

Управление образования, культуры, молодежи и спорта администрации
муниципального образования «Суворовский район»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр творческого развития и гуманитарного образования»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 5
от «30» августа 2024 г.



Утверждаю:
Директор МБОУ ДО «ЦТР и ГО»
Тарасова О.И.
Приказ от 30.08.2024 г. № 61

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Фитнес»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год (216 часов)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Маришкина Н.В.

г. Суворов, 2024

Выписка из протокола № 8
заседания кафедры воспитания и социализации личности
ИПК и ППРО ТО

от 11 апреля 2005 года

Присутствовало: 8 человек.

Отсутствовало: 0 человек

Повестка дня:

1. Об утверждении дополнительной образовательной программы «Фитнесс» педагога дополнительного образования Центра творческого развития и гуманитарного образования г. Суворова Маришкиной Натальи Вячеславовны на статус авторской.

Слушали:

1. *Маришкину Н.В.*, автора дополнительной образовательной программы «Фитнесс» о целях и задачах программы

Цель программы состоит в обеспечении разностороннего развития, раскрытии индивидуальных способностей, формировании физических качеств подростков, убеждений и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы:

- формирование устойчивой привычки постоянно заботиться о своём здоровье, навыков организации повседневной физической активности;
- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости и т.д.) и умений рационально использовать их в различных условиях;
- содействие формированию правильной осанки и предупреждения плоскостопия;
- воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, формирование характера, утверждение активной жизненной позиции, оптимизма;
- расширение объёма знаний о различных видах двигательной активности, освоение техники движений;
- обучение основам знаний по анатомии, физиологии и гигиене человека, профилактике травматизма.

2. *Ильину О.В.*, рецензента программы, методиста кафедры воспитания и социализации личности ИПК и ППРО ТО.

Программа уделяет особое внимание духовному совершенствованию и социальной культуре подростков. Включение семьи является неотъемлемой частью образовательного процесса, что особенно важно в современных условиях развития общества.

Необходимо отметить, что дополнительная образовательная программа «Фитнесс», разработанная педагогом дополнительного образования ЦТР и ГО г. Суворова способствует развитию у девушек таких физических качеств, как пластика, грациозность, что позволяет улучшить не только внешний вид, но и обрести уверенность в себе, а также желание самосовершенствоваться, чувствовать свое тело и его возможности, любить и воспринимать как могущественного союзника, а не как врага. Все это помогает в борьбе с негативными явлениями такими, как страх, гнев, обида, депрессия, вредные привычки.

На основе диагностики и анализа состояния здоровья, уровня физического состояния девушек педагог имеет возможность осуществлять индивидуальный подход к каждому воспитаннику, что способствует более высокой результативности и эффективности программы.

Структура и содержание дополнительной образовательной программы «Фитнесс» педагога дополнительного образования Маришкиной Н.В. соответствует:

- требованиям к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утвержденным на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Министерства образования РФ от 03.06.2003 г.;
- уровню образования и заявленной направленности.

В связи с тем, что в России не разработана государственная программа по фитнесу, считаю возможным присвоение дополнительной образовательной программе «Фитнесс» педагога дополнительного образования Маришкиной Н.В. статуса авторской программы.

З. Курганова А.Н., рецензента программы, зам. директора ДЮСШ департамента образования Тульской области.

Особый интерес программа представляет для специалистов в области физического и нравственного воспитания.

Общая физическая подготовка представлена комплексом упражнений из спортивной гимнастики.

Для специальной физической подготовки подобраны комплексы: аэробики, шейпинга, стретчинга, калланетика. Уделено большое внимание выполнению упражнений с отягощениями и для укрепления мышц позвоночника.

Использование стандартного и нестандартного оборудования, инвентаря (резинтбол, стэптренажеры, стэп-доски, валики и т.п.) не только развивают физические качества, но улучшают эмоциональное состояние учащихся.

Введение в программу специальной методики и индивидуальной карты тестирования позволяет в дальнейшем планировать улучшение результатов, а также можно оценивать индивидуальную динамику уровня физической подготовленности.

При составлении программы автор использовал данные Всероссийской диспансеризации детей (2003 год), а также опыт российских и зарубежных специалистов в области физиологии, анатомии психологии, физической культуры.

Считаю, что программа составлена на высоком профессиональном уровне, соответствует направленности, уровню дополнительных образовательных программ и может использоваться не только в объединениях дополнительного образования детей, но и на уроках физической культуры, секциях других образовательных учреждениях.

Постановили:

Присвоить дополнительной образовательной программе «Фитнесс» (автор Маришкина Н.В., педагог дополнительного образования Центра творческого развития и гуманитарного образования г. Суворова) статус авторской программы.

Результат голосования: «За» - 8 человек,
«Против» - 0 человек.

Зав. кафедрой воспитания
и социализации личности,
к.п.н., доцент



А.И. Григорьева

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Методист МБОУ ДО «ЦТР и ГО»  Маришкина Н.В.

28 августа 2024 года.

Содержание программы:

1	Комплекс основных характеристик программы	7
1.1	Пояснительная записка	7
1.2	Учебный план	17
1.3	Содержание учебного плана	17
1.4	Планируемые результаты	22
2	Комплекс организационно-педагогических условий	24
2.1	Календарный учебный график	24
2.2	Условия реализации программы	24
2.3	Формы аттестации (контроля)	28
	Оценочные материалы	
3	Список литературы	30
4	Приложения	33

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Объединение «Фитнес» работает на базе МБОУ ДО «Центр творческого развития и гуманитарного образования» с 2000 года. Обучающиеся объединения занимаются по дополнительной общеразвивающей программе (далее-программа) «Фитнес», созданной для удовлетворения потребностей подростков в активных формах двигательной деятельности, развития физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. С 2005 года программа имеет статус **авторской**.

Нормативно-правовая база

Программа обновлена в соответствии с действующими нормативными правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп.).

2. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

6. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (начало действия с 01.09.2022).

7. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»).

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

10. Устав МБОУ ДО «ЦТР и ГО», другие нормативные правовые документы федерального, регионального и муниципального уровней в рамках дополнительного образования детей и взрослых с учетом изменений и дополнений действующего законодательства Российской Федерации.

- Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) от 18.11.2015 № 09-3242

- Письмо министерства образования Тульской области от 27.03.2023 № 16- 10/2754 «Пути повышения доступности дополнительного образования детей в системе образования региона» (методические рекомендации).

Программа «Фитнес» имеет **физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень.**

Язык программы: русский.

Актуальность

В настоящее время фитнес очень популярен. Занятия фитнесом способствуют развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья, привлекают эмоциональностью, использование музыкального сопровождения позволяет исключить монотонность. Занятия фитнесом помогают девушкам избавиться от неуклюжести, излишней застенчивости, исправить осанку, укрепить мышцы, успешно овладеть другими видами физических упражнений.

Программа ориентирована на:

- создание необходимых условий для личностного развития обучающихся и удовлетворение индивидуальных потребностей;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по всесторонней физической подготовке, а также массовое вовлечение девушек в систематические занятия фитнесом, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательных систем, привитие здорового образа жизни. В результате реализации программы будут обеспечены:

- повышение удовлетворенности молодого поколения качеством жизни за счет возможностей самореализации, предоставляемых программой дополнительного образования;
- сокращение асоциальных проявлений среди несовершеннолетних, снижение масштабов распространения в подростковой среде курения, алкоголизма, наркомании, игромании;
- рост физической подготовленности и снижение заболеваемости подростков, формирование мотивации к здоровому образу жизни;

- увеличение числа обучающихся, регулярно занимающихся физической культурой и готовых продолжить свое обучение в спортивных школах и профессиональных образовательных организациях в области физической культуры и спорта;

- укрепление социальной стабильности общества за счет сформированных ценностей и компетенций, механизмов межпоколенческой и межкультурной коммуникации;

- формирование у молодого поколения гражданской позиции, патриотизма.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что умственная нагрузка современного обучающегося очень велика, это создает значительные нервно-психические нагрузки, к которым подростковый организм не адаптирован в должной степени. Единственное, что можно реально противопоставить такому сверх напряжению – адекватную физическую активность. Научными исследованиями установлено, что естественная потребность подростков в активных движениях – 20-30 тыс. шагов в сутки (или 6-8 часов занятий физкультурой в неделю). Занятия по программе «Фитнес» в полной мере способствуют удовлетворению двигательных потребностей обучающихся. Занятия помогают становлению личности, индивидуальности, волевых качеств. В ходе реализации программы девушки получают информацию и практические навыки по широкому спектру знаний: валеологические знания, профилактический тренинг (включающий в себя психологический настрой и корригирующие упражнения), а также степ-аэробика, фитбол-аэробика, кардиотренировка, силовые упражнения, стретчинг. В ходе обучения с первого занятия девушкам внушается мысль о том, что к своему телу нужно относиться, как к драгоценному вместилищу души, которое нужно любить, беречь и лелеять, а значит нагружать силовыми тренировками.

Новизна программы состоит в создании и обеспечении необходимых условий для личностного развития подростка, формировании у него культуры здорового и безопасного образа жизни, профессионального самоопределения их социализацию и адаптацию к жизни в обществе, а также формирование общей

культуры обучающихся. Практика и научные исследования показали, что фитнес не только позволяет развивать и совершенствовать физические качества человека (подвижность, ловкость, скорость реакции, координацию движений и т. д.), но и помогает формировать такие психологические свойства и качества, как устойчивость внимания, оперативность мышления, реакция на изменение окружающих условий, грамотное принятие решений. Занятия фитнесом оказывают положительное влияние на становление психики, помогают формировать морально-волевые качества, расширяют интеллект и эрудицию.

Отличительной особенностью организации образовательного процесса по программе «Фитнес» является вариативность образовательного процесса. Программа изучает несколько направлений фитнеса в одном учебном курсе, с ориентированием девушек на дальнейшие занятия различными направлениями фитнеса по личному выбору. Программа адаптирована под реальные возможности подростков и условия учреждения.

Цель: *создание благоприятных условий для гармоничного и перспективного личностного развития обучающихся, формирование мотивационной сферы укрепления и бережного отношения к собственному здоровью, стремление к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.*

ЗАДАЧИ:

Образовательные (предметные) задачи:

- научить обучающихся основным жизненно необходимым навыкам;
- дать информацию по истории и направлениях фитнеса;
- научить технике фитбол-гимнастики, основам кардиотренировок, степ-аэробики, силовых упражнений, стретчинга;
- научить основам дыхательных упражнений при физических нагрузках;
- научить технике выполнения упражнений на тренажерах;
- сформировать устойчивые мотивы к занятиям фитнесом.

Воспитательные (личностные) задачи:

- привить навыки здорового образа жизни;
- воспитать культуру общения и поведения в социуме;

- сформировать активную гражданскую позицию личности;
- привить стойкий интерес к занятиям фитнесом;
- повысить работоспособность и дисциплинированность обучающихся;
- воспитывать волевые качества (умение продолжать физические нагрузки и концентрировать внимание на фоне утомляемости).

Развивающие (метапредметные) задачи:

- научить анализировать результаты и делать выводы из своих ошибок;
- способствовать к самостоятельному принятию решений;
- развить способности делать обобщающие выводы исходя из накопленных знаний;
- укрепить здоровье обучающихся и способствовать их всестороннему развитию;
- развить физические качества: координацию, гибкость, силу, выносливость и двигательные навыки;
- находить, анализировать и применять необходимую информацию в областях фитнеса, физической культуры и спорта.

Оздоровительные:

- сформировать систему элементарных знаний и умений о здоровом образе жизни;
- привить навыки саморегуляции во время физических нагрузок.

Адресат программы

В объединение «Фитнес» принимаются на принципах добровольности девушки в возрасте от 13 до 17 лет без специального отбора разной степени подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество обучающихся в группе по дополнительной общеразвивающей программе 12 человек.

Возрастные и психологические особенности обучающихся

Возраст девушек 13-17 лет характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. Это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных

качеств. У подростков достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Возникает потребность разобраться в окружающем мире и в самом себе, происходит поиск смысла, активно формируются устойчивые ценности и системы ценностей, корректируется мировоззрение. Появляется самостоятельность в решении поставленных задач, активность в социальной жизни, стремление быть и считаться взрослыми. Создание ситуации успеха для каждого обучающегося, помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, продолжительность одного занятия 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Общий объем программы составляет 216 часа в год.

Срок реализации программы составляет – 1 год.

Форма организации образовательного процесса – очная.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми детьми одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: выполнение комплексов упражнений, в том числе в парах;
- индивидуальная: работа педагога с каждым обучающимся (отработка отдельных элементов), в связи индивидуальными особенностями результативность в освоении определенных навыков может быть различной.

Виды занятий: учебные занятия, мастер-классы, зачетные занятия, итоговое занятие.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, оборудования.

Методы:

1. Словесные методы обучения:

объяснения в форме образных выражений и сравнений (рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания).

2. Наглядные методы обучения:

показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части (анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, наблюдение за лучшим показом участников группы).

3. Практические методы обучения:

предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

- зачеты, тестирования, итоговое занятие.

Обучение по программе «Фитнес» осуществляется в соответствии с **дидактическими принципами**: принцип сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности, научности, индивидуализации и принципа связи теории с практикой.

Воспитательный потенциал

Воспитательно-оздоровительная работа в рамках программы «Фитнес» включает в себя четыре направления:

- социальное – адаптация в коллективе;
- биологическое - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологическое - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции;
- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного, здоровья.

Программа направлена на:

- формирование, сохранение и укрепление здоровья через занятия;
- формирование представлений о нравственности и опыта взаимодействия со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными

нормами, приобщение к системе культурных ценностей через участие в беседах, вечерах, встречи с бывшими воспитанниками, проведение совместных чаепитий, групповых выходов в музеи и театры;

- формирование трудолюбия, выносливости, готовности к осознанному выбору будущей профессии, стремления к профессионализму;
- формирование организационной культуры, активной жизненной позиции, лидерских качеств, организаторских умений и навыков, навыков самоорганизации через психологическую подготовку.

Одной из самых главных задач нашего общества является патриотическое воспитание подрастающего поколения: привитие гордости за свой народ, глубокого чувства любви к Родине, готовность защищать её в трудную минуту. Программа предусматривает решение этой задачи через ознакомление во время занятий с историей нашей страны, родного края, подчеркивает значение официальных символов России, области, города, воспитание уважительного отношения к ним, через привлечение обучающихся к участию в спортивных массовых мероприятиях. Девушки выходят на торжественные церемонии различных мероприятий с флагом страны, города, исполняют гимн страны.

Циклограмма воспитательной работы:

- проведение мероприятий согласно плану воспитательной работы педагога дополнительного образования (приложение № 2);
- проведение индивидуальных бесед с обучающимися;
- осуществление постоянной работы с родителями;
- проведение родительских собраний.

Обучающиеся и родители регулярно привлекаются к участию в мероприятиях города, учреждения: праздниках, конкурсах, познавательных играх, семейных гостиных, выставках, мастер-классах, благотворительных акциях.

Ожидаемые результаты

По завершении обучения девушки будут обладать определённым спектром компетенций.

Образовательными (предметными) результатами освоения обучающимися содержания программы являются:

- сформированность у обучающихся знаний, умений и навыков, необходимых для успешного освоения теоретического и практического содержания программы;

- умение технически правильно и качественно выполнять упражнения фитбол-гимнастики, кардиотренировок, степ-аэробики, силовых упражнений, стретчинга, исходя из интересов и возможностей обучающихся;

- сформированность правильных навыков дыхательных упражнений при физических нагрузках.

- умение технически правильно выполнять упражнения на тренажерах.

Воспитательными (личностными) результатами освоения обучающимися содержания программы являются:

- сформированность убеждений в необходимости здорового образа жизни;

- сформированность культуры общения и поведения в социуме;

- сформированность активной гражданской позиции личности;

- сформированность работоспособности и дисциплинированности;

Развивающими (метапредметными) результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются:

- сформированность умений анализировать результаты и делать выводы из своих ошибок;

- умение самостоятельно принимать решения в различных ситуациях;

- способность делать обобщающие выводы исходя из накопленных знаний;

- укрепление здоровья обучающихся;

- развитие физических качеств: координации, гибкости, силы, выносливости и двигательных навыков;

- умение находить, анализировать и применять необходимую информацию в областях фитнеса, физической культуры и спорта.

1.2 Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1.	Водное занятие Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Вводное тестирование
2.	Общая физическая подготовка	54	6	48	Наблюдение, опрос, тестирование
3.	Классическая аэробика. Степ-аэробика	50	5	45	Наблюдение, опрос, тестирование
4.	Фитбол-аэробика	30	5	25	Наблюдение
5.	Стретчинг	30	5	25	Наблюдение,
6.	Силовая подготовка	48	10	38	Наблюдение, опрос, тестирование
7.	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговая диагностика, тестирование
	Итого:	216	32	184	

1.3 Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Теория (1 час). Знакомство с содержанием программы и режимом занятий. Инструктаж по технике безопасности занятий в спортивном и тренажерном залах. Инструктаж по противопожарной безопасности, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях. Сведения из истории развития фитнеса, характеристика направлений. Основы анатомии, физиологии (функции мышц, взаимосвязь между системами организма и т.д.) Личная гигиена, гигиена одежды и обуви.

Практика (1 час). Знакомство с упражнениями вводного комплекса и упражнениями вводного тестирования (техника выполнения,

выбор оптимального исходного положения). Вводное тестирование по основным упражнениям общей физической подготовки.

Формы контроля: наблюдение, опрос, тестирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (54 часа).

Теория (6 часов). Общая физическая подготовка (система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств: сила, гибкость, выносливость, ловкость и многое другое). Цели ОФП. Средства и методы физической подготовки. Физическая подготовленность (степень умений и уровень развития физических качеств, способностей и навыков, которые приобретает обучающийся).

Практика (48 часов). Гимнастические упражнения.

1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с мечами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения с гимнастическими палками. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения на гимнастической стенке: висы, сгибание и разгибание рук в висе, поднимание ног в висе и т.д..

2. Упражнения для мышц спины, живота, косых мышц туловища и шеи. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине поднимание туловища до положения сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол в положении виса; различные сочетания этих движений.

3. Упражнения для мышц ног. Упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног. Поднимание на носки; приседания; отведения, приведения и махи ног в переднем, заднем, боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.).

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения со скакалкой. Различные прыжковые упражнения.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера. Полушпаги, шпагаты.

Прыжки: на одной ноге, на обеих ногах, через скакалку, выпрыгивания с одной ноги, напрыгивание на степ-доску, прыжки через барьеры и т.п.

Формы контроля: наблюдение, опрос, тестирование.

Раздел 3. Классическая аэробика. Степ-аэробика. Фитбол-аэробика (50 часов).

Теория (5 часов). Классическая аэробика. Что лежит в основе занятий. На что направлены занятия (на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Как правильно выполнять упражнения, дышать, регулировать нагрузку.

Степ-аэробика. Как варьировать интенсивность. На чем основана тренировка. Виды шагов. На развитие чего направлена (улучшение координации, кардиоваскулярной системы, укрепление мышечного корсета).

Практика (45 часов).

Выполнение комплексов упражнений классической аэробики, связанных общей хореографией, под бодрую музыку (шаги под счёт, а к ним добавляются другие элементы: махи, наклоны, вращения, выпады и т. д.).

Комплексы интенсивных упражнений степ-аэробики под ритмичную музыку, выполняются с участием степа — специальной платформы-ступеньки с регулируемой высотой (попеременные шаги на платформе, движения объединяются в комбинации — связки). Простые упражнения: подъем и спуск со степ-платформы, можно разнообразить ходьбой или бегом на месте, поворотами, прыжками, махами ногами и руками. Уровень нагрузки регулируется, увеличением высоты платформы или усложнением самих

упражнений. При выполнении упражнений можно использовать спортивный инвентарем: скакалку, эспандер, гантели, утяжелители на руки и ноги.

4 раздел. Фитбол-аэробика (30 часов).

Теория (5 часов). Тренировка проводится с использованием фитбола — большого надувного мяча). Для чего подходит (укрепляет мышцы спины, развивает вестибулярный аппарат, улучшает осанку, является профилактикой сколиоза и болезней суставов).

Практика (25 часов).

Упражнения, применяемые в фитбол-аэробике:

- силовые — для укрепления мускулатуры;
- динамические — для улучшения баланса и выносливости;
- растяжка и расслабление мышц.

5 раздел. Стретчинг (30 часов).

Теория (5 часов). Что такое стретчинг (комплекс физических упражнений, точнее поз, для растягивания отдельных частей тела, направленных на улучшение гибкости и развитие подвижности в суставах, при котором чередуются напряжение и расслабление различных групп мышц). Польза стретчинга (помогает добиться гибкости, дает свободу движениям, уменьшает риск травмирования мышц, содействует в постепенном исправлении и корректировании осанки, улучшает лимфоток). Что происходит во время выполнения упражнений (во время силовых или функциональных тренировок мышцы сокращаются, благодаря стретчингу мышцы и сухожилия, наоборот, растягиваются).

Практика (25 часов). Стретчинг классифицируется по двум параметрам – по степени выполняемой нагрузки и по способу выполнения выбранных упражнений.

По степени нагрузки стретч-упражнения разделяют:

- мягкие. Мышцы растягиваются во время занятий только до своей физиологической длины. Каждое из упражнений занимает 30-40 секунд;

- глубокие. Выполняется целый комплекс упражнений, цель которого – растягивание мышечных волокон до непривычной им длины. Продолжительность каждого из упражнений – 1-5 минут.

По способу выполнения стретчинг подразделяют на:

- статический. Упражнение состоит из медленных и плавных движений. Напрягая определенную группу мышц, обучающийся ненадолго зависает в этой позиции, то есть мускулатура находится в сокращенном виде и получает статическую нагрузку. Статические упражнения способствуют растягиванию и укреплению мышц, именно с них рекомендуется начинать тренировки.

- динамический. Подбирается комплекс упражнений, во время которых мышцы сначала напрягаются, затем расслабляются.

- баллистический. В основе – маховые упражнения для конечностей, выполняемые с увеличивающейся амплитудой и скоростью. Это способствует быстрому растягиванию мышц определенной части тела. Баллистические стретч-упражнения должны выполняться после специальной подготовки, так как новички при их выполнении часто получают травмы.

- медленный. Упражнения выполняются в максимально замедленном темпе. Позволяет растянуть мышечные волокна и используется как вариант разминки перед выполнением напряженной тренировки.

- парный. Партнер помогает растягивать те группы мышц, которые сложно проработать без посторонней помощи.

Формы контроля: наблюдение, опрос, тестирование.

6 раздел. Силовая подготовка (48 часов).

Теория (10 часов). Преимущества силовых тренировок для девушек (укрепление мышц и костей, сжигание жировых отложений, формирование мышечного рельефа, ускорение обмена веществ, укрепление мышц и связок и т.д.). Как правильно подготовить организм к силовым тренировкам, техника безопасности, техника выполнения упражнений с отягощениями.

Практика (38 часов). Упражнения на тренажерах для мышц: груди; рук; спины; ног; брюшного пресса (приседания, выпады, упражнения с гантелями, обратные отжимания, прямая тяга, скручивания и т.д.)

Формы контроля: наблюдение, опрос, тестирование.

7 раздел. Итоговое занятие (2 часа).

Практика (2ч.): Тестирование (итоговое). Анализ результатов.

Формы контроля: тестирование.

1.4 Планируемые результаты

Предметные:

по результатам освоения программы, обучающиеся будут **знать:**

- историю развития и разные направления фитнеса в России;

обучающиеся **научатся:**

- технике выполнения упражнений степ-аэробики, фитбол-аэробики, стретчинга;

- основам кардиотренировок и дыхательных упражнений при физических нагрузках;

- технике выполнения упражнений на тренажерах;

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- взаимодействовать с обучающимися в процессе занятий;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки.

У обучающихся будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;

- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства);

- потребность ведения здорового образа жизни.

У обучающихся будут сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха, формулировать свои затруднения;
- включаться в диалог, слушать собеседника, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, предлагать помощь и сотрудничество.

Личностные

- дальнейшее совершенствование общей физической подготовки;
- совершенствование волевых и психо-физических качеств;
- привитие стойкого интереса к занятиям фитнесом и навыков здорового образа жизни.

Метапредметные:

- научатся анализировать результаты и делать выводы по улучшению результативности;
- будут сформированы способности к самостоятельному принятию решений в различных ситуациях;
- сформируется интерес к постоянным самостоятельным занятиям фитнесом и дальнейшему самосовершенствованию;
- будут развиты физические качества: координация, гибкость, сила, выносливость и двигательные навыки;
- научатся находить, анализировать и применять необходимую информацию в областях фитнеса, физической культуры и спорта.

1. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график (приложение № 1)

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия

Занятия проводятся в тренажерном и спортивном залах, которые находятся на первом этаже. В залах большие окна, лампы дневного света, на полу линолеум.

Перечень оборудования и инвентаря, необходимого для проведения занятий:

- Степ – платформы с регулируемой высотой – 12 штук.
- Мячи с шипами – 12 штук.
- Силовые комплексы (комбинированные тренажеры).
- Гантели – 1 кг - 30 штук .
- Бодибары - 2 кг-12 штук, 4 кг – 12 штук.
- Скакалки -12 штук.
- Гимнастическая стенка.
- Скамья – 2 штуки.
- Тренажер для мышц спины и живота.
- Стойка со скамьей для жима от груди.
- Стойка для гантелей.
- Беговые дорожки - 2 штуки.
- Коврики- 12 штук..

Требования к одежде и обуви для занятий в тренажёрном и спортивном залах:

1. Одежда:

- должна хорошо пропускать воздух и впитывать пот, обеспечивая комфортный для тела температурный режим;
- быть в меру просторной и тянущейся, не сковывая при этом движений;
- быть изготовленной из подходящих тканей и соответствовать нормам безопасности;
- выглядеть опрятно и не привлекать внимание окружающих, мешая им тренироваться;
- скрывать недостатки фигуры и подчёркивать её достоинства.

2. Обувь:

- подбирается в зависимости от того, какая физическая нагрузка будет преобладающей в тренировках;
- должна плотно сидеть на ноге, крепко фиксируя голеностопные суставы по центру.

Информационное обеспечение

- Видеозаписи, проведенных открытых и текущих занятий.
- Видео демонстрации упражнений по разделам.
- Презентации по темам.

Кадровое обеспечение

Программа «Фитнес» может реализовываться педагогом дополнительного образования, имеющим высшее или средне-специальное образование, профиль которого соответствует профилю программы.

Методическое обеспечение

1. Учебно-методический компонент для педагога и обучающихся включает в себя:

- дидактический материал:
- сборники заданий, упражнений, тестов;
- учебные видеофильмы;
- мультимедийные материалы;
- видео-каталог, аудио-каталог;
- конспекты занятий;
- план-конспект занятий (открытого, контрольного, итогового и т.д.);
- информационный и справочный материалы;
- научная, специальная и методическая литература;
- памятки, инструкции, советы;
- методические материалы (рекомендации, разработки, диагностические методики);

- учебные пособия.

2. Воспитательный компонент включает в себя:

- информационные материалы об объединении (буклеты, статьи);
- фото- и видеоматериалы объединения;
- страничка детского объединения в сети Интернет;
- материалы по работе с родителями (планы проведения родительских

собраний, анкеты), памятки.

3. Компонент результативности включает в себя:

- таблицы оценки результативности образовательной деятельности;
- анкеты для детей и родителей;
- тесты и анализ результатов тестирования;
- индивидуальные образовательные маршруты (портфолио обучающегося и т.д.);
- отзывы и публикации и т. п.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с группой и каждым обучающимся индивидуально; развивать личностные качества, способствующие формированию культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебного процесса.

Программа строится основе следующих положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки девушек;
- непрерывное совершенствование техники выполнения движений;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста тренировочных нагрузок.

Структура занятия фитнесом включает в себя следующие этапы:

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

Разминка. Общее разогревание организма, подготовка к предстоящим нагрузкам.

Основная часть. Традиционно основная часть занятия - это комплекс упражнений, который меняется 4- 5 раз год и включает в себя: классическую аэробику, степ-аэробику, фитбол-аэробику, силовые упражнения, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

Заключительной частью занятия является стрейтч (растяжка), 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.

Педагогические технологии, используемые в ходе реализации программы

Игровые технологии:

- игры на знакомство, формирование навыков сотрудничества, общительности;
- ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, взаимодействия в различных ситуациях;
- имитационные игры по отработке оперативных действий, по моделированию деятельности в конкретной обстановке по заданному сюжету.

Здоровьесберегающие технологии направлены на формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни, воспитание у обучающихся культуры здоровья, гигиены, личностных качеств, способствующих их сохранению и укреплению.

Информационные технологии позволяют использовать на занятиях мультимедийные презентации, различные видео ресурсы, освещать деятельность объединения через социальные сети (группа ВКонтакте).

Технологии группового обучения направлены на решение конкретных одинаковых или дифференцированных задач, позволяющие создать условия для развития познавательной самостоятельности обучающихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения комплексов упражнений.

Развивающее обучение - это ориентация учебного процесса на потенциальные возможности обучающегося и на их реализацию.

2.3 Формы аттестации (контроля). Оценочные материалы

Виды контроля, формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Виды контроля образовательных результатов:

- входящий – проверка уровня подготовленности;
- текущий – оценка качества выполнения;
- промежуточный – оценка изменений уровня подготовленности;
- итоговый контроль – оценка итогов освоения пройденного материала.

Формы отслеживания образовательных результатов:

- устный опрос;
- наблюдение;
- контроль выполнения движений;
- тестирование.

Определение практических знаний проводится в соответствии с планируемыми результатами образовательной программы.

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП

Низкий – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

Критерии оценки двигательных навыков обучающихся

Практическая подготовка по ОФП +базовые шаги.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Таблица контрольных нормативов ОФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5.баллов	1-3 балла
1.	Челночный бег 10метров	9.0	9.2	9.4
2.	Отжимания 30-20 сек	6	4	2
3.	Пресс за 30 сек	15	14	13
4.	Приседания 30 сек	20	15	10
5.	Прыжки из приседа за 20 сек	-	-	-
6.	Шаги классической аэробики	-	-	-
7.	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	неполное касание	до пола 50 см
8.	Мост задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
9.	Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
10.	Равновесие ласточка 15 сек	15сек	10сек	5сек

Таблица названий шагов в аэробике

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
1.	Степ-гач	Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» приставить другую ногу на носок
2.	Опен-степ	Выполняется на два счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает
3.	Ви-степ	«1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» -

		продолжить аналогичное движение с другой ноги
4.	Кёл	Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колени при этом чуть согнуты) - «1». На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице
5.	А-степ	Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение
6.	Кросс	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой вперед. «2» - перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3» - шаг правой назад. «4» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение
7.	Греп-вайн	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой
8.	Мамба	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение

**Методические рекомендации по проведению тестирования
(приложение №3)**

**Методические рекомендации по проведению интервальной
тренировки (приложение №4)**

Список литературы для педагога

1. Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003 – 160 с.
2. Кеннеди Р., Гринвуд-Робинсон М. Фитнесс-тренинг: Пер. с англ. М.: Медиа-спорт, 2000 - 392 с.

3. Лисицкая Т. С., Сиднева Л.В. Гибкость в фитнес-программах. -Троицк: ТривантЛТД, 2000 32 с.
4. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. Троицк: ТривантЛТД, 2000-60 с. 8.
5. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе/ Петров П.К. - М: Владос, 2000 – 448 с.
6. РИПОЛ классик. «Стройные ноги за 15 минут в день». – М.:, Москва 2006 – 256с.: ил.- (Школа красоты и здоровья).
7. Феоктистов В.Ф., Л.В. Плиева «К здоровью рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений. Волгоград. Издательство «Учитель» г. Москва 2011г. -154 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
2. Выготский Л. С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005 — 1136 с, ил. — (Библиотека всемирной психологии).
3. Потапчук А. А., Дидур М. Д. Осанка и физическое развитие детей. - СПб.: Речь, 2001
4. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», М., ТЦ «СФЕРА», 2012-123 с.

Список литературы для родителей:

1. Бодибилдинг. Полное пособие / Авт.-сост. Л. Орлова. – Минск: Харвест, 2008 – 320 с.
2. Бреннон Д. Что такое принципы Уайдера? – Сила и красота. – М.: «Уайдер-Спорт-СУ», 1994 – №3. – с. 45-46.
3. Киселев А.Г. //Теория и практика физической культуры, 1989, № 7 – С. 20-22.
4. Корпан.М.Оксисайз специальная техника дыхания для коррекции фигуры. «Худей без задержки дыхания». -М.: Эксмо, 2013 – 160с.: ил. Москва 2012г

5. **Чурилин В.А.** Культуризм для всех. – Москва: МГП «Полисет» ВО «Совэкспорткнига», 2018 г. - 140 с.

Электронные образовательные ресурсы

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> сайт «Физкультура в школе». Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.

2. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - <http://fizkulturnica.ru/> - материалы по методике обучения различным видам физических упражнений

3. <http://www.openclass.ru> Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

4. http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.htm - физическая культура и спорт.

5. <https://cyberleninka.ru> (дата обращения июль 2024) **КиберЛенинка: научная электронная библиотека** [Электронный ресурс] ФГБОУ ВО СПбГМПУ Минздрава России, Багирова С.В., Прас П.С., URL:.

6. <https://moluch.ru/conf/psy/archive/109/4213> Федулов И.С. Мотивация занятий спортом у спортсменов подросткового возраста [Электронный ресурс]. – Психология в России и за рубежом: материалы II Международной научной конференции (г. Санкт – Петербург, ноябрь 2013). – Санкт – Петербург: Реноме, 2013 г. – 141 с., URL:

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Месяц, число, время	Число	Время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	05.09	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Инструктаж по ТБ, ознакомление с содержанием программы.	Спортивный зал	Опрос
2.	Сентябрь	07.09	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Сообщение «Здоровый образ жизни». Комплекс №1	Спортивный зал	Наблюдение
3.	Сентябрь	09.09	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	ОРУ под музыку, упражнения на осанку, пресс.	Спортивный зал	Наблюдение
4.	Сентябрь	11.09	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №1 первая часть. Индивидуальные упражнения на тренажерах.	Спортивный зал	Наблюдение
5.	Сентябрь	13.09	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №1, беседа о здоровье, фитбол-аэробика.	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
6.	Сентябрь	16.09	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Антропометрические измерения, составление индивидуальной программы	Спортивный зал	Тестирование
7.	Сентябрь	18.09	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №1, базовые упражнения на тренажерах.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
8.	Сентябрь	20.09	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №1, беседа «Основные принципы тренировки».	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
9.	Сентябрь	23.09	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Разучивание упражнений по кругу в движении. Комплекс №1	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
10.	Сентябрь	25.09	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Разучивание упражнений по кругу в движении. Комплекс №1	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
11.	Сентябрь	27.09	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №1. Базовые упражнения на тренажерах.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
12.	Сентябрь	30.09	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №1, упражнения на формирование осанки.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
13.	Октябрь	02.10	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №1. Работа в парах, стретчинг.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
14.	Октябрь	04.10	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Упражнения вводной части. Комплекс №1	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
15.	Октябрь	07.10	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №1, упражнения на растяжку.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
16.	Октябрь	09.10	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №1, упражнения с отягощениями.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений

17.	Октябрь	11.10	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №1, развитие двигательных качеств. Пресс.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
18.	Октябрь	14.10	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Разучивание упражнений с фитболом. Комплекс №1	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
19.	Октябрь	16.10	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №1, упражнения со скакалкой, пресс.	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
20.	Октябрь	18.10	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №1, формирование правильной осанки.	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
21.	Октябрь	21.10	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Разучивание упражнений с палкой. Комплекс №1	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
22.	Октябрь	23.10	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №1, упражнения на формирование правильной осанки.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
23.	Октябрь	25.10	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №2, упражнения на тренажерах.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
24.	Октябрь	28.10	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Индивидуальный стретчинг. Комплекс №2	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
25.	Октябрь	30.10	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №2, упражнения с гимнастической палкой, фитбол.	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
26.	Ноябрь	01.11	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №2, упражнения на осанку.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
27.	Ноябрь	06.11	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №2, упражнения на формирование свода стопы.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
28.	Ноябрь	08.11	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Прыжки через скакалку. Комплекс №2, фитбол.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
29.	Ноябрь	11.11	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №2, силовая выносливость, пресс.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
30.	Ноябрь	13.11	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №2, базовые упражнения на тренажерах.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
31.	Ноябрь	15.11	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №2, упражнения с гимнастической палкой, фитбол.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
32.	Ноябрь	18.11	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №2, упражнения на координацию движений.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
33.	Ноябрь	20.11	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Базовые упражнения на тренажерах. Комплекс №2	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
34.	Ноябрь	22.11	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №2, стретчинг, пресс.	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
35.	Ноябрь	25.11	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №2, разучивание упражнений первой части.	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
36.	Ноябрь	27.11	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №2, прыжки через скакалку, обручи, фитбол.	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
37.	Ноябрь	29.11	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Работа на тренажерах. Комплекс №2	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
38.	Декабрь	02.12	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Базовые упражнения для ног и рук. Комплекс №2	Спортивный зал	Контроль выполнения движений

39.	Декабрь	04.12	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №2, стретчинг в парах.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
40.	Декабрь	06.12	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Упражнения в партере. Комплекс №2	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
41.	Декабрь	09.12	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Корректирующие упражнения на тренажерах. Комплекс №2	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
42.	Декабрь	11.12	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Базовые упражнения для мышц пресса. Комплекс №2	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
43.	Декабрь	13.12	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Прыжки через скакалку, базовые упражнения на тренажера. Комплекс №2.	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
44.	Декабрь	16.12	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Статический стретчинг в парах. Комплекс №2	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
45.	Декабрь	18.12	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Круговая тренировка, пресс, футбол.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
46.	Декабрь	20.12	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Дыхательные упражнения. Комплекс №2. Стретчинг в парах.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
47.	Декабрь	23.12	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №2. Стретчинг в парах, пресс.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
48.	Декабрь	25.12	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №2. Футбол, ленты.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
49.	Декабрь	27.12	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Индивидуальный стретчинг. Комплекс №2	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
50.	Январь	10.01	16.00-17.30	Зачетное занятие	2 часа	Выполнение нормативов	Спортивный зал	Тестирование
51.	Январь	13.01	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Упражнения на осанку. Пресс. Комплекс №2	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
52.	Январь	15.01	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №2. Упражнения на осанку у стены	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
53.	Январь	17.01	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Индивидуальный стретчинг. Комплекс №2	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
54.	Январь	20.01	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Развитие силовых качеств, пресс. Комплекс №2	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
55.	Январь	22.01	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Дыхательные упражнения. Комплекс №2	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
56.	Январь	24.01	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Базовые упражнения на тренажерах. Комплекс №2	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
57.	Январь	27.01	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Индивидуальная работа на тренажерах. Комплекс №2, пресс.	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
58.	Январь	29.01	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Базовые упражнения на тренажерах на все группы мышц. Комплекс №2	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
59.	Январь	31.01	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Специальные упражнения на тренажерах. Комплекс №2	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
60.	Февраль	03.02	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Базовые упражнения на тренажерах. Комплекс №2	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
61.	Февраль	05.02	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №2. ОРУ под музыку, силовые упражнения.	Спортивный зал	Контроль выполнения

								движений
62.	Февраль	07.02	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №2, базовые упражнения на тренажерах.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
63.	Февраль	10.02	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №2, базовые упражнения на тренажерах.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
64.	Февраль	12.02	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №2. Упражнения по кругу в движении.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
65.	Февраль	14.02	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №2, стретчинг в парах.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
66.	Февраль	17.02	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №2. Упражнения для мышц рук в партере.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
67.	Февраль	19.02	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №2. Круговая тренировка, пресс.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
68.	Февраль	21.02	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №2, футбол, пресс.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
69.	Февраль	24.02	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
70.	Февраль	26.02	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №3. Гибкость позвоночника. Упражнения в партере.	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
71.	Февраль	28.02	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №3. Координация движений. Выполнять упражнения в быстром темпе.	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
72.	Март	03.03	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №3. Растяжка. Упражнения в статическом режиме.	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
73.	Март	05.03	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №3. Комплекс упражнений футбол-аэробики.	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
74.	Март	07.03	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №3. Упражнения с бодибаром.	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
75.	Март	10.03	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №3. Комплекс упражнений для мышц пресса. Часть №1	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
76.	Март	12.03	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №3. Комплекс эффективных упражнений на все части тела.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
77.	Март	14.03	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Круговая тренировка. Часть №1	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
78.	Март	17.03	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №3. Комплекс упражнений для укрепления грудных мышц.	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
79.	Март	19.03	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Разновидности планки. Упражнения для подтянутого тела.	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
80.	Март	21.03	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс упражнений на проработку мышц ног и ягодиц.	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
81.	Март	24.03	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс упражнений для мышц пресса. Часть №2	Спортивный зал	Наблюдение, опрос

82.	Март	26.03	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №3. Упражнения для тонкой талии.	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
83.	Март	28.03	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Круговая тренировка Часть №2	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
84.	Март	31.03	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №3. Упражнения для красивых рук.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
85.	Апрель	02.04	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №3. Высокоинтенсивная тренировка на все тело.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
86.	Апрель	04.04	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс упражнений для мышц пресса. Часть №3	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
87.	Апрель	07.04	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №3. Упражнения с эластичной лентой.	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
88.	Апрель	09.04	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Упражнения для рук с весом собственного тела.	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
89.	Апрель	11.04	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №3. Упражнения для рук с гантелями.	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
90.	Апрель	14.04	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Упражнения для формирования и поддержания свода стопы.	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
91.	Апрель	16.04	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс упражнений для мышц пресса. Часть №4	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
92.	Апрель	18.04	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №3. Упражнения с отягощениями.	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
93.	Апрель	21.04	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №3. Комплекс упражнений для мышц бедра.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
94.	Апрель	23.04	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Упражнения для мышц пресса с собственным весом.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
95.	Апрель	25.04	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №4. Тренировка для всего тела.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
96.	Апрель	28.04	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №4. Упражнения для задней поверхности бедра и ягодиц.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
97.	Апрель	30.04	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №4. Круговая тренировка. Часть №3	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
98.	Май	05.05	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс упражнений для мышц пресса. Часть №4	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
99.	Май	07.05	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Упражнения для формирования правильной осанки.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
100.	Май	12.05	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №4. Тренировка на ноги и ягодицы без инвентаря.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
101.	Май	14.05	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Внутренняя поверхность бедра. Комплекс упражнений часть №1	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
102.	Май	16.05	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Комплекс №4. Статический стретчинг.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
103.	Май	19.05	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Внутренняя поверхность бедра. Комплекс упражнений	Спортивный зал	Контроль выполнения движений

						часть№2		
104.	Май	21.05	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Круговая тренировка. Часть №4	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
105.	Май	23.05	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Кардиотренировка. Комплекс №4.	Спортивный зал	Контроль выполнения движений
106.	Май	28.05	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Упражнения на развитие координации движений.	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
107.	Май	26.05	16.00-17.30	Учебное занятие	2 часа	Стретчинг. Упражнения с эластичной лентой.	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
108.	Май	30.05	16.00-17.30	Итоговое занятие	2 часа	Сдача нормативов	Спортивный зал	Тестирование

Приложение №2

План воспитательной работы объединения «Фитнес» на 2024-2025 учебный год

Направление воспитательной работы	Название мероприятий	Сроки	Ответственный
1. Гражданско-патриотическое, Духовно-нравственное деятельность	Тематические беседы, активные формы организации деятельности	Сентябрь	Маришкина Н.В.
	Познавательная беседа о государственных символах России, посвященная Дню народного единства	Ноябрь	Маришкина Н.В.
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях муниципального уровня	Февраль	Маришкина Н.В.
	Семейная гостиная «Женский день»	Март	Маришкина Н.В.
2. Формирование здорового образа жизни	Профилактическая акция «Будь здоров!»	Октябрь	Маришкина Н.В.
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях муниципального уровня	Январь	Маришкина Н.В.
	Семейные эстафеты	Апрель	Маришкина Н.В.
	Викторина «Спорт и здоровье»	Май	Маришкина Н.В.
3. Работа с родителями	Беседы, консультации с родителями о формировании здорового образа жизни, правильном питании с детства, гигиене, закаливании.	В течение года	Маришкина Н.В.

Приложение №3

Методические рекомендации по проведению тестирования

На первом занятии проводится вводное тестирование. Процедура тестирования как правило включает:

Антропометрические измерения: рост, вес, объемы тела (по желанию).

Функциональное тестирование: оценка состояния сердечно-сосудистой системы как в покое, так и под нагрузкой, при этом оценивается реакция организма и на аэробную, и на силовую нагрузку. Это позволяет увидеть полную

картину тренированности сердечно-сосудистой системы. Применяется проба с приседаниями и ортостатическая проба.

Физическое тестирование: тесты на силу (отжимание), выносливость (прыжки через скакалку за 1 минуту), гибкость (наклон вперед из положения сидя). Тесты позволяют оценить силу различных мышечных групп, выявить дисфункцию (неравномерность развития) мышечных групп и определить отстающие зоны.

На занятиях используются различные виды построений (например: диагональ, шеренга и т.д.). Темп музыкального сопровождения должен составлять для начинающих 110-130 музыкальных акцентов в минуту и продвинутых 130-150. Музыкальное сопровождение может состоять из нескольких частей, допускаются спецэффекты. Музыкальное сопровождение должно нести в себе позитивный настрой и вызывать положительные эмоции. Предпочтение следует отдать музыкальным композициям, имеющим четкий темп и ритм.

Необходимо использовать в работе метод «зеркального показа».

Деятельность обучающихся на занятиях может быть организована фронтальным (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальным (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога), круговым способом. Пути конструирования комбинаций: линейный метод – самый простой, от головы до ног – более сложный. В создании комбинации выделять регламентированный (структурный) и свободный стиль. Первый более предпочтителен.

При освоении элементов классической аэробики и степ- аэробики удобно использовать пошаговую структуру:

- 1 – запомнить название
- 2 – разучить шаги без музыки;
- 3 – повторить шаги под музыку по 8,4,2,1 раз;
- 4 – освоение движений руками;

5 – выполнение шагов с движениями рук;

6 – выполнение шага + движения рук под музыку.

При использовании блока силовых упражнений особое внимание уделить развитию мышц брюшного пресса, спины и нижних конечностей. Темп 110 уд/мин, преимущественно в положении «сидя», «лежа», в упоре стоя на коленях, можно использовать вес собственного тела и гантели.

Противопоказания: аэробные упражнения противопоказаны обучающимся, страдающим заболеваниями стопы, щиколоток, коленных суставов или поясницы.

Приложение №4

Методические рекомендации по проведению интервальной тренировки

Продолжая совершенствовать элементы аэробики, для обучающихся организуются фитнес-тренировки смешанного формата, сочетающие аэробный и силовой тренинг, т.е. интервальная тренировка. Суть интервальной тренировки заключается в чередовании интервалов с высокой и низкой интенсивностью физической нагрузки. Эти интервалы могут быть измерены многими различными способами, периодами времени, расстояний или частоты пульса. занятия смешанного формата, сочетающие аэробный и силовой тренинг, с использованием гантелей, собственного веса, скакалки.

Основные принципы интервальной тренировки: продолжительность нагрузки – от 1 минуты для начинающих, до 12 минут для продвинутых; интенсивность в фазе нагрузки должна – 60 – 80% от максимальной частоты пульса (максимальная частота пульса определяется по формуле "220 – возраст в годах", например, возраст 13-14 лет – $220-14 = 206$, $206 * 0,60 = 123$ - 164 уд/мин – это максимальный пульс. Во время восстановления между интервалами - порядка 40-50% максимальной ЧСС: $220-14=206$, $206 \times 40 = 82$ -103 уд/мин.