

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 16  
ИМ.П.А.СИДОРОВА ПОСЁЛКА ПЕРВОМАЙСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ 16  
/И.Б.Сергеева/  
«31» августа 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА  
«ФИТНЕС»

Уровень программы: стартовый

Количество часов: 144 часа

Возраст учащихся: 9 – 14 лет

Состав группы: 15 человек

Срок реализации: 1 год

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе 51970

Автор-составитель:  
Вольвач Ирина Ивановна  
педагог дополнительного образования

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1.НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА	3
2.РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ»	4
2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ.	4
2.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.	5
2.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.	6
2.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.	6
3. РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	9
3.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.	9
3.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.	15
3.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	15
3.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.	15
3.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.	16
3.6. РАЗДЕЛ ВОСПИТАНИЯ, КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.	18
3.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.	19
3.8. ПРИЛОЖЕНИЕ 1.	20

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения двигательной активности детей, укрепления их физического состояния, что и обеспечивается расширением вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Проблема физического развития подрастающего поколения сегодня справедливо рассматривается в качестве одной из приоритетных социально -педагогических задач.

Об ухудшении физического здоровья нации говорится в таких правительственных документах, как Постановление Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 года № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи», в Соглашении «Об информационном взаимодействии Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, Министерства образования РФ в области социально-гигиенического мониторинга» и в исследованиях ученых (Т.Е. Виленской, В.В. Шевцова, А.Н. Перова и др.).

### 1. Нормативно-правовая база.

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ,

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р),

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”,

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41),

Общие требования к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040),

Методические рекомендации 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 № 09-3242),

О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564),

Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 №06-1844).

## 2.РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ»

### 2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ

Новизна программы заключается в дифференцированном подходе и индивидуализации обучения: учащиеся по желанию и в соответствии с индивидуальными особенностями могут осваивать несколько способов развития своего организма. На занятия приходят учащиеся в сложном подростковом возрасте, которые знают, что такое компьютерные игры. Привлечение их к здоровому образу жизни, работа в коллективе, гармоничное развитие, трудолюбие способствуют формированию здорового, гармонично развитого человека.

#### **Педагогическая целесообразность:**

Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье, и лишь немногие способны его укрепить. В первую очередь – это регулярные занятия физической культурой.

Систематические занятия фитнесом совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов.

#### **Отличительные особенности программы:**

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.

Одним из действенных методов, применяемых на занятиях для развития выносливости, быстроты, силы является использование подвижных игр с бегом и прыжками, проведение различных эстафет.

#### **Адресат программы.**

Программа предусматривает работу с детьми среднего и старшего школьного возраста и предполагает получение детьми дополнительного физического развития.

#### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель. 144 часа.

#### **Формы обучения.**

Формы обучения – очная.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Программа «Фитнес для всех» для школьников 9 -14 лет классов рассчитана на 1 год обучения (144 часа). Программа предполагает проведение занятий со школьниками 4 часа в неделю. Продолжительность занятий 45 минут. Занятия по программе «Фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся два раза в неделю по 45 минут с паузами 10 минут.

Время и место проведения учебных занятий регулируются расписанием занятий МБОУ СОШ 16.

## **2.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.**

**Цель программы:** разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни, увеличение функциональных резервов организма, и профилактика заболеваний.

### **Достижение цели возможно через решение следующих задач:**

Личностные:

- 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.

Метапредметные:

- 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;
- знание приёмов релаксации и самодиагностики;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Предметные:

- 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;

## 2.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### Содержание программы включает в себя разделы:

#### **1. Введение в образовательную программу (6 часов)**

ТБ, введение в образовательную программу – теория 2 часа, опрос, контрольная работа.

Гигиена спортивных занятий – теория 2 час, практика 1 часа, опрос, контрольная работа.

Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики – теория 2 часа, опрос, практическая работа.

#### **2. Общая физическая подготовка (48 часов)**

Элементы строевой подготовки, практика 3 часа, опрос, практическая работа.

Силовые упражнения для рук, практика 6 часов, опрос, практическая работа.

Силовые упражнения для ног, практика 6 часов, опрос, практическая работа.

Силовые упражнения для ног, практика 6 часов, опрос, практическая работа.

Силовые упражнения для шеи и спины, практика 6 часов, опрос, практическая работа.

#### **3. Специальная физическая подготовка (30 часов)**

Базовые шаги и связки аэробики, теория 4 часа, практика 10 часов, опрос, практическая работа.

Комплекс танцевальной аэробики, практика 8 часов, опрос, практическая работа.

#### **4. Степ-аэробика (8 часов)**

Степ-аэробика, теория 2 часа, практика 6 часов, опрос, практическая работа.

#### **5. Фитбол-аэробика (10 часов)**

Фитбол-аэробика, теория 2 часа, практика 8 часов, опрос, практическая работа.

#### **6. Оздоровление (12 часов)**

Коррекционные упражнения, теория 2 часа, практика 4 часа, опрос, практическая работа.

Йога, практика 2 часа, опрос, практическая работа.

Дыхательная гимнастика, практика 6 часов, опрос, практическая работа.

Стретчинг, теория 1 час, практика 1 час, опрос, практическая работа.

#### **7. Изучаем Правила дорожного движения (10 часов)**

*Теория (6)* Знакомство с основными улицами в микрорайоне школы. Для чего надо знать и выполнять Правила дорожного движения. Значение терминов «тротуар», «пешеходная дорожка», «обочина». Правила дисциплинированного поведения на дороге, умение предвидеть опасность.

*Практика.* Работа с перфокартами, тестирование.

#### **8. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений (20 часов)**

Закрепление и обобщение полученных знаний и умений практика 20 часов, опрос.

Результатом освоения программы «Фитнес для всех» будет являться формирование таких качеств личности, как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

## 2.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

### Личностные:

- 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.

### Метапредметные:

- 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;
- знание приёмов релаксации и самодиагностики;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

#### Предметные:

- 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.

Программа «Фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

#### **В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

#### **В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия, как понимание чувств других людей, и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

#### **В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

### Коммуникативные универсальные учебные действия:

#### Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, мини группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

#### Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования по аэробике;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.



### 3. РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

#### 3.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

##### Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес для всех»

(стартовый уровень)

год обучения: 1

Расписание занятий: понедельник, пятница

##### Первый модуль 35 часов

№ п/п	Месяц	Число	Форма организации занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	01.09	фронтальное	2	Контрольные занятия. Входной контроль.	МБОУ СОШ 16	тестирование, контрольная работа
2		04.09	фронтальное	2	Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.		опрос, практическая работа
3		08.09	фронтальное	2	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности		опрос, практическая работа
4		11.09	фронтальное	2	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика и их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика		опрос, практическая работа
5		15.09	фронтальное	2	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)		практическая работа
6		18.09	фронтальное	2	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета		опрос

7		22.09	фронтальное	2	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины		опрос
8		25.09	фронтальное	2	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики		опрос
9		29.09	фронтальное	2	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма		опрос
10	октябрь	02.10	фронтальное	2	Техника выполнения базовых шагов аэробики		практическая работа
11		06.10	фронтальное	2	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики		практическая работа
12		09.10	фронтальное	2	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции		контрольная работа
13		13.10	фронтальное	2	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки		опрос
14		16.10	фронтальное	2	Разучивание базовых шагов на степе		опрос
15		20.10	фронтальное	2	Разучивание базовых шагов на степе		практическая работа
16		23.10	фронтальное	2	Разучивание аэробных связок на степе		практическая работа
17		27.10	фронтальное	2	Упражнения на растяжку мышц ног		практическая работа
21	ноябрь	06.11 10.11 13.11	фронтальное	6	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений		зачет
22		17.11	фронтальное	2	Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики Знакомство с мячом. Обучение		опрос

					седу на мяче, прыжки на мяче		
23		20.11	фронтальное	2	Ознакомление с основными исходными положениями фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики		опрос
24		24.11	фронтальное	2	Разучивание основных исходных положений фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики		опрос
25		27.11	фронтальное	2	Закрепление связок и базовых шагов аэробики, используемых в фитбол-аэробике		практическая работа
26	декабрь	01.12	фронтальное	2	Дыхательная гимнастика		практическая работа
27		04.12	фронтальное	2	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой		практическая работа
28		08.12	фронтальное	2	Релаксация Джекобсона		практическая работа
29		11.12 15.12	фронтальное	4	Комплекс детской йоги		опрос
30		18.12	фронтальное	2	Упражнения на развитие осанки, гибкости		опрос
31		22.12	фронтальное	2	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)		опрос
32		25.12	фронтальное	2	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.		опрос
33		29.01	фронтальное	2	Упражнения на развитие осанки, гибкости		практическая работа
34	январь	05.01	фронтальное	2	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом		практическая работа

35		08.01	фронтальное	2	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	72 часа	тестирование, контрольная работа
<b><u>МОДУЛЬ 2 37 часов</u></b>							
36		12.01	фронтальное	2	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения.		опрос
37		15.01	фронтальное	2	«Мамбо», профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика		опрос
38		19.01	фронтальное	2	«Латино», релаксация		опрос
39		22.01	фронтальное	2	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений		опрос
40		26.01	фронтальное	2	Упражнения на развитие осанки, гибкости		практическая работа
41		29.01	фронтальное, фронтальное	2	Профилактика плоскостопия		практическая работа
42	февраль	02.02	фронтальное	2	Коррекция осанки		опрос
43		05.02 09.02	фронтальное	4	Обучение седу на мяче, прыжки на мяче		практическая работа
44		12.02 16.02	фронтальное	4	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)		практическая работа
45		19.02	фронтальное	2	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета		опрос
46		26.02	фронтальное	2	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения.		зачет
47	март	01.03	фронтальное	4	Повторение техники выполнения упражнений для		практическая

		04.03			рук без предмета.		работа
48		11.03 15.03	фронтальное	4	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)		практическая работа
49		16.03 18.03 22.03	фронтальное	6	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.		практическая работа
50	апрель	25.03 29.03 01.04	фронтальное	6	Упражнения на развитие осанки, гибкости		практическая работа
51		05.04	фронтальное	2	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.		опрос
52		08.04	фронтальное	2	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины		опрос
53		12.04	фронтальное	2	Упражнения на развитие осанки, гибкости		опрос
54		15.04 19.04	фронтальное	4	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения.		опрос
55		22.04	фронтальное	2	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения.		опрос
56		26.04	фронтальное	2	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.		опрос, тестирование
57	май	27.04 03.05	фронтальное	4	Коррекция осанки	74 часа	тестирование, контрольная работа
58		06.05 13.05 17.05 20.05 24.05		10	<b>Правила дорожного движения Теория (6)</b> Знакомство с основными улицами в микрорайоне школы. Для чего надо знать и выполнять Правила дорожного движения. Значение терминов «тротуар», «пешеходная дорожка», «обочина». Правила дисциплинированного поведения на дороге, умение предвидеть		тестирование.

					опасность. <i>Практика.</i> Тестирование.		
--	--	--	--	--	--	--	--

## 3.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Количество занимающихся в группе: 15 человек.

Кружок проводится во второй половине дня.

В спортивном зале, в спортивной форме, удобной обуви.

Проводит инструктор по физической культуре.

Для успешного проведения занятий необходимо:

1. Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.
2. Музыкальное сопровождение во время занятий.
3. Создание эмоциональной положительной обстановки.
4. Учет нагрузки и дозировки упражнений.
5. Необходимо учитывать интересы, потребности ребенка.
6. Соблюдение времени и длительности проведения занятия.
7. Занятия носят спортивно-игровой характер.

## 3.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

**В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:**

- предварительный контроль осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом методом наблюдения;

- промежуточный контроль проводится один раз в полугодие методом определения уровня и объема освоенных навыков;

- итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года, методом тестирования по общей физической подготовке, позволяющим определить уровень освоенных навыков, а также методом устного опроса на владение теоретическими знаниями.

**Формы аттестации.**

Для определения результативности освоения программы используются следующие формы аттестации и контроля: конкурс, зачет, творческая работа, практическая работа, контрольная работа, самостоятельная работа, тестирование, опрос.

## 3.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

**Формы подведения итогов:**

Учащиеся должны выполнять все комплексы по фитнесу. Каждое полугодие сдаются тесты на гибкость, на пресс, отжимание. В конце года просматривается динамика развития учащихся.

Для оценки адаптации юных спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при про-

ведении пробы Руффье. Тестирование начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-ти минутного отдыха (Р-1), в положении сидя. Затем выполняется 20 глубоких приседаний с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания приседаний измеряется пульс

(Р-2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (Р-3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекса Руффье) производится по формуле:

$$R = \{(P1 + P2 + P3) - 200\} : 10,$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице

*Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе*

Таблица

качественная оценка	индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

### 3.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Программа воспитания и развития у обучающихся необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы.

Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей обучающихся, возрастных психофизиологических особенностей детей и подростков, возможностей материально-технической базы, типа и вида занятий.

#### **Основные принципы обучения:**

- 1) **Принцип сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой ОФК; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- 2) **Принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация упражнений, видео и фотоматериалы)
- 3) **Принцип доступности**, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом необходимо приучать учеников к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоян-



ное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов.

4) Принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники двигательных действий и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

#### **Особенностями данной программы являются:**

- предоставление воспитанникам свободы выбора ряда элементов учебного процесса;
- Применение принципа вариативности – содержание учебного занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний.

#### **Методика обучения:**

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (ознакомление) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (разучивание, закрепление навыка) - непосредственное овладение основами техники выполнения движения. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и ученика уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (совершенствование техники) - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять упражнение верно.

#### **Методы обучения:**

Структурный метод – это последовательное разучивание и усвоение движений. При этом используются специально подготовленные хореографические связки.

Метод музыкальной интерпретации – связанный с характером движений и музыкой. Для того чтобы его использовать, необходимо ознакомиться с элементарными понятиями музыкальной грамоты.

Метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным.

Метод сходства – помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

Метод блоков – при его использовании движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения.

Фристайл – свободное повторение и выполнение движений под музыку.

Работа на занятиях может быть организованной фронтальным, групповым или индивидуальным методом.

Преимущественно **фронтального метода** заключается в том, что учитель имеет возможность следить за действиями всех занимающихся. Фронтальный метод используют в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями. Он обеспечивает большую плотность занятия.

При **групповом методе** класс делится на несколько групп, которые самостоятельно или под руководством прорабатывают учебное задание.

**Индивидуальный метод** заключается в том, что каждый занимающийся получает определенное задание и самостоятельно работает.

**Формы организации образовательного процесса:** фронтальная (со всей группой детей),

**Формы организации учебного занятия** зависят от поставленных задач. Программой предусматриваются следующие виды занятий:

- вводное занятие – занятие, которое проводится в начале образовательного периода с целью ознакомления с предстоящими видами работы и тематикой обучения;
- практико-теоретическое занятие, на котором излагаются теоретические сведения и отрабатываются приемы вокально-инструментального мастерства; дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают музыкальный репертуар, овладевают искусством сценического поведения.
- занятие-постановка, репетиция, на котором отрабатываются концертные номера, приобретает навык свободного и артистического выражения себя на сцене;
- итоговое занятие – занятие, которое проводится в конце образовательного периода (раздела) с целью проверки знаний учащихся и демонстрации образовательных результатов.

## 3.6. РАЗДЕЛ ВОСПИТАНИЯ, КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН 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).

Воспитательная работа проводится повсеместно, в процессе занятий, соревнований, спортивно – оздоровительных мероприятий и т.д.

К воспитательным средствам можно отнести: беседы, встречи с

интересными людьми, личный пример, педагогическое мастерство, высокоую организацию учебно – тренировочного процесса, атмосферу трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив, систему морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия:

мастер-классы, соревновательная деятельность, итоговые занятия, открытые занятия, спортивные мероприятия, тематические праздники, досуги, экскурсии, фото и видеоотчеты.

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			
Месяц	Мероприятие	Участники	Ответственные
Сентябрь	Вводное занятие. Беседа о правилах поведения, технике безопасности. Беседа о влиянии фитнеса на организм.	Педагог, обучающиеся группы	Вольвач И.И.
Октябрь	Сюжетное занятие «В ритме танца»	Педагог, обучающиеся группы	
Ноябрь	Сюжетное занятие «Королевство кри-вых мячей»	Педагог, обучающиеся группы	
Декабрь	Мастер-класс для родителей «Новогодний фитнес» Итоговые занятия	Педагог, обучающиеся группы, родители	
Январь	Спортивные соревнования «В погоне за Дедом Морозом» Степ-игра	Педагоги, обучающиеся группы	
Февраль	Интервальная тренировка «Я и папа»	Педагог, обучающиеся группы, родители	
Март	Мастер-класс по фитнесу «Я и мама»	Педагог, обучающиеся группы, родители	
Апрель	Встреча с фитнес-тренером	Педагог, обучающиеся группы	
Май	Сюжетное занятия «Я звезда фитбола» Итоговые занятия	Педагоги, обучающиеся группы, родители	

### 3.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

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

- <https://www.youtube.com/watch?v=4GyKfkSReLo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=QlvdLXve2Is>
- <https://www.youtube.com/watch?v=E5i4rDc GA8>

### 3.8. ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** аналитический материал по итогам проведения диагностики, защита творческих работ, концерт, конкурс, открытое занятие, отчет итоговый, праздник, фестиваль и др.

**Материально-техническое обеспечение:**

спортивный зал, оборудования, спортивный инвентарь.

#### Учебно-тематический план

п/п	Название темы	Теория (час)	Практика (час)	Количество часов	Формы аттестации/контроля
<b>I. Введение в образовательную программу (6 часов)</b>					
1	ТБ, введение в образовательную программу.	2		2	опрос, контрольная работа
2	Гигиена спортивных занятий.	2		2	опрос, контрольная работа
3	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	2		2	опрос, практическая работа
<b>II. Общая физическая подготовка (42 часа)</b>					
5	Элементы строевой подготовки		6	6	опрос, практическая работа
6	Силовые упражнения для рук		12	12	опрос, практическая работа
7	Силовые упражнения для ног		12	12	опрос, практическая работа
8	Силовые упражнения для шеи и спины.		12	12	опрос, практическая работа
<b>III. Специальная физическая подготовка (20 часов)</b>					
9	Базовые шаги и связки аэробики	4	8	12	опрос, практическая работа
10	Комплекс танцевальной аэробики		8	8	опрос, практическая работа

	<b>IV. Степ-аэробика (8 часов)</b>				
11	Степ-аэробика	2	6	8	опрос, практическая работа
	<b>V. Фитбол-аэробика (8 часов)</b>				
12	Фитбол-аэробика	2	6	8	опрос, практическая работа
	<b>VI. Оздоровление (40 часов)</b>				
13	Коррекционные упражнения	4	6	10	опрос, практическая работа
14	Партерная гимнастика.		4	4	опрос, практическая работа
15	Стретчинг	2	14	16	опрос, практическая работа
16	<b>Правила дорожного движения</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>опрос</b>
	<b>VII. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений (40 часов)</b>				
17	Закрепление и обобщение полученных знаний и умений		24	24	опрос
	<b>Итого</b>	<b>30</b>	<b>118</b>	<b>144</b>	

**Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения:**

- быстрые круговые движения головой и излишние наклоны головы вперед и назад;
- 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;
- «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 градусов;
- наклоны вперед, стоя на прямых ногах;
- прогиб туловища назад в положении стоя;
- вращательные движения коленями;
- работа с отягощениями на выпрямленных руках;
- резкие скручивания туловища («мельница»);
- движения с чрезмерной амплитудой;

- максимальные нагрузки и продолжительное изометрическое напряжение;
- шаг на платформу спиной вперед;
- спуск с платформы прыжком.

**Формы организации учебного занятия** зависят от поставленных задач. Программой предусматриваются следующие виды занятий:

- вводное занятие – занятие, которое проводится в начале образовательного периода с целью ознакомления с предстоящими видами работы и тематикой обучения;
- практико-теоретическое занятие, на котором излагаются теоретические сведения и отрабатываются приемы вокально-инструментального мастерства; дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают музыкальный репертуар, овладевают искусством сценического поведения.
- занятие-постановка, репетиция, на котором отрабатываются концертные номера, приобретает навык свободного и артистичного выражения себя на сцене;
- итоговое занятие – занятие, которое проводится в конце образовательного периода (раздела) с целью проверки знаний учащихся и демонстрации образовательных результатов.

#### **Алгоритм учебного занятия.**

- Организационный этап – подготовка к работе на занятии.
- Выявление готовности к восприятию нового материала - проверка усвоения пройденного материала, сообщение темы и цели занятия, эмоциональный настрой.
- Основной этап –сообщение новых теоретических знаний; практическая работа над пластикой; закрепление пройденного материала.
- Заключительный этап – подведение итогов занятия; оценка и самооценка результатов работы.

#### **Формы подведения итогов:**

Учащиеся должны выполнять все комплексы по фитнесу. Каждое полугодие сдаются тесты на гибкость, на пресс, отжимание. В конце года просматривается динамика развития учащихся.

Для оценки адаптации юных спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье. Тестирование начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-ти минутного отдыха (P-1), в положении сидя. Затем выполняется 20 глубоких приседаний с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания приседаний измеряется пульс (P-2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P-3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекса Руффье) производится по формуле:  

$$R = \{(P1+P2+P3) - 200\} : 10$$

Качественная оценка работоспособности представлена ниже.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе.

Таблица

качественная оценка индекс Руффье

Отлично      2 и менее

Хорошо 3-6  
Удовлетворительно 7-10  
Плохо 11-14  
очень плохо 15-17  
Критическое 18 и более