

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

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2022 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МОУ СОШ № 16  
И.Б.Сергеева  
«31» августа 2022 г.



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

Уровень программы: стартовый  
Количество часов: 144 часа  
Возраст учащихся: 9 – 14 лет  
Состав группы: 20 человек  
Срок реализации: 1 год  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID-номер программы в Навигаторе 51970

Автор-составитель:  
Вольвач Ирина Ивановна  
педагог дополнительного образования

## Актуальность программы.

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

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

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

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

### Достижение цели возможно через решение следующих задач:

Личностные:

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

Метапредметные:

- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- знание приёмов релаксации и самодиагностики;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Предметные:

- формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- осуществлять закаливание организма;
- формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.

- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;

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

### **Педагогическая целесообразность:**

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

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

### **Отличительные особенности программы:**

Отличительной особенностью программы является то, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на социальную адаптацию обучающихся в обществе, на развитие физических и моральных качеств ребенка.

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

### **Адресат программы.**

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

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

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

### **Формы обучения.**

Формы обучения – очная.

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

Программа «Фитнес для всех» для школьников 9 -14 лет классов рассчитана на 1 год обучения (144 часа). Программа предполагает проведение занятий со школьниками 4 часа в неделю. Продолжительность занятий 45 минут. Занятия по программе «Фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятий включает в себя ин-

формацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

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

### **Режим занятий**

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

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

### **Планируемые результаты.**

Личностные:

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

Метапредметные:

- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- знание приёмов релаксации и самодиагностики;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Предметные:

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

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

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

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

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

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

#### **Формы аттестации.**

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

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

#### **Материально-техническое обеспечение:**

спортивный зал, оборудования, спортивный инвентарь.

### **Учебно-тематический план**

п/п	Название темы	Теория (час)	Практика ( час)	Количество часов	Формы аттестации/контроля
<b><i>I. Введение в образовательную программу (6часов)</i></b>					
1	ТБ, введение в образовательную программу.	2		2	опрос, контрольная работа
2	Гигиена спортивных занятий.	2		2	опрос, контрольная работа
3	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	2		2	опрос, практическая работа
<b><i>II. Общая физическая подготовка (42 часа)</i></b>					
5	Элементы строевой подготовки		6	6	опрос, практическая работа
6	Силовые упражнения для рук		12	12	опрос, практическая работа
7	Силовые упражнения для ног		12	12	опрос, практическая работа

8	Силовые упражнения для шеи и спины.		12	12	опрос, практическая работа
<b>III. Специальная физическая подготовка (20 часов)</b>					
9	Базовые шаги и связки аэробики	4	8	12	опрос, практическая работа
10	Комплекс танцевальной аэробики		8	8	опрос, практическая работа
<b>IV. Степ-аэробика (8 часов)</b>					
11	Степ-аэробика	2	6	8	опрос, практическая работа
<b>V. Футбол-аэробика (8 часов)</b>					
12	Футбол-аэробика	2	6	8	опрос, практическая работа
<b>VI. Оздоровление (40 часов)</b>					
13	Коррекционные упражнения	4	6	10	опрос, практическая работа
14	Партерная гимнастика.		4	4	опрос, практическая работа
15	Стретчинг	2	14	16	опрос, практическая работа
16	Правила дорожного движения	10		10	опрос
<b>VII. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений (40 часов)</b>					
17	Закрепление и обобщение полученных знаний и умений		24	24	опрос
	<b>Итого</b>	30	118	144	

### Формы подведения итогов:

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

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

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

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

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

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице

*Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе*

Таблица

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

### Планируемые результаты освоения программы.

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

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

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависи-

мости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

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

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

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

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

##### **Обучающийся научится:**

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

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

- соревнования по аэробике;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками ;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах;



- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

**Требования по техники безопасности во время занятий видами фитнеса.**

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

- быстрые круговые движения головой и излишние наклоны головы вперед и назад;
- упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти;
- прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти;
- подъём двух прямых ног из положения лёжа на спине;
- переход из положения лёжа в положение сидя с прямыми ногами;
- «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 градусов;
- наклоны вперед, стоя на прямых ногах;
- прогиб туловища назад в положении стоя;
- вращательные движения коленями;
- работа с отягощениями на выпрямленных руках;
- резкие скручивания туловища («мельница»);
- движения с чрезмерной амплитудой;
- максимальные нагрузки и продолжительное изометрическое напряжение;
- шаг на платформу спиной вперед;
- спуск с платформы прыжком.

**Методическое обеспечение дополнительной**

**образовательной программы**

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

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

**Основные принципы обучения:**

1) Принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой ОФК; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

2) Принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация упражнений, видео и фото- материалы)

3) Принцип доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом необходимо приучать учеников к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоян-

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

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

**Особенностями данной программы являются:**

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

**Методика обучения:**

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

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

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

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

**Методы обучения:**

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

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

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

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

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

Фристайл – свободное повторение и выполнение движений под музыку.

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

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

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

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

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

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

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

#### **Алгоритм учебного занятия.**

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

#### **Формы подведения итогов:**

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

Для оценки адаптации юных спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье. Тестирование начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-ти минутного отдыха (Р-1), в положении сидя. Затем выполняется 20 глубоких приседаний с вы-

прямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания приседаний измеряется пульс

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

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

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

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Таблица

качественная оценка индекс Руффье

Отлично 2 и менее

Хорошо 3-6

Удовлетворительно 7-10

Плохо 11-14

очень плохо 15-17

Критическое 18 и более

### Нормативно-правовая база.

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

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

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

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

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

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242),

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

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

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

- <https://www.youtube.com/watch?v=4GyKfkSReLo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=QlydLXve2Is>
- [https://www.youtube.com/watch?v=E5i4rDc\\_GA8](https://www.youtube.com/watch?v=E5i4rDc_GA8)
- <https://www.youtube.com/watch?v=7TvReZrFTF8>
- <http://sportwiki.to/Фитбол>
- <https://tigerclub.moscow/что-такое-stretching/>

### **Список литературы**

**для педагогов:**

1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: лекции курсов повышения квалификации <http://bmsi.ru/>
2. Программа для обучающихся 5-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики /авт.- сост. О.С. Слуцкер, Т.Г. Полушина, В.С. Козырев
3. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
4. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
5. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.:

**для учащихся:**

6. Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г

### Календарный учебный график

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

(стартовый уровень)

год обучения: 1

Расписание занятий: \_\_\_\_\_

#### Первый модуль 35 часов

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

					бики		
9			фронтальное	2	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма		опрос
10	октябрь		фронтальное	2	Техника выполнения базовых шагов аэробики		практическая работа
11			фронтальное	2	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики		практическая работа
12			фронтальное	2	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции		контрольная работа
13			фронтальное	2	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки		опрос
14			фронтальное	2	Разучивание базовых шагов на степе		опрос
15			фронтальное	2	Разучивание базовых шагов на степе		практическая работа
16			фронтальное	2	Разучивание аэробных связок на степе		практическая работа
17			фронтальное	2	Упражнения на растяжку мышц ног		практическая работа
21	ноябрь		фронтальное	6	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений		зачет
22			фронтальное	2	Влияние фитнес-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче		опрос
23			фронтальное	2	Ознакомление с основными исходными положениями фитнес-аэробики и дыхательной гимнастики		опрос

24			фронтальное	2	Разучивание основных исходных положений фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики		опрос
25			фронтальное	2	Закрепление связок и базовых шагов аэробики, используемых в фитбол-аэробике		практическая работа
26			фронтальное	2	Дыхательная гимнастика		практическая работа
27			фронтальное	2	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой		практическая работа
28	декабрь		фронтальное	2	Релаксация Джекобсона		практическая работа
29			фронтальное	4	Комплекс детской йоги		опрос
30			фронтальное	2	Упражнения на развитие осанки, гибкости		опрос
31			фронтальное	2	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)		опрос
32			фронтальное	2	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.		опрос
33			фронтальное	2	Упражнения на развитие осанки, гибкости		практическая работа
34			фронтальное	2	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом		практическая работа
35	январь		фронтальное	2	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	72 часа	тестирование, контрольная работа
<b>МОДУЛЬ 2 37 часов</b>							



36			фронтальное	2	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения.		опрос
37			фронтальное	2	«Мамбо», профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика		опрос
38			фронтальное	2	«Латино», релаксация		опрос
39			фронтальное	2	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений		опрос
40			фронтальное	2	Упражнения на развитие осанки, гибкости		практическая работа
41			фронтальное, фронтальное	2	Профилактика плоскостопия		практическая работа
42	февраль		фронтальное	2	Коррекция осанки		опрос
43			фронтальное	4	Обучение седу на мяче, прыжки на мяче		практическая работа
44			фронтальное	4	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)		практическая работа
45			фронтальное	2	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета		опрос
46			фронтальное	2	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения.		зачет
47	март		фронтальное	4	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.		практическая работа
48			фронтальное	4	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)		практическая работа
49			фронтальное	6	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.		практическая работа
50	апрель		фронтальное	6	Упражнения на развитие осанки, гибкости		практическая работа

51			фронтальное	2	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.		опрос
52			фронтальное	2	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины		опрос
53			фронтальное	2	Упражнения на развитие осанки, гибкости		опрос
54			фронтальное	4	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения.		опрос
55			фронтальное	2	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения.		опрос
56	май		фронтальное	2	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.		опрос, тестирование
57			фронтальное	4	Коррекция осанки	74 часа	тестирование, контрольная работа
58				10	<b>Правила дорожного движения Теория (6)</b> Знакомство с основными улицами в микрорайоне школы. Для чего надо знать и выполнять Правила дорожного движения. Значение терминов «тротуар», «пешеходная дорожка», «обочина». Правила дисциплинированного поведения на дороге, умение предвидеть опасность. <i>Практика.</i> Тестирование.		тестирование.