работы используются массовые танцы и мини-танцы преимущественно игрового и сюжетного характера, соответствующие возрасту исполнителей.

Информационно-коммуникативные технологии используются больше, как вспомогательные технологии для обеспечения материально-технического оснащения и реже для проведения уроков.

Применение компьютера позволяет накапливать и хранить музыкальные файлы, фото – и видеоматериалы коллектива, оформлять документацию в электронном виде. Специальные программы позволяют производить монтаж и компоновку музыкального произведения, менять темп и частоту звука, создавать презентации для проведения занятий. Компьютер дает возможность активно пользоваться ресурсами Интернета: прослушивать музыкальный репертуар, знакомиться с работами коллег, осуществлять поиск и переработку информации.

На некоторых занятиях проводится знакомство с новыми танцевальными движениями на основе видеоматериала, а также просмотр идеальных образцов танцевальной культуры.

Средства и методы обучения: Методические особенности данной программы связаны между собой. При правильном их применении успешнее решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи подрастающего поколения.

На занятиях применяются традиционные методы обучения: использование слова, наглядного восприятия и практические.

Метод использования слова – универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи:

- раскрывается содержание музыкальных произведений;
- объясняются элементарные основы музыкальной грамоты;
- описывается техника движений в связи с музыкой и др.

Это определяет разнообразие методических приемов использования слова в обучении: рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия -

- способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы музыкально-ритмического воспитания;
- повышению интереса к изучаемому предмету.

К ним можно отнести:

- показ движений, танцевальных комбинаций;
- просмотр видеозаписей;
- прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения движений и танцевальных комбинаций, метод обучения посредством расчленения их, а также игровой метод.

Метод расчленения может широко использоваться для освоения самых разных упражнений. Практически каждое упражнение можно приостановить в любой фазе для уточнения двигательного действия, улучшения выразительности движений и т.п. Кроме того, этот метод может применяться при изучении сложных движений.

К игровому методу обучения обращаются при проведении музыкально-ритмических игр. Данный метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определенного результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Все вышеперечисленные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приемами педагогического воздействия на учащихся.

Формы организации учебного занятия: игра, эстафета, соревнование, викторина, квест.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы «Фитнес» – формирование разносторонне физически развитой личности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнеса для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Данный курс «Фитнес» направлен на реализацию следующих задач:

Задачи образовательной программы:

1. Способствовать обогащению двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
2. Формировать музыкально-двигательные умения и навыки.
3. Совершенствовать функциональные возможности организма.
4. Повышать работоспособность и совершенствование основных физических качеств.
5. Формировать элементарные знания в области гигиены человека во время занятий физической культуры и спортом;
6. Воспитывать навыки и умения действовать в коллективе, потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1					
Раздел 1. Основы фитбол-гимнастики (22 часа)					
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Беседа
2	Проверка начальных умений	1	0	1	Диагностика
3	Строевые упражнения	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Общеразвивающие упражнения	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
5	Равновесие	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
6	Упр. Для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
7	Прыжки на двух ногах, на одной. Ходьба в рассыпную	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
8	Базовые упражнения по фитнесу	8	0	8	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Раздел 2. Ритмика (14 часов)					
1	Ритмика	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Основы хореографии	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3	Танцевальные шаги	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Ритмические танцы	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
5	Базовые шаги аэробики	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
6	Комплексы танцевальных упражнений	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Раздел 3. Фитнес-атлетика (20 часов)					
1	Упражнения на развитие силы	5	0	5	Педагогическое наблюдение.

					Практическая работа Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов	5	0	5	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3	Упражнения на развитие выносливости	5	0	5	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Комплексы танцевальных упражнений	5	0	5	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Модуль 2					
Раздел 4. Фитнес-коррекция (28 часов)					
1	Упражнения на формирование правильной осанки	6	0	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Упражнения для профилактики плоскостопия	6	0	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3	Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	6	0	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	6	0	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
5	Комплекс танцевальных упражнений	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Раздел 5. Фитнес-игры (12 часов)					
1	Творческие и игровые задания	3	0	3	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Подвижные и музыкальные игры	6	0	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3	Эстафеты	3	0	3	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Раздел 6. Подведение итогов (8 час)					
1	Закрепление техники выполнения комплекса упражнений под музыку.	6	0	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Повторение пройденного материала	1	0	1	Диагностика
3	Итоговое занятие	1	1	0	Беседа
	ИТОГО:	104	2	104	

1.3.2. Содержание учебного плана

Модуль 1

Раздел 1. Основы фитнеса(22 часа)

1. Вводное занятие. Техника безопасности (1 час)

Теория: Беседа о фитнесе, здоровом образе жизни. Правила техники безопасности на занятиях.

2. Проверка начальных умений (1 час)

Практика: Проверка первичных умений, обучающихся перед освоением основной программы

3. Строевые упражнения (2 часа)

Практика: Строевые приемы: повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка».

4. Общеразвивающие упражнения (2 часа)

Практика: Общеразвивающие упражнения сидя на коврик, без предметов: на развитие силы, гибкости, координации движений.

5. Равновесие (2 часа)

Практика: Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на коврик. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о пол, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на коврик.

6. Упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног (4 часа)

Практика: Стоя на коврик, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз). Стоя на коврик мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)

7. Прыжки на двух ногах, на одной. Ходьба в рассыпную (2 часа)

Практика: Прыжки на двух ногах, на одной ноге. Прыжки как можно выше отрываясь от пола. Ходьба в рассыпную

8. Базовые упражнения фитнеса(8 часа)

Практика: Её длительность-65-75% времени выполнения комплекса. Она включает решение основных задач занятий фитнесом. В аэробную часть входят различные комплексы упражнений классической аэробики, степ – аэробики и т.д. С их помощью повышаются максимальные и резервные возможности нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. На этой основе повышается уровень развития физических качеств. С помощью этих упражнений укрепляется мышечный корсет, повышается подвижность в суставах, достигается оздоровительный эффект. ЧСС наиболее высокая при выполнении прыжков, бега. Несколько ниже - при выполнении приседаний, выпадов.

Раздел 2. Ритмика (14 час)

1. Ритмика (2 часа)

Практика: Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки; притопы. Выполнение ритмических заданий

2. Основы хореографии (2 часа)

Практика: Позиции рук и их смены. Выставление ноги вперед, в сторону на носок, поднятие ноги. Полуприседы и подъемы на носки, стоя спиной к опоре и сидя на мяче.

3. Танцевальные шаги (2 часа)

Практика: Скрестный шаг. Тройной прыжок. Скрестный поворот. Сочетание изученных шагов в комбинацию, сидя на мяче и вокруг мяча.

4. Ритмические танцы (2 часа)

Практика: Танцы индивидуальные: «Буги-вуги Осьминог».

5. Базовые шаги аэробики (2 часа)

Практика: выполнение ранее изученных шагов в различных соединениях и связках.

6. Комплексы танцевальных упражнений (4 часа)

Практика: Разучивание комплексов упражнений: «Капитошка», «Старинная мелодия»

Раздел 3. Фитнес (20 часов)

1. Упражнения направленные на развитие силы (5 часов)

Практика: Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения используя его как амортизатор и тренажер.

2. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов (5 часов)

Практика: Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.

3. Упражнения, направленные на развитие выносливости (5 часов)

Практика: Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением, со сменой мест в парах. Беговые упражнения с различными движениями рук, хлопками. Беговые упражнения с мячом в руках. Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением и сменой мест в шеренгах, колоннах. Беговые упражнения.

4. Комплексы танцевальных упражнений (5 часов)

Практика: Разучивание комплексов упражнений: «Кузнечик», «Африка», «Сюрприз», «Пока нам мало лет»

Модуль 2

Раздел 4. Фитнес-коррекция (28 часов)

1. Упражнения на формирование правильной осанки (6 часов)

Практика: Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.

2. Упражнения для профилактики плоскостопия (6 часов)

Практика: Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.

3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики (6 часов)

Практика: Упражнения с использованием предметов (малого мяча). Упражнения с речитативами, стихами, сказками, игры.

4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию (6 часов)

Практика: Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц.

5. Комплексы танцевальных упражнений (4 часа)

Практика: Разучивание комплексов упражнений: «Бегемот», «Желтые ботинки», «Жу-Жу», «Кувшинки»

Раздел 5. Фитнес- игры (12 часов)

1. Творческие и игровые задания (3 часа)

Практика: Упражнения в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания.

2. Подвижные и музыкальные игры (6 часов)

Практика: Игры: «кто не спрятался», «камушки», «второй лишний», «колобок» 16

3. Эстафеты (3 часа)

Практика: Передачи и броски мяча в шеренгах, колоннах; бег с мячом в руках.

Раздел 6. Подведение итогов (6 часов)

1. Закрепление техники выполнения фитнес упражнений (2 часа)

Практика: повороты головы, наклоны головы; положения рук на поясе, вперед и в сторону на уровне плеч, вверх, перевод из положения в положение; круговые движения рук; наклоны корпуса вперед, назад, в сторону, круговые движения корпуса; позиции рук: подготовительное положение, руки на поясе; поднятие ноги, согнутой в колене вперед, и опускание (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута); приседание по 6 позиции;

2. Повторение пройденного материала (3 часа)

Практика:

- Перестроения в круг, колонну, линию, диагональ.
- Игры на координацию движений рук и ног; на развитие внутреннего слуха и чувства метроритма; параллельно с развитием навыков чувства пространства.

3. Итоговое занятие (1 час)

Теория: подведение итогов прохождения программы

1.3.3. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы

- Личностные

у учащихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений,
- рассуждений;

у учащихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

- Метапредметные

- потребность к занятиям в свободное время для укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности.
- выполнять физические упражнения самостоятельно; помогать в организации и подготовке места проведения занятий; организовывать и проводить активный досуг со сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры; вести здоровый образ жизни.

- Предметные

- учащиеся познакомятся с историей возникновения фитнеса;
- учащиеся познакомятся как правильно выполнять упражнения ,
- учащиеся овладеют различными способами составления комплексов упражнений.

учащиеся получат возможность научиться:

- применять свои знания в жизни;
- применять во время занятий фитнесом все основные технические элементы (технику перемещений, танцевальные шаги);
- применять в занятиях индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых музыкальных композициях.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарно-учебный график

№	Название раздела, темы	Контроль	Неделя обучения	Количество часов	Месяц
1	Раздел 1. Основы футбол-гимнастики Вводное занятие. Техника безопасности	Беседа	1	1	СЕНТЯБРЬ
2	Проверка начальных умений	Контрольная	1	1	
3	Строевые упражнения	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	1	1	
4	Строевые упражнения	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	2	1	
5	Общеразвивающие упражнения	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	2	1	
6	Общеразвивающие упражнения	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	2	1	
7	Равновесие	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	3	1	
8	Равновесие	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	3	1	
9	Упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	3	1	
10	Упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	4	1	
11	Упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	4	1	
12	Упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц	Педагогическое наблюдение. Практическая	4	1	

	туловища и ног сидя	работа			
13	Прыжки на двух ногах, на одной. Ходьба в рассыпную	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	5	1	ОКТАБРЬ
14	Прыжки на двух ногах, на одной. Ходьба в рассыпную	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	5	1	
15	Базовые упражнения фитбол-гимнастики	Педагогическое наблюдение. Практическая работа Педагогическое наблюдение. Практическая работа	5	1	
16	Базовые упражнения фитбол-гимнастики	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	6	1	
17	Базовые упражнения фитбол-гимнастики	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	6	1	
18	Базовые упражнения фитбол-гимнастики	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	6	1	
19	Базовые упражнения фитбол-гимнастики	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	7	1	
20	Базовые упражнения фитбол-гимнастики	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	7	1	
21	Базовые упражнения фитбол-гимнастики	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	7	1	
22	Базовые упражнения фитбол-гимнастики	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	8	1	
23	Раздел 2. Ритмика Ритмика	Педагогическое наблюдение. Практическая	8	1	

		работа			
24	Ритмика	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	8	1	
25	Основы хореографии	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	9	1	НОЯБРЬ
26	Основы хореографии	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	9	1	
27	Танцевальные шаги	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	9	1	
28	Танцевальные шаги	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	10	1	
29	Ритмические танцы	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	10	1	
30	Ритмические танцы	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	10	1	
31	Базовые шаги аэробики	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	11	1	
32	Базовые шаги аэробики	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	11	1	
33	Комплексы танцевальных упражнений	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	11	1	
34	Комплексы танцевальных упражнений	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	12	1	
35	Комплексы танцевальных упражнений	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	12	1	
36	Комплексы танцевальных	Педагогическое наблюдение.	12	1	

	упражнений	Практическая работа			
37	Раздел 3. Фитнес-атлетика Упражнения на развитие силы	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	13	1	ДЕКАБРЬ
38	Упражнения на развитие силы	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	13	1	
39	Упражнения на развитие силы	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	13	1	
40	Упражнения на развитие силы	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	14	1	
41	Упражнения на развитие силы	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	14	1	
42	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	14	1	
43	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	15	1	
44	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	15	1	
45	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	15	1	
46	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	16	1	
47	Упражнения на развитие выносливости	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	16	1	
48	Упражнения на развитие выносливости	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	16	1	
49	Упражнения на развитие	Педагогическое	17	1	

	выносливости	наблюдение. Практическая работа			
50	Упражнения на развитие выносливости	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	17	1	
51	Упражнения на развитие выносливости	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	17	1	
52	Комплексы танцевальных упражнений	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	18	1	
53	Комплексы танцевальных упражнений	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	18	1	
54	Комплексы танцевальных упражнений	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	18	1	
55	Комплексы танцевальных упражнений	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	19	1	
56	Комплексы танцевальных упражнений	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	19	1	
57	Раздел 4. Фитнес-коррекция Упражнения на формирование правильной осанки	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	19	1	
58	Упражнения на формирование правильной осанки	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	20	1	
59	Упражнения на формирование правильной осанки	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	20	1	
60	Упражнения на формирование правильной осанки	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	20	1	
61	Упражнения на формирование правильной осанки	Педагогическое наблюдение. Практическая	21	1	ФЕВРАЛЬ

		работа			
62	Упражнения на формирование правильной осанки	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	21	1	
63	Упражнения для профилактики плоскостопия	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	21	1	
64	Упражнения для профилактики плоскостопия	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	22	1	
65	Упражнения для профилактики плоскостопия	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	22	1	
66	Упражнения для профилактики плоскостопия	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	22	1	
67	Упражнения для профилактики плоскостопия	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	23	1	
68	Упражнения для профилактики плоскостопия	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	23	1	
69	Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	23	1	
70	Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	24	1	
71	Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	24	1	
72	Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	24	1	
73	Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	25	1	МАРТ
74	Упражнения для укрепления пальцев рук	Педагогическое наблюдение.	25	1	

	и развития мелкой моторики	Практическая работа			
75	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	25	1	
76	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	26	1	
77	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	26	1	
78	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	26	1	
79	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	27	1	
80	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	27	1	
81	Комплекс танцевальных упражнений	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	27	1	
82	Комплекс танцевальных упражнений	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	28	1	
83	Комплекс танцевальных упражнений	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	28	1	
84	Комплекс танцевальных упражнений	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	28	1	
85	Творческие и игровые задания	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	29	1	АПРЕЛЬ
86	Творческие и игровые задания	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	29	1	
87	Творческие и игровые задания	Педагогическое наблюдение.	29	1	

		наблюдение. Практическая работа			
88	Подвижные и музыкальные игры	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	30	1	
89	Подвижные и музыкальные игры	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	30	1	
90	Подвижные и музыкальные игры	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	30	1	
91	Подвижные и музыкальные игры	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	31	1	
92	Подвижные и музыкальные игры	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	31	1	
93	Подвижные и музыкальные игры	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	31	1	
94	Эстафеты	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	32	1	
95	Эстафеты	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	32	1	
96	Эстафеты	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	32	1	
97	Раздел 6. Подведение итогов Закрепление техники выполнения комплекса упражнений лежа на коврике под музыку	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	33	1	МАЙ
98	Закрепление техники выполнения комплекса упражнений лежа на коврике под музыку	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	33	1	
99	Закрепление техники	Педагогическое	33	1	

	выполнения комплекса упражнений лежа на коврик под музыку	наблюдение. Практическая работа			
100	Закрепление техники выполнения комплекса упражнений стоя под музыку	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	34	1	
101	Закрепление техники выполнения комплекса упражнений стоя под музыку	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	34	1	
102	Закрепление техники выполнения комплекса упражнений стоя под музыку	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	34	1	
103	Повторение пройденного материала	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	35	1	
104	Итоговое занятие	Педагогическое наблюдение. Практическая работа	35	1	

2.2 Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы

Процесс воспитания в МБОУ СОШ №1 основывается на следующих принципах взаимодействия педагогов и школьников:

- неукоснительного соблюдения законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в образовательной организации;
- ориентира на создание в образовательной организации психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие школьников и педагогов;
- реализации процесса воспитания через создание в школе детско-взрослых общностей, которые бы объединяли детей и педагогов яркими и содержательными событиями, общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- организации основных совместных дел школьников и педагогов как предмета совместной заботы и взрослых, и детей;
- системности, целесообразности и не шаблонности воспитания как условий его эффективности.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая **цель воспитания** – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

№	Название мероприятия	Форма	Месяц
1.	Всероссийская акция к Дню солидарности в борьбе с терроризмом.	Беседа	Сентябрь
2.	Концертная программа ко Дню учителя	Творческий номер	Октябрь
3.	Мероприятия ко Дню матери	Изготовление открытки	Ноябрь
4.	Мероприятие «Радуга жизни» к Международному Дню инвалида	Беседа. Просмотр видеоролика	Декабрь
5.	Праздничные мероприятия к Новому году	Организация новогодней дискотеки	Январь
6.	Спортивное мероприятие «День Здоровья»	Соревнование	Февраль
7.	Конкурсная программа «23+8»	Конкурсы, чаепитие	Март
8.	Конкурсная программа «Мир моих увлечений»	Творческий номер	Апрель
9.	Мероприятия к месячнику «героизма»	Участие в параде	Май

2.3. Условия реализации программы

- **Кадровое обеспечение**

- Учитель физической культуры, уровень образования: среднее профессиональное или высшее образование, отвечает квалификационным требованиям, указанным в квалификационном справочнике, пройдено повышение квалификации по направлению программы.

- **Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал;
- аппаратуры для звукового сопровождения занятий музыкальный центр и пр.);
- ноутбук, колонки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты 6-8 штук;
- скакалки;
- коврики – 20 штук;
- гимнастические палки – 20 штук.

- **Методическое обеспечение программы**

Примерный план организации занятия:

Структура оздоровительных занятий, следующая:

- Подготовительная часть – разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения. Включает различные виды ходьбы, бега, прыжков, ползания, музыкально – ритмические движения. С целью поддержания интереса к ним используются массажные дорожки, гимнастические палки, спортивные мячи.
- Основная часть – физическая нагрузка чередуется с отдыхом и расслаблением. Включает упражнения сидя на коврике (развитие силы и выносливости), упражнения лежа на коврике (тренировка силовой выносливости мышц). Игры и игровые движения придают занятию эмоциональную окраску;
- Заключительная часть – расслабление, музыкальная игра.
- Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен.

Дидактические материалы

В качестве дидактических материалов педагогом используются:

- книги, учебники, художественные альбомы по темам народного танца и истории костюма;
- видеоматериалы, демонстрирующие исполнения народного танца ведущими мировыми исполнителями;
- аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий и для ознакомления детей с лучшими образцами танцевальной музыки;
- раздаточные материалы для проведения викторин и тематических конкурсов
- методические разработки занятий.

2.4. Формы аттестации (контроля)

- **Формы аттестации и формы контроля**

- Применяемые формы контроля: игровые конкурсы, игра – эстафета, контрольный тест, контрольный урок, презентация, творческие задания с самостоятельным решением творческих задач, наблюдение.
- Итоговая аттестация проходит в виде открытого занятия.

- **Формы и методы проверки результатов**

В целях обеспечения контроля результатов освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы применяются следующие виды контроля:

- Текущий контроль процесса формирования знаний, умений и навыков;
- Итоговый контроль, состоящий в оценке качества освоения содержания программы. Контроль результатов освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы осуществляется в формах анализа процесса и результатов деятельности подростков.
- Методы контроля: наблюдение, беседа, анализ, мониторинг.

Целью контроля является создание необходимых условий для достижения современного качества дополнительного образования, совершенствования деятельности педагогического коллектива и повышения его профессионального мастерства.

№	Название раздела	Форма контроля
1	Основы фитбол-гимнастики	Диагностика
2	Ритмика	Зачет
3	Фитнес-атлетика	Зачет
4	Фитнес – коррекция	Педагогическое наблюдение «Формирование личных качеств»
5	Фитнес – игры	Педагогическое наблюдение «Формирование личных качеств»
6	Подведение итогов	Диагностика

2.5. Оценочные материалы

- **Диагностический инструментарий**

По мере усвоения программы, в процессе педагогической диагностики навыков и умений (в пределах изученных тем), отмечается уровень их сформированности, что позволяет выявить задатки и склонности детей, определить результативность работы, наметить пути дальнейшей деятельности, цель которой: создание у детей устойчивой мотивации к спорту и здоровому образу жизни. Педагогическая диагностика проводится на начало и конец учебного года .

В ходе педагогической диагностики выявляются запланированные знания и умения.

Критерии оценивания:

3 балла – самостоятельно выполняет задание

2 балла – выполняет задание с небольшими неточностями

1 балл – выполняет задание с помощью педагога

Уровни развития

- 1-7 низкий уровень
- 8-11 средний уровень
- 12-15 высокий уровень

Диагностическая карта уровня развития

№	ФИО ребенка	Знание о гигиене и технике безопасности на занятиях	Умение выполнять упражнение на развитие гибкости	Умение выполнять упражнение на координации движения	Умение выполнять упражнение базовой фитнес-аэробики

Педагогическое наблюдение

№	ФИО	Уровень развития и воспитанности, предъявляемый программой						
		Организация волевых качеств	Организационные качества: самооценка	Поведенческие качества: тип сотрудничества, конфликтность	Отношение к миру, к семье, отечеству, культуре, труду	Отношение к другим людям: гуманность, альтруизм, толерантность	Креативность	Мотивация к творческой деятельности

Форма оценки – бальная

Присутствует в полной мере – 2

Присутствует недостаточно – 1

Отсутствует – 0

Организационно-волевые – способность переносить (выдерживать) определенные нагрузки в течении заданного времени, преодолевать трудности (терпения хватает менее чем на половину учебного времени, более чем на половину, терпение хватает на все занятие); способность активно побуждать себя к практическим действиям (волевые усилия побуждаются из вне, самим ребенком, всегда самим обучающимся); умение контролировать свои действия (обучающийся постоянно действует под контролем из вне, периодически контролирует себя сам, постоянно контролирует себя сам)

Ориентационные качества – способность оценивать себя адекватно реальным достижениям (самооценка: завышена, занижена, норма)

Поведенческие качества – отношение обучающегося к конфликту, спору (периодически провоцирует конфликты, сам не участвует, избегает, пытается уладить); тип сотрудничества (избегает участия в общих делах, участвует при побуждении, инициатива в общих делах)

Отношение к другим людям – обучающийся провоцирует негативное отношение, равнодушен, открыт ко всем людям.

Креативность – уровень развития обучающимся творческих способностей (обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога, выполняет задания на основе образца, выполняет задания с элементами творчества, развитость умений к использованию полученных ЗУН в новой социально-образовательной ситуации)

Мотивация к творческой деятельности – осознанное участие обучающегося в освоении образовательной программы (интерес к занятиям продиктован из вне, интерес периодически поддерживает самим ребенком, интерес постоянно поддерживается самим ребенком).

2.6. Методические материалы

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы учителя и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе занятия (учебно-тренировочного занятия) все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение

- Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно-тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит учитель.

- Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

- включение - введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;

- экстраполяция - усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;

- интерполяция - освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

2. Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

- По интенсивности: равномерный, переменный

- По изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный

- Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

- Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

Структура занятия

Занятие по фитнесу состоит из 5-ти компонентов: разминка 5-7 мин., предстретчинг 3 – 5 мин., аэробная часть 20-35 мин., заминка 3-5 мин, партерная 15 мин, стретчинг 5 – 10 мин.

Разминка. Её длительность-15-30% времени занятий. Главные задачи - функциональная подготовка организма к основной части комплекса, формирование соответствующей эмоциональной настройки. Разминка выполняется в положении стоя, в движении и на месте. В конце подготовительной части ЧСС должна достигать 65-75%

допустимой для его возраста. Последняя определяется так: из числа 220 нужно вычесть свой возраст. По завершении разминки можно переходить к легкому предстретчу.

Предстретч. Выполняются упражнения, стоя, в полуприседах, в потягивании.

Аэробная часть. Её длительность-65-75% времени выполнения комплекса. Она включает решение основных задач занятий фитнес - аэробики. В аэробную часть входят различные комплексы упражнений классической аэробики, степ – аэробики и т.д. С их помощью повышаются максимальные и резервные возможности нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. На этой основе повышается уровень развития физических качеств. С помощью этих упражнений укрепляется мышечный корсет, повышается подвижность в суставах, достигается оздоровительный эффект. ЧСС наиболее высокая при выполнении прыжков, бега. Несколько ниже - при выполнении приседаний, выпадов.

Заминка. В конце занятий для постепенного снижения ЧСС, включает движения (Li) - более низкой интенсивности.

Партерная часть. Включает упражнения на развитие мышечной силы, выносливость, гибкость. В результате увеличивается длина и ширина мышечных групп, увеличивается сила и выносливость мышц, амплитуда движений.

В партере ЧСС изменяется в зависимости от трудности упражнения и мышц, участвующих в его выполнении. Нагрузка в аэробной части должна изменяться волнообразно. Повышение ЧСС должно сменяться снижением.

Стретчинг. Её длительность – 8-10% времени выполнения комплекса. Используются статистический и динамический стретч т.е. с фиксацией позы и без, с плавными растягивающими движениями. Главные задачи - снижение функциональных сдвигов, физическое восстановление, психическая настройка на последующую деятельность. Музыка должна быть спокойной, мелодичной, вызывающей приятные ассоциации, с постепенно снижающимся темпом. Упражнения подбираются так, чтобы нагрузка снижалась равномерно, о чём можно судить по ЧСС.

Содержание каждого занятия составляется и дополняется совместно с обучающимися. Контроль по усвоению проводимой деятельности осуществляется в форме зачётов, в которую включены физические упражнения для определённой группы мышц и в форме тестирования на конкретные группы мышц: брюшного пресса, мышц ног (приседания), мышц плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Музыкальное сопровождение может предлагаться обучающимся, подбор упражнений производится совместно.

Занятия в кружке носят коллективный характер. Обучающиеся учатся сами составлять, подбирать и показывать упражнения под музыку, соответствующих уровню их физической подготовки.

В работе программы используются разные формы и методы организации занятий по фитнесу: игровая, круговая тренировка, стретчинг (расслабление), аэробная тренировка, партер-тренировка, специальные упражнения, беседа, тестирование.

Формирование самооценки и самоконтроля происходит посредством алгоритма, используемого в течение занятия в полном и сокращённом виде.

Готовясь к занятию, учитель должен, прежде всего определить задачи учебно-тренировочного занятия, подготовить необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия учитель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

2.7. Список литературы

Для педагогов

1. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
3. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
5. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, М.: Academia, 2002.
6. Максимова С.Г. Грамотная психодиагностика –и потребность, и необходимость.// Народное образование. –2001.-№1. –С.116-111.
7. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. –2002. -№1.-С.35-46.
8. Остин Дениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004г.
9. Подласый И.П. Педагогический диагноз –средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. –2003. -№5. – С.109-117.
10. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
11. Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКСМО», 2004.
12. Ростова В.А., Ступпкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.
13. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997. Физкультура –ура! Ура! Ура! Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2002.
14. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.
15. Хёдман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. М.: «СОФИЯ», 2004.
16. Эйствин Г., Приза О. «Фигура мирового стандарта». М - 2000г.

Для детей

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

Информационное обеспечение: интернет-ресурсы, содержащие обучающие аудио-видео-фото источники:

- <https://www.youtube.com/watch?v=4GyKfkSReLo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=7TvReZrFTF8>
- <https://tigerclub.moscow/chto-takoe-stretching/>

3. Приложение

Основные шаги и техника их выполнения

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)

Классическая аэробика.

Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола)	March
Три шага вперёд, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу.	March front-back
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте	Mambo
Шаг вперёд, два шага назад, шаг вперёд с другой ноги, два шага назад (как в степ - аэробике)	6 Point-Mambo
Шаг вперёд, поворот на 180 градусов, шаг вперёд, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу)	Basic-step
Шаг скрестно вперёд, шаг в сторону, два шага – возврат в и.п.	Box-step (cross-step)
Шаг в сторону (вперёд), шаг скрестно вперёд, два шага – возврат в и.п. ноги врозь	Jazz-square (step-cross)
Подъём прямой ноги вперёд, два шага (на “раз и два”)	Kick Ball Change

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок	Step Touch
Два приставных шага в сторону (Шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на	Double Step Touch

носок)	
Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол)	Knee Up
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед	Kick
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (Опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально)	Lift side
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте	Open Step
Шаг в сторону, касание вперед (или назад) носком	Toe Touch
Шаг в сторону, касание вперед пяткой	Heel Touch
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать)	Grapevine
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse
Сочетания маршевых и синкопированных элементов	
(которые выполняются на раз и два)	
Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два)	Mambo Cha-cha-cha
Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два)	Mambo Shasse
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте.	Shasse Mambo back
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте.	Shasse Mambo front
Сочетания маршевых и лифтовых элементов	
Шаг вперед, подъем колена, два шага назад в и.п. (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол).	Knee Up
Шаг вперед, подъем прямой ноги вперед, два шага назад в и.п.	Kick
Шаг вперед, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п.	Curl
Шаг вперед, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п.	Lift side
Шаг вперед, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п.	Open Step
Шаг вперед, подъем прямой ноги назад, два шага назад (Не прогибаться в пояснице)	Back Lift
Из исходного положения ноги вместе касание носком в сторону без переноса веса тела с ноги на ногу и возврат в и.п.	Tap Side

Из исходного положения ноги вместе выпад в сторону или назад и возврат в И. П.

Lunge

Движения рук в аэробике

При разучивании основных видов шагов движение рук как при ходьбе или они поставлены на пояс.

После овладения основными видами шагов подключают движения рук:

для бицепсов – одновременное или попеременное сгибание или разгибание рук в локтевых суставах;

для мышц плечевого пояса – одновременное или попеременное выпрямление рук вверх (выжимание);

удар от плеча - одновременное или попеременное выпрямление рук вперед («боксер»);

для мышц спины - одновременное или попеременное выпрямление рук вниз («насос»);

для мышц верхней части спины, рук и груди – «замок» на груди, разведение и сведение рук перед грудью;

для трицепсов - одновременное или попеременное выпрямление рук назад (как при отталкивании лыжными палками).

Требования по технике безопасности во время занятий видами фитнес - аэробики

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения: быстрые вращения головой и излишние наклоны вперед и назад шеи; стойка на лопатках (упражнения типа «плуг» и «берёзка»); упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти: прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти; подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине; переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами; сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами; «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °; наклоны вперёд, стоя на прямых ногах; прогиб туловища назад в положении стоя; осевая нагрузка; глубокие наклоны туловища в стороны; круговые движения туловищем; вращательные движения коленями; работа с отягощениями на выпрямленных руках; продолжительная работа руками выше уровня плеч; резкие скручивания туловища («мельница»); все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.); упражнения в позе «барьериста»; движения с чрезмерной амплитудой; максимальные нагрузки; продолжительное изометрическое напряжение.