

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ НЕТИПОВАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»

Рассмотрена на заседании методического
совета от «20» июня 2025 г.

Протокол № 6

Принята на заседании педагогического
совета от «29» августа 2025 г.

Протокол № 1



Утверждаю:

Директор ОГБН ОО «ДТДМ»

 И.В.Сайгина

Приказ № 339-од «29» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес» (новые места 2021)**

Программа разработана для реализации мероприятия «Создание новых мест дополнительного образования в различных образовательных организациях по всем направленностям» в рамках федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование»

Объединение «Фитнес»

Уровень программы: **базовый**

Форма реализации программы: **очная**

Срок реализации, объём программы: **1 год, 144 часа**

Возраст обучающихся: **8-12 лет**

Программу разработал(и):
педагог дополнительного образования
Минеева Мария Александровна

г. Ульяновск, 2025 г.

Содержание программы

1.	Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	8
1.3.	Планируемые результаты освоения программы	10
1.4.	Учебно-тематический план	12
1.5.	Содержание учебно-тематического плана.....	15
2.	Комплекс организационно-педагогических условий.....	31
2.1.	Календарный учебный график	31
2.2.	Формы аттестации/контроля	42
2.3.	Оценочные материалы.....	43
2.4.	Методическое обеспечение программы.....	44
2.5.	Условия реализации программы.....	46
2.6.	Воспитательный компонент	47
3.	Список литературы	50

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана для реализации мероприятия «Создание новых мест дополнительного образования в различных образовательных организациях по всем направленностям» в рамках федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование».

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органичным соединением спорта и танца, спорта и здорового образа жизни, единством движения и жизни. Фитнес во всех формах своей деятельности направлен в первую очередь на поддержание хорошей физической формы и активности, а потому наилучшим образом способствует разностороннему развитию детей, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Представленная программа призвана сформировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям спортом, потребность во внимательном и бережном отношении к своему здоровью и физической активности, к развитию своих физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Детский фитнес (Новые места 2021)»** (далее - Программа) разработана на основе примерной типовой дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от

04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

– Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Устав ОГБН ОО «ДТДМ»;

– Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ОГБН ОО «ДТДМ»;

– Положение об объединениях ОГБН ОО «ДТДМ»;

– Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся ОГБН ОО «ДТДМ».

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

– Методические рекомендации от 20.03.2020 № б/н по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением

электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

– Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, нацелена на физическое совершенствование детей, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, формирование морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Уровень программы базовый, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые расширяют информированность обучающихся и допускают освоение специализированных знаний в области физической культуры и фитнеса, в содержание добавлены знания методик построения простых тренировочных комплексов, профессиональная терминология.

Актуальность программы заключается в возрастающем запросе общества (как родителей, так и самих обучающихся) к неспецифичным, но общеукрепляющим видам физической нагрузки, дающим профилактику гиподинамии и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Фитнес, как один из самых распространенных и массово-популярных видов спорта, способствует не только развитию физических качеств, но и является способом приобретения и развития общей гармоничности и красоты тела, пластики, грации. Фитнес прост и доступен для освоения детьми любого возраста, обладает широкими возможностями выбора силы воздействия и интенсивности тренировки для любого уровня общей физической подготовки обучающихся.

Отличительной особенностью программы является общая направленность на создание условий для укрепления здоровья детей на основе использования занимательных, нетрадиционных методов. Программа включает не только физкультурно-оздоровительное и образовательное направления здоровьесберегающей технологии, но и методы обеспечения социально-психологического благополучия, которые направлены не только на воспитание у

обучающихся культуры здоровья и формирование норм здорового образа жизни, но на создание эмоционального комфорта и позитивного самочувствия. Освоение данной Программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию общефизических качеств, профилактике гиподинамии и различных заболеваний, ей вызванных.

Новизна программы состоит в том, что в ней изучаются различные виды спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, выносливости, гибкости, беговой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами в игровой деятельности. Данная программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма. На занятиях особое значение уделяется повышению уровня двигательной активности обучающихся, кроме того, занятия по Программе способствуют повышению адаптации обучающихся к жизни в социуме, так как способствуют их самореализации и повышению уровня самооценки через участие в соревновательных мероприятиях, танцевальных флешмобах. Занятия способствуют снятию психоэмоционального напряжения, опосредовано способствуют развитию эмоционального интеллекта.

Педагогическая целесообразность.

Систематические занятия спортом (фитнесом в том числе) совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности.

В контексте интеграции знаний из области физической культуры и спорта, биологии и физиологии, а так же областей, посвященных диетологии (в области сведений о правильном питании и составлении своего рациона) программа реализует **метапредметный подход.**

Адресат программы.

Программа предназначена для обучающихся 8-12 лет.

Для детей этого возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Они чувствительны к направленному воздействию на развитие их двигательной функции, совершенствования морфологических структур двигательного аппарата. Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействий на организм.

Возраст 8-12 лет является наиболее благоприятным для развития многих физических способностей. При проведении занятий физическими упражнениями младшие школьники стараются подражать педагогу, копировать его действия в процессе выполнения двигательных заданий. При этом мотивационной основой выполнения двигательных действий является желание не отстать от своих сверстников, получить поощрение от педагога или товарищей. Для детей этого возраста, характерны относительно быстрая смена эмоциональной активности и переход к пассивному состоянию. Первая связана с тем, что высокая эмоциональная нагрузка, длительно воздействующая на ребенка, ведет к развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы (охранительный рефлекс), а вторая низким уровнем общей физической работоспособности. Вместе с тем, они быстро восстанавливаются после нагрузок, что предопределяет необходимость в выборе оптимального чередования нагрузки и отдыха. Надо избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений.

Наполняемость групп: 12-15 человек.

Группы формируются как по возрастам (8-10 лет, 11-12 лет), так и разновозрастные. Состав группы является постоянным.

Набор обучающихся производится в начале учебного года, зачисление в объединение осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей) и медицинской справки (медицинского заключения) с заключением об отсутствии у поступающего в объединение «Фитнес» медицинских противопоказаний для занятий, без предъявления требований к

знаниям, умениям, навыкам

Объем программы: 144 часа.

Срок освоения программы: 1 учебный год.

Режим занятий.

При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса при очном обучении: 2 академических часа x 2 раза в неделю (1 академический час = 45 минут, 10 мин – перерыв).

Особенности организации образовательного процесса и форма реализации.

Обучение по программе **очное**, с применением ресурсов электронного обучения, при необходимости предусматривается использование дистанционных образовательных технологий.

Очная форма обучения является наиболее эффективной для занятий по данной программе, так как предусматривает непосредственный личный контакт педагога и обучающегося, обязательное посещение занятий, что позволяет изучать материал в максимальном объёме.

При очном обучении в рамках программы предусмотрены групповая и индивидуальная формы работы. Занятия по программе включают теоретические (беседы, обсуждения и т.п.) и практические часы (учебно-тренировочные занятия: классическая аэробика, упражнения на координацию, упражнения с элементами стретчинга, упражнения с инвентарем; танцевальные флешмобы и т.п.), контроль (беседа, выполнение упражнений).

Система фитнес подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных

сторон подготовленности; рост объема средств общей физической подготовки; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятное для этого.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование и поддержание стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, потребности бережного отношения к собственному здоровью.

Задачи:

Обучающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (включающим понятия «сбалансированное питание», «физическая активность», «распорядок дня», «психогигиена»);
- ознакомить обучающихся с основами анатомии и воздействием разных групп упражнений на группы мышц;
- обучить комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- познакомить с основными направлениям детского фитнеса;
- обучить основам составления рациона питания.

Развивающие:

- развивать основные психические процессы (память, мышление, внимание), коммуникативные навыки;
- развивать уровень ритмической подготовки обучающихся;
- развивать функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развивать силу и гибкость, опорно-двигательный аппарат с помощью использования силовых упражнений и стретчинга;
- формировать правильную осанку;

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность, волевые качества личности;
- воспитывать гармоничные представления о здоровом физическом теле;
- формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать дружелюбие, умение конструктивно взаимодействовать со сверстниками и педагогом.

1.3. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения по программе сформулированы исходя из содержания программы, требований к знаниям, умениям, навыкам, которые обучающиеся должны приобрести в процессе обучения по программе, с учётом цели и поставленных задач.

Предметные:

- обучающиеся способны самостоятельно организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- обучающиеся знают основы анатомии, принципы воздействия упражнений на группы мышц;
- обучены комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучающиеся знают основные направления детского фитнеса;
- обучающиеся знают основы составления рациона питания.

Метапредметные:

- обучающиеся демонстрируют развитые (сравнительно) основные психические процессы: память, мышление, внимание;
- обучающиеся демонстрируют умение соотносить свои действия с ритмом музыкального сопровождения;
- у обучающихся развиты (сравнительно) основные физические качества, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

– у обучающихся сформирована правильная осанка.

Личностные:

– обучающиеся демонстрируют позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом;

– обучающиеся демонстрируют стремление к сохранению своего здоровья, укреплению и поддержания физической формы;

– обучающиеся проявляют волевые качества, целеустремленность, трудолюбие;

– обучающиеся проявляют самостоятельность, показывают основы навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками и педагогом.

Программой запланировано активное участие обучающихся в показательных выступлениях, мастер-классах, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также с презентациями самостоятельно разработанных комплексов.

1.4. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы.	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	4	2	2	
1.1	Вводное занятие. Требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Спортивные травмы и меры их предупреждения.	2	1	1	Беседа
11.2	Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. Гигиена спортсмена.	2	1	1	Опрос
2	Основные направления детского фитнеса	84	10	74	
2.1	Классическая аэробика (с применением гимнастической палки, гантелей виниловых)	14	2	12	Выполнение упражнений, опрос
2.2.	Хореография (с применением координационной тренировочной лестницы, стенки шведской)	12	1	11	Выполнение упражнений
2.3	Дыхательная гимнастика	4	1	3	Выполнение упражнений, опрос
2.4	Программа занятий «Здоровая спина»	16	2	14	Выполнение

	(с использованием коврика ортопедического массажного, координационной тренировочной лестницы)				упражнений, опрос
2.5	Силовая тренировка (с применением гантелей виниловых, гимнастической палки, медицинского набивного мяча)	8	1	7	Выполнение упражнений, опрос
2.6	Стретчинг	16	2	14	Выполнение упражнений, опрос
2.7	Фитбол (с применением мяча для фитнеса «Фитбол с рожками», мяча для фитнеса «Фитбол»)	14	1	13	Выполнение упражнений
3	Комбинированные тренировки	48	3	45	
3.1	Круговая тренировка (сила-гибкость) (с применением гантелей виниловых)	16	1	15	Выполнение упражнений
3.2	Интервальная тренировка (аэробика-сила) (с применением скакалки, фитбола, мяча массажного)	16	1	15	Выполнение упражнений
3.3	Фитбол-аэробика	10	1	9	Выполнение упражнений
3.4.	Основы здорового питания	4	2	2	Беседа, практическая работа
3.5	Соревнования, конкурсы	4	1	3	Наблюдение, тестирование.
4	Групповые флешмобы	8	1	7	
4.1	Постановка и исполнение танцевальных флешмобов. Профессия «фитнес-тренер»		1	3	Флешмоб, беседа
4.2	Проведение внутренних турниров	4		4	соревнования
	Всего:	144	16	128	

1.5. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Основы знаний.

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

Причины травматизма и правила предупреждения травматизма в спорте. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

– недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок;

- плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена;
- плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований;
- грубое нарушение правил контроля со стороны врача;
- нарушение дисциплины или правил проведения тренировок.

Состояние спортсмена. Перетренированность. Соблюдение правил безопасной работы в учебном кабинете/спортивном зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений.

Форма контроля: беседа.

Оборудование: гимнастические палки, коврик ортопедический массажный, шведская стенка, мячи набивные, гантели.

Тема 2.1 Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. Гигиена спортсмена.

Беседа. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений.

Форма контроля: опрос.

Оборудование: гимнастические палки, коврик ортопедический массажный, шведская стенка, мячи набивные, гантели.

Раздел 2. Основные направления детского фитнеса.

Тема 2.1. Классическая аэробика.

Беседа. История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Силовой

тренинг. Стретчинг.

Практика. Разновидности шагов: марш (March), приставной шаг в сторону (Steptouch), открытый шаг (Openstep), скрестный шаг (Gripwine), ноги врозь- ноги вместе (V - step , W - step , A - step, sidetoside). Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

Разновидности бега (jog): бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.

Подскоки (skips): подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе (Jumpingdjek). Соединение подскоков ноги врозь - ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок их разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь - ноги вместе.

Подъем колена (knee-up). Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Подъем колена с кругом рукой. Соединения из бега, подскоков и подъема колена.

Захлест (legcurl). Поочередное и многократное выполнение захлеста.

Выпад (lunch). Выпады вперед. Выпады в сторону. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами.

Мах (kick). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями рук.

Силовой тренинг. Упражнения силового характера, прыжки, упражнения на развитие гибкости и баланс:

Элементы динамической силы:

- упражнения для рук и плечевого пояса (с применением гантелей,

гимнастической палки);

- упражнения для ног и пояса нижних конечностей;
- упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы);
- упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть).

Элементы статической силы:

– «Пресс» - подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.

– Элементы гибкости (и вариации). Полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.

– Равновесия, повороты на одной ноге (другая прижата к голеностопу) на 360 градусов. Равновесие на носках, руки вверх. Равновесие на одной, ногу в сторону, руки вверх или в стороны.

Форма контроля: опрос - понятие «аэробика», «базовые движения», «музыкальный квадрат». Знание команд и жестов. Назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Выполнение упражнений.

Оборудование: гимнастические палки, коврик ортопедический массажный, шведская стенка, мячи набивные, гантели.

Тема 2.2. Хореография.

Теория. История хореографии, основные направления, наименования позиций, движений. Общая хореография — это комплекс упражнений для всего тела, который помогает приобрести красивую осанку, грацию и аккуратность исполнения. На занятиях общей хореографии особое внимание уделяется развитию профессиональных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации). Также ведётся работа над пластикой и образным

самовыражением, что помогает более ёмко понимать хореографическое искусство.

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

Практика. Позиции ног – по 1,2, 3-й. Позиции рук – подготовительная 1,2,3 (разучивание на середине, при неполной выворотности ног), затем держась одной рукой, стоя боком к стенке. Демиплие – складываем, сгибание, приседание, развивает выворотность, бедра, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1,2,3 –й позициям. Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Выполнение упражнений с применением координационной тренировочной лестницы.

Форма контроля: выполнение упражнений.

Оборудование: гимнастические палки, коврик ортопедический массажный, шведская стенка, мячи набивные, координационная тренировочная лестница.

Тема 2.3. Дыхательная гимнастика.

Теория. Дыхательная гимнастика. Это определенная последовательность дыхательных упражнений. При ее помощи лечатся заболевания бронхов, легких, а также упрочняется костно-связочная система. Улучшается общее состояние: повышается активность и концентрация, физические показатели улучаются. Упражнения для дыхания полезны не только для профилактики простудных заболеваний, бронхитов и синуситов, они обучают ребенка правильному дыханию. Недаром, элементы дыхательной гимнастики обязательно включают в комплекс упражнений на занятиях физкультурой.

Практика. Разучивание дыхательных упражнений, отработка умения правильно дышать во время выполнения физических упражнений.

«Дыхание одной ноздрей». Очень полезное упражнение для улучшения работы мозга. Встать прямо, тело расслаблено. Закрыть левую ноздрю пальцем, сделать глубокий продолжительный вдох. Открыть ноздрю и закрыть правую, медленно

выдохнуть. Затем сделать в обратном порядке и повторить 5-6 раз.

«Глубокое очищение». Проводить в любом удобном положении — сидя, лежа или стоя. Сначала максимально выдохнуть воздух из легких, затем медленно и глубоко вдохнуть, выпячивая вперед грудную клетку и стараясь свести лопатки. Через сомкнутые губы сделать три отрывистых сильных выдоха. Повторить упражнение 3 раза.

«Восстановление дыхания». Базовое упражнение после физической активности. Ребенок вдыхает воздух через нос, максимально наполняя легкие. Задерживает дыхание на несколько секунд и медленно выдыхает через рот. Упражнение повторяется до полного восстановления спокойного дыхания.

«Укрепление легких». Встать прямо, вытянув руки перед собой, сжать кулаки. Медленно глубоко вдохнуть и задержать дыхание. Сделать три быстрых движения, разводя руки как можно дальше в стороны и за спину и возвращая их обратно в исходное положение. После этого усиленно выдохнуть воздух.

«Занятие для спортсменов». Принять положение упор лежа на гимнастической скамейке. Медленно вдохнуть через нос и задержать дыхание. Медленно перевести тело в положение высокой планки, опираясь только на ладони и кончики пальцев ног. Вернуться в исходное положение и медленно выдохнуть весь воздух из легких.

Форма контроля: выполнение упражнений, опрос.

Оборудование: коврик ортопедический массажный, мяч массажный, гимнастическая палка, скакалка.

Тема 2.4. Программа занятий «Здоровая спина».

Теория. «Позвоночник – ключ к здоровью». Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Рассказ о позвоночнике и его функциях, знакомство с основными группами мышц, профилактика нарушений осанки. Спина - одна из самых уязвимых частей тела человека. И неудивительно - позвоночнику приходится постоянно поддерживать и корректировать вертикальную позу человеческого тела. Именно поэтому этот «стержень тела» быстро выходит из

стоя, если не уделять ему достаточного внимания и заставлять почти целый день оставаться в неудобной и однообразной позе. Укрепление мышц спины физическими упражнениями помогает не только оставаться гибкими, но и обеспечивает в целом лучшую физическую форму. Но при этом надо понимать, что, накачав спину, мы не решим проблему неправильной осанки, рисков искривления позвоночника и появления болей. Только регулярное выполнение упражнений на укрепление всего мышечного корсета позволит иметь натренированную мускулатуру, снижающую нагрузку на позвоночник, связанную с прямохождением. Если мышечный корсет слабый, то межпозвоночные диски испытывают повышенное давление, теряют эластичность, происходит их дегенерация с ослаблением мышечного тонуса. Мышечный корсет можно тренировать как комплексно на одном занятии, так и разделяя на отдельные группы мышц, каждую из которых тренировать не менее 2-х раз в неделю. У мышц есть свойство приспосабливаться к физическим нагрузкам, поэтому необходимо регулярно не только увеличивать количество повторов комплекса, но и разнообразить перечень используемых упражнений.

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

Начинаем с 5 повторов каждого комплекса, постепенно, доведя до 15. При достижении определенного уровня тренированности используйте гантели для рук.

<https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/zdorovaya-spina-krasota-i-zdorove.html>

Форма контроля: выполнение упражнений, опрос.

Оборудование: гимнастические палки, медицинские набивные мячи, гантели, коврик ортопедический массажный, координационная тренировочная лестница, шведская стенка.

Тема 2.5. Силовая тренировка.

Теория: Силовые тренировки — это вид физической активности, который оказывает нагрузку на мышцы и кости, развивает силу и выносливость. Также силовые упражнения тренируют сердце. В основе силовых тренировок лежит принцип прогрессивной перегрузки: мышцы подвергаются напряжению, превышающему привычное, и в ответ увеличиваются в объёме, адаптируясь к возросшим нагрузкам. Напряжение создаётся с помощью собственного веса, гантелей, штанг, тренажёров и другого спортивного инвентаря, например специальных плотных резинок. Силовые тренировки, вопреки распространённому мнению, нужны не только для набора мышечной массы, но и помогают похудеть, укрепить мышечный корсет, который защищает спину, быстрее восстановиться после травм и в целом поддерживать физическую форму. Кроме того, они улучшают обмен веществ и предупреждают депрессию.

Силовые тренировки различаются в зависимости от цели, которую преследует человек, и используемых методов. Можно тренироваться с собственным весом или использовать отягощения (свободный вес):

Силовые тренировки со свободными весами. В качестве нагрузки в таких тренировках используют штанги, гантели, гири. Упражнения можно выполнять как в тренажёрном зале, так и дома. Они подходят для работы над всеми группами мышц: от ног и спины до рук и груди. Техника выполнения упражнений со свободными весами.

Силовые тренировки с собственным весом. Здесь в качестве нагрузки используется собственный вес, а не спортивный инвентарь. В основе таких тренировок отжимания, подтягивания, планка, приседания и выпады, которые развивают силу, выносливость и координацию. Преимущество тренировок с собственным весом заключается в их универсальности и безопасности, так как нагрузка естественным образом адаптируется под способности человека. Техника выполнения упражнений со своим весом.

Основные группы мышц, особенности их работы во время силового тренинга. Различные цели работы с весами. Особенности построения силового тренинга, базовая методика. Профилактика травматизма.

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

Практика.

Упражнения силового блока:

– упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

– упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

– упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы;

– упражнения для мышц спины и ягодиц;

– упражнения с гантелями;

– упражнения с гимнастической палкой;

– упражнения с использованием медицинского набивного мяча.

Форма контроля: выполнение упражнений, опрос.

Оборудование: гимнастические палки, коврик ортопедический массажный, шведская стенка, мячи набивные, гантели.

Тема 2.6. Стретчинг.

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

1. Статический - удержание позы от 30 сек до нескольких минут;

2. Динамический - удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую;

3. Баллистический - вращательные упражнения руками и ногами, сгибание и

разгибание корпуса. Движения выполняются с различной скоростью и амплитудой.

Комплексы упражнений на растяжку (растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы).

Особенности растяжки разных групп мышц. Особенности работы мышц во время растяжки. Растяжка связок. Важность суставной гимнастики. Основы построения тренировки на растяжку. Профилактика травматизма.

Форма контроля: выполнение упражнений, опрос.

Оборудование: гимнастические палки, коврик ортопедический массажный, шведская стенка, скакалки.

Тема 2.7. Футбол.

Беседа. История футбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения. Базовые упражнения. Упражнения, выполняемые стоя, сидя, сидя на мяче. Особенности построения тренировки с использованием футбола. Простейшие понятия лечебно-профилактической гимнастики.

Практика. Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки на месте и в движении, ОРУ с мячом для фитнеса и без.

Базовые упражнения:

- March - марш (шаги на месте)
- Step-touch - приставной шаг
- Knee-up - колено вверх
- Lunge - выпад
- Kick - выброс ноги вперед
- Jack (jumpingjack) - прыжки ноги врозь-вместе
- V-step

Приседания. Футбол располагается между спиной и стеной. Сохраняя равновесие, необходимо медленно опускаться в присед.

Планка. Руки опираются о пол, а стопы — на фитболе. Необходимо удерживать планку, сохраняя тело в прямой линии.

Пресс на фитболе. Упражнения на пресс могут выполняться сидя на мяче или лёжа на полу, поставив ноги на фитбол.

Ягодичный мостик. Выполняется в положении лёжа на спине, ноги опираются на мяч. Необходимо поднимать таз вверх, сокращая мышцы ягодиц и удерживая равновесие.

Разворот туловища. Сидя на фитболе, выполняются вращательные движения туловищем, чтобы активировать боковые мышцы.

Упражнения сидя на мяче (используется мяч для фитнеса «Фитбол с рождками», мяч для фитнеса «Фитбол»): упражнения на баланс, статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.

Форма контроля: выполнение упражнений.

Оборудование: мяч для фитнеса фитбол, фитбол с рождками.

Раздел 3. Комбинированные тренировки (сила-гибкость).

Тема 3.1.Круговая тренировка (сила-гибкость).

Теория. Круговая тренировка с акцентом на силовую нагрузку и растяжку. Основы построения тренировки, положительное влияние на организм. Особенности чередования и подбора упражнений, в зависимости от групп мышц и используемого инвентаря. Растяжка. Упражнения на баланс. Построение занятия (разминка, блок круговой тренировки, заминка).

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

Вариант упражнений:

<https://fitness-pro.ru/biblioteka/vysokointensivnaya-krugovaya-trenirovka-s-sobstvennym-vesom-maksimalnyy-rezultat-pri-minimalnykh-vlo/>

Форма контроля: выполнение упражнений.

Оборудование: гимнастические палки, шведская стенка, гантели, координационная лестница.

Тема 3.2. Интервальная тренировка.

Теория. Интервальные тренировки — это метод физической подготовки, который предполагает чередование коротких периодов интенсивных нагрузок с короткими периодами отдыха или лёгкой восстановительной нагрузки. В интервальных тренировках используется принцип адаптации — способности организма приспосабливаться к повышенным или пониженным физическим нагрузкам.

Аэробные и анаэробные упражнения (кардионагрузка). Их отличия и особенности воздействия на организм спортсмена. Варианты упражнений для использования в построении тренинга. Особенности методики и построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).

<https://endoexpert.ru/patsientam/articles/printsip-intervalnoy-trenirovki/>

Практика.

Силовой блок - упражнения для ног и пояса нижних конечностей:

- приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без;
- отведение ног в сторону, вперед, назад;
- выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами;
- ходьба выпадами;
- перекаты с ноги на ногу.

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:

- сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук;
- сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

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

Упражнения для мышц спины и ягодиц.

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения с гантелями.

Упражнения с использованием фитбола.

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

Упражнения на баланс.

Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках.

Форма контроля: выполнение упражнений.

Оборудование: гимнастические палки, коврик ортопедический массажный, шведская стенка, мячи набивные, гантели.

Тема 3.3. Фитбол - аэробика.

Теория: Фитбол-тренировка — это метод занятий фитнесом, при котором используется большой надувной мяч (фитбол) для выполнения упражнений. Обычно его диаметр варьируется от 55 до 75 см, но выбор размера зависит от роста человека. С гимнастическим мячом можно делать упражнения на всё тело или уделять внимание отдельным органам и системам организма. Изначально гимнастика с фитболом предназначалась исключительно для пациентов, которым требуется реабилитация после травм — мяч выступал щадящим тренажером. Базовые основы построения тренировки. Техника выполнения базовых упражнений. Простейшие основы профилактической гимнастики. Профилактика травматизма.

Практика. Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки на месте и в движении, ОРУ с мячом и без. Базовые упражнения:

- March - марш (шаги на месте)
- Step-touch - приставной шаг
- Knee-up - колено вверх
- Lunge - выпад
- Kick - выброс ноги вперед

- Jack (jumpingjack) - прыжки ноги врозь-вместе
- V-step.

Некоторые упражнения, которые можно выполнять на фитболе:

Планка на фитболе. Упоры на локти и ноги нужно держать на мяче, сохраняя тело в прямой линии.

Скручивания на мяче. Сидя на фитболе, необходимо откинуться назад и выполнять скручивания, что нагружает мышцы пресса.

Приседания с фитболом. Мяч может служить опорой — его можно прижать к стене и держать между спиной и стеной, что помогает сохранить правильную технику.

Отжимания с фитболом. Ставя руки на фитбол во время отжиманий, можно добавить нестабильность, что усложняет упражнение и повышает нагрузку на мышцы.

Упражнение «Мост». Лёжа на спине с ногами на мяче, нужно поднять таз, удерживая равновесие на мяче. Это помогает укрепить ягодичные и спинные мышцы.

Форма контроля: выполнение упражнений.

Оборудование: гимнастические палки, скакалки, фитболы.

Тема 3.4. Основы здорового питания.

Теория: Основы здорового питания. Калорийность. Белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы. Меню.

Практика: Составление дневного рациона питания

Формы контроля: беседа, практическая работа.

Тема 3.5. Соревнования, конкурсы, тестирование.

Практика:

1. Соревнования - эстафеты.

2. Соревнования «Веселые старты».

Форма контроля: наблюдение, тестирование.

Оборудование: по составленным упражнениям. Рекомендуется использовать все изученные группы упражнений и виды тренировок.

Раздел 4. Групповые флешмобы.

Тема 4.1. Постановка и исполнение танцевальных флешмобов.

Теория. Составление сценария, распределение ролей. Профессия «фитнес-тренер».

Практика. Разучивание элементов, исполнение поставленного флешмоба

Форма контроля: беседа, участие в флешмобе.

Оборудование: гимнастические палки, коврик ортопедический массажный, шведская стенка, мячи набивные, гантели.

Тема 4.2. Проведение внутренних турниров.

Практика.

Показ собственных и групповых музыкально-ритмических композиций.

Соревнования по выполнению упражнений под музыку.

Форма контроля: участие в соревнованиях.

Оборудование: по составленным упражнениям. Рекомендуется использовать все изученные группы упражнений и виды тренировок.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Место проведения: ОГБН ОО «ДТДМ», ауд. 01.

Количество учебных недель- 36

Дата начала и окончания реализации программы _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий: _____

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Оборудование	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
1	Вводное занятие. Требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Спортивные травмы и меры их предупреждения.	2	Комбинированное занятие	беседа	4, 6, 7, 8, 14			
2	Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. Гигиена спортсмена.	2	Комбинированное занятие	опрос	4, 6, 7, 8, 14			
3	Классическая аэробика. История возникновения. Основные понятия	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений. опрос	1, 2, 3, 4, 6, 14			
4	Классическая аэробика. Шаги и подскоки.	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	1, 2, 3, 4, 6, 14			
5	Классическая аэробика. Шаги и подскоки.	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений,	1, 2, 3, 4, 6, 14			
6	Классическая аэробика. Разновидности бега.	2	практическое занятие	Выполнение упражнений	1, 2, 3, 4, 6, 14			
7	Классическая аэробика. Разновидности бега.	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	1, 2, 3, 4, 6, 14			

8	Классическая аэробика. Комплекс упражнений.	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	1, 2, 3, 4, 6, 14			
9	Классическая аэробика. Комплекс упражнений.	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, опрос	1, 2, 3, 4, 6, 14			
10	Хореография. История и общие сведения.	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	4, 5, 6, 14			
11	Хореография. Позиции ног и рук.	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	4, 5, 6, 14			
12	Хореография. Позиции ног и рук.	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 5, 6, 14			
13	Хореография. Плие	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 5, 6, 14			
14	Хореография. Ритмичность.	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 5, 6, 14			
15	Хореография. Танцевальный комплекс	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	4, 5, 6, 14			
16	Дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения, их влияние на организм.	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	4, 6, 12, 13			
17	Дыхательная гимнастика. Подбор дыхательных упражнений для различных целей.	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений. опрос	4, 6, 12, 13			
18	Программа занятий «Здоровая спина». Позвоночник и его функции.	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, опрос	1-3, 4, 5, 6, 7-8, 14			
19	Программа занятий «Здоровая спина». Основы правильной осанки. Группы мышц.	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, опрос	1-3, 4, 5, 6, 7-8, 14			
20	Программа занятий «Здоровая спина». Упражнения с гимнастической палкой, гимнастическими мячами	2	практическое занятие	Выполнение упражнений,	1-3, 4, 5, 6, 7-8, 14			
21	Программа занятий «Здоровая спина» Упражнения с гантелями	2	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 6, 7-8, 14			
22	Программа занятий «Здоровая спина»	2	практическое	Выполнение	1-3, 4, 5, 6, 7-8,			

	Упражнения у шведской стенки		занятие	упражнений	14			
23	Программа занятий «Здоровая спина» Упражнения на координационной лестнице	2	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 6, 7-8, 14			
24	Программа занятий «Здоровая спина» Составление комплекса упражнений.	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 6, 7-8, 14			
25	Программа занятий «Здоровая спина». Составление комплекса упражнений.	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, опрос	1-3, 4, 5, 6, 7-8, 14			
26	Силовая тренировка. Основа силового тренинга. Воздействие на мышцы/организм.	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, опрос	1-3, 4, 6, 7-8, 14			
27	Силовая тренировка. Виды упражнений. Тренинг с собственным весом	2	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 6, 7-8, 14			
28	Силовая тренировка. Упражнения со свободными весами.	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений,	1-3, 4, 6, 7-8, 14			
29	Силовая тренировка. Составление комплекса упражнений.	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, опрос	1-3, 4, 6, 7-8, 14			
30	Комплексная тренировка.	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений, опрос	1-3, 4, 6, 7-8, 14			
31	Стретчинг. Воздействие на организм. Анатомия человека – связки, суставы.	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, опрос	4, 6, 13, 14			
32	Стретчинг. Виды и правила стретчинга. Профилактика травматизма.	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, опрос	4, 6, 13, 14			
33	Стретчинг Статические упражнения	2	практическое занятие	Выполнение упражнений,	4, 6, 13, 14			
34	Стретчинг Динамические упражнения	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 6, 13, 14			
35	Стретчинг. Баллистические и	2	практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 6, 13, 14			

	пассивные упражнения							
36	Стретчинг. Комплексная тренировка.	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 6, 13, 14			
37	Стретчинг. Составление комплекса упражнений.	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, опрос	4, 6, 13, 14			
38	Фитбол. История. Воздействие на организм. Основы лечебно-профилактической гимнастики.	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	10, 11			
39	Фитбол. Виды упражнений. Профилактика травматизма.	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	10, 11			
40	Фитбол. Упражнения стоя/в движении	2	практическое занятие	Выполнение упражнений	10, 11			
41	Фитбол. Упражнения стоя/в движении	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	10, 11			
42	Фитбол. Упражнения сидя/лёжа	2	практическое занятие	Выполнение упражнений	10, 11			
43	Фитбол. Упражнения сидя/лёжа	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	10, 11			
44	Фитбол. Составление комплекса упражнений.	2	практическое занятие	Выполнение упражнений	10, 11			
45	Круговая тренировка. Особенности построения тренировки. Воздействие на организм.	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 13, 14			
46	Круговая тренировка. Виды упражнений. Профилактика травматизма	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 13, 14			
47	Круговая тренировка. Силовая нагрузка	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 13, 14			
48	Круговая тренировка. Силовая нагрузка	2	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 13, 14			

49	Круговая тренировка. Силовая нагрузка	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 13, 14			
50	Круговая тренировка. Упражнения на баланс и растяжка.	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 13, 14			
51	Круговая тренировка. Упражнения на баланс и растяжка.	2	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 13, 14			
52	Круговая тренировка Составление комплекса упражнений	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 13, 14			
53	Интервальная тренировка. Особенности построения тренировки. Воздействие на организм.	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 7-8			
54	Интервальная тренировка. Виды упражнений. Профилактика травматизма	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 7-8			
55	Интервальная тренировка. Аэробный тренинг	2	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 7-8			
56	Интервальная тренировка. Анаэробный тренинг	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 7-8			
57	Интервальная тренировка. Протокол Табата	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 7-8			
58	Интервальная тренировка. Протокол Табата	2	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 7-8			
59	Интервальная тренировка. Протокол Табата	2	практическое занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 7-8			
60	Интервальная тренировка. Составление комплекса упражнений	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	1-3, 4, 5, 7-8			
61	Фитбол-аэробика. Виды упражнений. Польза упражнений на фитболе.	2	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений	4, 10-11, 13			
62	Фитбол-аэробика. Круговая тренировка с фитболом	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 10-11, 13			
63	Фитбол-аэробика. Интервальная тренировка с фитболом.	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 10-11, 13			

64	Фитбол-аэробика. Комплекс «здоровая спина».	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	4, 10-11, 13			
65	Основы здорового питания. Белки, жиры, углеводы.	2	Комбинированное занятие	Беседа	4, 6, 7, 8, 14			
66	Диета спортсмена. Составление меню.	2	Комбинированное занятие	Практическая работа.	4, 6, 7, 8, 14			
67	Соревнования, конкурсы	2	Практическое занятие	наблюдение	По составу упражнений			
68	Соревнование, тестирование	2	Комбинированное занятие	тестирование	По составу упражнений			
69	Профессия «фитнес-тренер». Постановка и исполнение танцевальных флешмобов	2	Комбинированное занятие	Флешмоб, беседа	По составу упражнений			
70	Постановка и исполнение танцевальных флешмобов	2	практическое занятие	флешмоб	По составу упражнений			
71	Спортивные игры	2	практическое занятие	соревнование	По составу упражнений			
72	Спортивные игры	2	практическое занятие	соревнование	По составу упражнений			

2.2. Формы аттестации и контроля

Диагностика по программе проводится в целях определения результативности усвоения материала программы, анализа процессов успешности создания особых условий обучения для раскрытия творческого потенциала обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды контроля и аттестации:

Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме беседы, опроса и выполнением упражнений по теме занятия. Педагог оценивает правильность ответов и выполнения.

Промежуточная аттестация проводится по окончании первого полугодия обучения по программе в форме опроса и выполнения упражнений.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения всей программы. Комплексная, состоит из оценки теоретических знаний обучающихся в форме тестирования и практической подготовки, которая оценивается в форме соревновательных игр, соревнований. В программу соревнований включаются все основные упражнения по изученным темам.

Для определения прогресса обучающихся практическая часть промежуточной и итоговой диагностики проводится с использованием одного и того же аналитико-диагностического инструментария (комплекс упражнений на различные группы мышц). Сдача контрольных нормативов не предусмотрена.

Для определения уровня творческого развития личности используется наблюдение за участием в танцевальных флешмобах. В результаты итоговой аттестации не включается.

2.3. Оценочные материалы

Диагностика по программе:

Критерии оценивания	Показатели	Методика диагностики показателя
Теоретическая подготовка	Уровень знаний по ТБ, профилактике травматизма Основы знаний ЗОЖ Освоение элементарных знаний по программе «Здоровая спина», по	Устный опрос (беседа) Тестирование.

	темам «Фитбол-аэробика», «Классическая аэробика», «Стретчинг», «Силовая тренировка», «Основы анатомии»	
Техническая подготовка	Качество выполнения техники упражнений: аэробика хореография стретчинг	Демонстрация двигательного действия
Физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	Комплекс контрольных упражнений по
Коммуникативная и мотивационная сфера	Коммуникативные навыки, уровень мотивации, творческие проявления	Спортивные игры, танцевальный флешмоб, соревнования

Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:

– **высокий уровень** – обучающийся освоил практически весь объём знаний (75% - 100%), предусмотренных программой за конкретный период, употребляет профессиональные термины осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

– **средний уровень** – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет от 50% до 74%; обучающийся сочетает профессиональную терминологию с бытовой;

– **низкий уровень** – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой, избегает употреблять профессиональные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся:

– **высокий уровень** – обучающийся овладел умениями, предусмотренными программой за конкретный период, на уровень 75%-100%, работает с профессиональным оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей, использует творческий подход при выполнении практических заданий;

– **средний уровень** – объём усвоенных умений обучающегося составляет от 50% до 74%; обучающийся работает с оборудованием при помощи

педагога, выполняет практические задания на основе образца;

– **низкий уровень** - обучающийся овладел менее чем 50% умений, предусмотренных дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания.

2.4. Методическое обеспечение программы

Методы обучения: словесные, наглядные, игровые, практические.

Основным методом обучения является показ, сочетающийся с объяснением. В результате показа элемента или базы, сопровождаемого объяснением педагога, упражнение воспринимается наилучшим образом. Педагог показывает один или с кем-либо из обучающихся (для приобретения чувства партнерства).

В результате показа приёмов, объяснения техники и их тактического применения у занимающихся должно создаться правильное представление о выполнении данного элемента и танцевальных связок. Прием разучивается в целом и по элементам, путем многократного его выполнения в медленных и быстрых темпах, простых и сложных условиях.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

В программе применяются следующие педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения, технология группового обучения;
- технология дифференцированного обучения;
- здоровьесберегающие технологии.

Структура занятия фитнесом в обязательном порядке включает в себя следующие этапы:

- разминка;
- основная часть занятия;
- заключительная часть занятия.

Разминка. Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

Основная часть. Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую аэробику, футбол, упражнения со снарядами и хореографические элементы, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

Заключительной частью занятия является стретчинг, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Требования по технике безопасности во время занятий фитнесом.

1. Перед началом занятия проконсультироваться с педагогом или своим врачом. Это обезопасит от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

2. Каждую тренировку обязательно начинать с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

3. Контролировать правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомиться с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на инструктаже.

4. Тренироваться только в спортивной форме и обуви (кроссовках или чешках). Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.

5. Не отвлекаться во время выполнения упражнений. Не разговаривать и не задавать вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение. Не отвлекаться во время выполнения упражнений.

6. Соблюдать чистоту и порядок в аудитории. Не разбрасывать спортивные снаряды. После выполнения упражнения возвращать их на место.

7. Соблюдать личную гигиену.

8. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратиться к тренеру.

9. Выполнять требования педагога. С пониманием относиться к требованиям педагога, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в учебной аудитории. Это снизит риск получения травмы на занятии

2.5. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение программы:

– учебный кабинет;

Оборудование:

№	Наименование	Количество
1	гантели виниловые 0,5 кг	20 шт.
2	гантели виниловые 1 кг	20 шт.
3	гантели виниловые 1,5 кг	20 шт.
4	гимнастическая палка, длина 120 мм	20 шт.
5	координационная тренировочная лестница	2 шт.
6	коврик ортопедический массажный	2 шт.
7	медицинский набивной мяч, 1 кг	10 шт.
8	медицинский набивной мяч, 2 кг	10 шт.
9	мяч гимнастический «Anti-Burst», 55 см	10 шт.
10	мяч для фитнеса «Фитбол с рожками»	10 шт.
11	мяч для фитнеса «Фитбол», 75 см	20 шт.
12	мяч массажный StarFitGB-601, 7 см	20 шт.
13	скакалка гимнастическая, длина 3 м	10 шт.
14	стенка шведская цветная из массива сосны с боковиной 90x35 см	4 шт.
15	напольное покрытие татами «Будо-мат»-	50 шт

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи

указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

Информационное обеспечение:

- Подборка подвижных игр для младших школьников.
- Видеоматериалы: обучающие ролики с упражнениями;
- Примеры и подборки игровых разминок;
- Видео-подборка вариантов флешмобов.

Дидактические материалы:

- Карточки с упражнениями.
- Плакаты по анатомии (в адаптированной форме).

Кадровое обеспечение программы.

Реализацию программы обеспечивают педагоги дополнительного образования, имеющие высшее или среднее профессиональное образование (по направлениям, соответствующим дополнительной общеобразовательной программе), отвечающие квалификационным требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», а так же лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим физкультурно-спортивной направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

2.6. Воспитательный компонент программы

Цель воспитательной работы: формирование у обучающихся ценностных ориентаций посредством занятий фитнесом.

Задачи воспитательной работы:

- воспитывать целеустремленность, волевые качества личности;
- формировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;

- воспитывать дружелюбие, умение конструктивно взаимодействовать со сверстниками и педагогом;
- формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Приоритетные направления воспитательной деятельности.

Нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, здоровьесберегающее воспитание, физическое воспитание и формирование здорового образа жизни.

Формы воспитательной работы: беседа, эстафета, показательные выступления, спортивная игра, просмотр видеоматериала с обсуждением, викторина.

Методы воспитательной работы: рассказ, беседа, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, игра, поощрение, наблюдение.

Планируемые результаты воспитательной работы:

- обучающиеся демонстрируют целеустремленность и волевые качества личности;
- обучающиеся ценностно относятся к здоровью и здоровому образу жизни;
- обучающиеся проявляют дружелюбие, умение конструктивно взаимодействовать со сверстниками и педагогом;
- у обучающихся сформировано позитивное отношение к здоровому образу жизни;

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Спортивный праздник	Формирование культуры здоровья	Эстафеты	сентябрь
2.	Танцевальные флешмобы	Создание условий для самореализации в творческих делах	Показательное выступление	В течение срока обучения
3.	Основы безопасности жизнедеятельности	формирование культуры безопасного поведения	Цикл беседа и обсуждений	Сентябрь /декабрь /май
4.	День родного края в	Воспитание патриотических	Беседа	Приурочено

	Ульяновской области	чувств, чувства гражданской идентичности, любви к родному краю и малой Родине		к 15 сентября
5.	Основы ЗОЖ	формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни	Беседа, игра	Ноябрь
6.	Новый год	Социокультурное воспитание, воспитание культуры коммуникации	праздник	декабрь
7.	Правильное питание: так как правильно?	формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни	Викторина	март
8.	Кто такой тренер?	Профориентация, знакомство с профессией	Беседа	апрель

3. Список литературы

Для педагога:

1. Вильчковская Т.Е. «Детский фитнес: Физическое развитие детей 3–8 лет» Москва, 2020.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика: – Т.П.–М.:ФАР, 2002.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Беседа и методика. – Т.І. –М.:ФАР, 2002.
4. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх.- Луганск: Знание, 2000.- 276 с.
5. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: беседа, методика, практическое занятие. – М.: Спортакадемпредс, 2003.
6. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений. АСТ Издательство,2001г
7. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: Учеб. пособие. – М.: ТВТДивизион, 2008.
8. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика.-М.,1989
9. Смирнова И.В. Бодифлекс, калланетика, пилатес-фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: сборник Вектор изд-во, 2009.
10. Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптеваи, А.А. Сучилина.- М.:ФиС,1983.- 254 с.
11. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.
12. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д.Оздоровительный фитнес.-Киев: Олимпийская литература, 2000.
13. Шипилина И.А. Хореография. – Т.І.–Лань, 1998
14. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021.
15. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре, гимнастике: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021.
16. Яковлева Л.В. «Игровой стретчинг для детей» – СПб., 2019.
17. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021.
18. Шарманова С.Б. «Фитнес в школе: методика и практика» – М., 2018.
19. Аэробика: теория и методика : учеб. для студентов учреждений высш. образования / под общ. ред. Е. С. Крючек. – М. : Академия, 2018. – 189 с
20. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – М. : Спорт, 2016. – 280 с
21. Анатомия стретчинга : большая ил. энцикл. / пер. с англ. Н. А. Татаренко. – М. : Э, 2018. – 222 с.

22. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и Спорт, 2009. – 429 с

Для обучающихся и родителей (законных представителей):

1. Шихи. К. Фитнесс-терапия: исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Изд-во ООО Терра-Спорт, 2001.
2. Диченкова А. М. Страна игр. Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 6–8 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2021. – 144 с.
5. Дмитрий Смирнов. Фитнес для умных. — Москва : Эксмо, 2011.
6. Михаил Ингерлейб. Анатомия физических упражнений. Изд. 3-е. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. — 188 с.