

Департамент образования администрации городского округа Тольятти
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дом учащейся молодежи Икар»
городского округа Тольятти

Рассмотрена и рекомендована
на педагогическом совете
МБОУ ДО «Икар»
протокол № 4 от 31.05.2024 г.

Утверждена
приказом директора от 14.06.2024 №
38 - ум

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Фитнес»
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся 8-15 лет

Срок обучения – 3 года

Разработчик:
Кудряшова А.И,
педагог дополнительного
образования
Методическое сопровождение:
Кинцель Е.А.

Оглавление

I. Комплекс основных характеристик программы	3
Краткая аннотация	3
<i>1. Пояснительная записка</i>	3
1.1 Направленность программы	4
1.2 Актуальность программы	4
1.3 Новизна программы	4
1.4 Отличительные особенности программы	4
1.5 Педагогическая целесообразность	5
1.6 Адресат программы	5
1.7 Объем программы	6
1.8 Формы обучения	6
1.9 Формы проведения занятий	6
1.10 Методы обучения	6
1.11 Режим занятий	6
1.12 Срок освоения программы	6
1.13 Наполняемость учебных групп.....	6
<i>2. Цель и задачи программы</i>	7
2.1 Цель программы	7
2.2 Задачи программы	7
<i>3. Планируемые результаты</i>	7
<i>4. Содержание программы</i>	8
4.1 Учебный план	8
4.2 Содержание учебно-тематического плана	9
II. Комплекс организационно - педагогических условий	23
1. Календарный учебный график	23
2. Ресурсное обеспечение программы.....	23
3. Формы аттестации	26
4. Оценочные материалы	27
III. Список литературы	28

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» предназначена для учащихся среднего школьного возраста, проявляющих интерес к занятиям физкультурой и спортом. Программа направлена на привитие детям здорового образа жизни, физическое совершенствование, профилактику различных заболеваний, развитие профессиональных интересов к фитнес направлению, реализацию творческого потенциала у детей и подростков.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» от 7.05.2024 № 309;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

План мероприятий по реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

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

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

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

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция)»);

Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного

образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес» *физкультурно-спортивная.*

1.2 Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р г., одним из направлений которой является вовлечение детей, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов в мероприятия, содержащие элементы видов спорта и способствующие физическому, духовному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию.

Занятия по фитнесу носят оздоровительный и профилактический эффект.

Они неразрывно связаны с повышением физической активности и поддержанию высокого уровня работоспособности, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Ранняя профилактика психической дисгармонии и стрессоустойчивости ребёнка с учётом индивидуальных особенностей, правильно организованный процесс функциональной адаптации дают хороший оздоровительный эффект

На занятиях по фитнесу работа направлена на привитие детям здорового образа жизни. Особенность фитнеса состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задаётся ритмом музыкального сопровождения. В нём используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Занятия проводятся с учётом возрастных особенностей занимающихся, а также их физической подготовленностью.

С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Содержание образовательной программы обеспечивает условия для воспитания высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности посредством вовлечения обучающихся в мероприятия духовно-нравственного, патриотического направлений.

1.3 Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Данная программа модифицирована на основе образовательной программы «Оздоровительные тренировки для детей и подростков» И.И. Иваненко. – Москва: Просвещение, 2002 и имеет физкультурно-спортивную направленность. Из программы были заимствованы темы, методика преподавания, которые расширились, дополнились усложненным содержанием тем и количеством учебных часов.

Новизна данной программы заключается в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания

ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а также использовании различных видов фитнеса в сочетании с игровой деятельностью.

В учебный план программы включен «Воспитательный компонент», который обеспечивает условия для становления здоровой и социально мобильной личности с устойчивым нравственным поведением, мотивацией к познанию и творчеству, способной к самореализации и самоопределению в социуме. Содержание образовательного модуля «Воспитательный компонент» обеспечивает педагогическую деятельность на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности.

1.4 Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей.

1.5 Педагогическая целесообразность заключается в применяемом на занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки. У детей воспитываются ответственность за порученное дело, аккуратность, взаимовыручка. В программу включены коллективные практические занятия, развивающие коммуникативные навыки и способность работать в команде. Наряду с индустрией спорта, инфраструктурой досуга и отдыха, развиваются так же оздоровительные системы. Расширяется практика оздоровительной физической культуры, обеспечивающей восстановление временно утраченных двигательных функций, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, улучшение психической устойчивости, устранение эмоциональных нагрузок. Фитнес даёт возможность использования средств физической культуры в социальной поддержке детей, включает возможность социально-педагогического обеспечения процессов оздоровления и досуга школьников, раскрывает специфику двигательных режимов и особенность управления тренировочными нагрузками. Практическая значимость данной программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья учащихся.

Программа предусматривает **«стартовый» (ознакомительный)** уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

1.6 Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 8 до 15 лет.

Высокая способность детей в возрастной период 7-10 лет быстро овладевать теми или иными видами деятельности определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития. Им нравится исследовать все, что незнакомо, они понимают законы последовательности и последствия. Поэтому интересным для них является обучение через исследование. Ребенок младшего школьного возраста начинает быть самостоятельным, приспосабливается к обществу вне семейного круга. Важно научить ребенка не изолировать, себя от сверстников, помогать сопереживать другим людям, быть дружелюбным.

В период раннего подросткового возраста 11-17 лет источником развития является общение со сверстниками, в которых он учится строить отношения и начинает анализировать себя как отдельную личность. Подросток учится обращать внимание на

собственные качества, сопоставляя себя с другими. Подросток начинает понимать себя и свои возможности, а также своё место в человеческом обществе и своё назначение в жизни. В этом возрасте формируется формально-логический интеллект, дивергентное и гипотетико–дедуктивное мышление, рефлексия. Э. Эриксон в своей концепции выделяет подростковый возраст как ключевой в развитии эго-идентичности, которое подразумевает чувство непрерывной самотождественности, целостности, последовательности и уникальности собственной личности. Молодые люди в период подросткового возраста осуществляют выбор в некоторых жизненных сферах: профессиональное самоопределение, формирование мировоззрения, принятие определённой гендерной и социальной роли. Они активно ищут и экспериментируют, формируя некую целостность.

1.7 Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Фитнес» составляет:

- Количество часов в неделю – 2
- Количество часов за 1 год – 72
- Общее количество часов за весь период обучения - 216.

1.8 Форма обучения является очной. Среди форм проведения занятий применяются:

- беседа;
- учебное групповое занятие;
- контрольный урок;
- учебный урок;
- мастер-класс;
- занятие-соревнование.

1.9 Формы организации деятельности: групповая.

1.10 Методы обучения

- *словесные методы:* рассказ, беседа, сообщения – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации;
- *наглядные методы:* презентации, демонстрации рисунков, плакатов, коллекций, иллюстраций. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления обучающихся;
- *практические методы:* практическая апробация изученных танцевальных композиций и техник. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей.

Технологии обучения.

Для эффективности освоения содержания курса программы используются следующие **педагогические технологии:**

- игровые (методы и приемы этой технологии ненавязчивы учащиеся всегда с удовольствием принимают в них участие);
- здоровьесберегающие технологии (это совокупность приемов, способов и методов организации процесса обучения без ущерба для здоровья учащихся, кроме того они развивают физические качества, укрепляют здоровье и способствуют получению положительных эмоций);
- дифференцированное обучение (педагогом учитываются по максимуму индивидуальные способности каждого ребенка или группы школьников. Это один из важнейших принципов, влияющих на эффективность работы. Такое обучение

осуществляется с помощью изменения содержания учебных заданий: нужно соотносить трудность упражнения со способностями ребенка, а также учитывать отведенное на выполнение время)

1.11 Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия - 45 минут.

1.12 Срок освоения программы

Исходя из содержания программы «Фитнес» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 36 недель в год
- 9 месяцев в год
- Всего 3 года, 108 недель

1.13 Наполняемость учебных групп: составляет 10-12 человек. Набор в объединение свободный, при наличии справки от педиатра о состоянии здоровья ребёнка.

2. Цель и задачи программы

2.1 Цель: формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

2.2 Задачи программы

Обучающие:

1. Формировать ЗУН в области фитнеса.

Развивающие:

1. Развивать физические качества и двигательные способности учащихся средствами фитнеса.
2. Повышать работоспособность и двигательную активность с помощью систематических занятий фитнесом.
3. Развивать творческие способности детей при составлении ими комбинаций и комплексов упражнений.
4. Развивать музыкальность и чувство ритма.

Воспитательные:

5. Воспитывать волевые качества при выполнении физических упражнений.

3. Планируемые результаты программы:

Личностные:

- творческие способности в области спорта;
- нравственные качества (эмпатия, знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение);

Метапредметные:

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- уметь планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, йоге;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- 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;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе (сотрудничать с одноклассниками);
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

4. Содержание программы

4.1 Учебный (тематический) план

Учебный план 1 года обучения

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Введение в аэробику»	24	7	17
2.	«Введение в степ-аэробику»	24	5	19
3.	«Использование фитбола. Введение»	24	5	19
	ИТОГО	72	15	57

Учебный план 2 года обучения

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Основы аэробики»	24	2	22
2.	«Основы степ-аэробики»	24	2	22
3.	«Основы использования фитбола»	24	5	19
	ИТОГО	72	9	63

Учебный план 3 года обучения

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Танцевально-силовая аэробика»	24	2	22
2.	«Пилатес»	24	2	22
3.	«Основы фитбол-аэробики»	24	2	22
	ИТОГО	72	6	66

**4.2. Содержание учебно-тематического плана
1 год обучения
Модуль «Введение в аэробику»**

Цель: мотивация обучающихся к занятиям общефизической танцевальной подготовкой для укрепления здоровья, пластики и работоспособности через освоения аэробики.

Задачи:

Обучающие:

– формирование представлений об этапах развития танцевального и спортивного направлениях

Развивающие:

– улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
– развитие кондиционных способностей (выносливости, гибкости, скоростных, скоростно-силовых качеств)

Воспитательные:

– воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями: дисциплинированности, доброжелательного отношения, к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

– технику исполнения базовых аэробных шагов;

Обучающийся должен уметь:

– выполнять базовые аэробные шаги;
– различать музыкальный темп, размер;

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения хореографическо-аэробных композиций под музыку.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Базовые шаги	1	7	8	Входная диагностика, наблюдение, беседа
2.	Танцевальная аэробика	-	8	8	Входная диагностика, наблюдение, беседа
3.	Техника безопасности движения, правила поведения	2	-	2	Входная диагностика, наблюдение, беседа
4	Этапы развития танцевального и спортивного направлений	1	-	1	Входная диагностика, наблюдение, беседа
5	Музыка, как основа движения	1	-	1	Входная диагностика, наблюдение, беседа
6	Воспитательный компонент (в том числе патриотической и профилактической направленности)	2	2	4	Наблюдение, творческое задание
Итого:		7	17	24	

Содержание программы модуля

Тема 1. «Базовые шаги»

Теория: Знакомство с базовыми шагами.

Практика: Изучение шагов: марш, степ-тач, опен-степ, шассе, ни-ап, грейп-вайн, плие, ви-степ, лёк-кёрл, сайд, лек-бек, страдл.

Тема 2. «Танцевальная аэробика»

Практика: Выполнение упражнений в партере в положении сидя и лёжа на различные группы мышц: брюшного пресса – сверху, снизу, косые мышцы живота; мышцы спины; мышцы ног; упражнения на развитие силы плечевого пояса; на растяжку мышц ног.

Упражнения на расслабление и развитие пластичности в положениях: стоя, сидя или лёжа в медленном темпе с работой рук, туловища, на выдохе и вдохе.

Последовательное растяжение мышц всего тела в медленном темпе, в статическом режиме с фиксированием положения на несколько счётов в конечной точке движения.

Выполнение упражнений в парах в положении сидя, лёжа, стоя у станка или у опоры.

Тема 3. «Техника безопасности движения, правила поведения»

Теория: Техника безопасности выполнения упражнений на степ – платформе. Предупреждение о правильности использования гимнастических снарядов. Обучение правильному пользованию гимнастическим мячом.

Знакомство с правилами поведения и их соблюдение:

- ✓ опрятность во внешнем виде;
- ✓ подтянутость и организованность;
- ✓ заходжение в зал с преподавателем;
- ✓ использование гимнастических снарядов с разрешения педагога;

пунктуальность.

Тема 4. «Этапы развития танцевального и спортивного направлений»

Теория: Ознакомление с развитием оздоровительных систем, расширением практики оздоровительной физической культуры.

Нетрадиционные методы физической культуры: аэробика, шейпинг, стреч, калланетик, степ-аэробика, фитбол, слайд-аэробика, аква-аэробика, пилатес, боди-флекс.

Тема 5. «Музыка, как основа движения»

Теория: Отработка точной передачи чередования метрических долей в размерах 2/4, 3/4, 4/4. Считывание одно-двухтактных ритмоформул в известных размерах (в разнохарактерных хлопках, ритмослогами, в сольнизации).

Тема 6. Воспитательный компонент (в том числе патриотической и профилактической направленности)

Теория Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма

Практика Участие в патриотических акциях:

- Акции, приуроченные Дню народного единства (ноябрь) (городские и областные)
- Областная Акция «Парад памяти» 7 ноября в Куйбышеве.

Модуль «Введение в степ-аэробику»

Цель: мотивация обучающихся к занятиям общефизической танцевальной подготовкой для укрепления здоровья, пластики и работоспособности через освоения степ-аэробики.

Задачи:

Обучающие:

- формирование представлений о музыкальной грамоте

Развивающие:

- улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- развитие кондиционных способностей (выносливости, гибкости,

скоростных, скоростно-силовых качеств);

Воспитательные:

– воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями: дисциплинированности, доброжелательного отношения, к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- технику исполнения базовых шагов;
- правильность выполнения упражнений на степ-платформе;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять базовые шаги;
- различать музыкальный темп, размер;

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения хореографических композиций под музыку.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Степ-платформа	1	6	7	Входная диагностика, наблюдение, беседа
2.	Базовые шаги	-	6	6	Входная диагностика, наблюдение, беседа
3.	Стили и направления	1	4	5	Входная диагностика, наблюдение, беседа
4	Музыкальная грамота	1	-	1	Входная диагностика, наблюдение, беседа
5	Терминология движений	1	-	1	Входная диагностика, наблюдение, беседа
6	Воспитательный компонент (в том числе патриотической и профилактической направленности)	1	3	4	Наблюдение, творческое задание
Итого:		5	19	24	

Содержание программы модуля

Тема 1. «Степ-платформа»

Теория: техника выполнения упражнения на специальных степ-платформах Step original

Практика: выполнение упражнений на специальных степ-платформах Step original производство США.

Тема 2. «Базовые шаги»

Теория: знакомство с базовыми шагами.

Практика: выполнения шагов: бейсик-степ, теп-ап, теп-даун, овер-степ, кик, пауль-степ, ленч, эль-степ, турн-степ, реверс, страдл, лифт-степ, кёрн-степ, экросс, ви-степ, мамбо, лек бек, джамб, мамбо.

Тема 3. «Стили и направления»

Теория: Стиль Total body conditioning, Стиль Cross training

Практика: Комбинирование аэробной и силовой нагрузки, используя различные упражнения и оборудование. Аэробная нагрузка за счёт упражнений на степе и HILO (высокая и средняя интенсивность). Силовая нагрузка – упражнения с гантелями, с резинами, с эспандерами.

Тема 4. «Музыкальная грамота»

Теория: Динамика и интервалы музыкального сопровождения занятий по фитнесу.

Тема 5. «Терминология движений»

Теория: Терминология базовых шагов в аэробике, степ - аэробике, фитболе. Ознакомление с правильным названием гимнастических снарядов и спортивного оборудования.

Тема 6. Воспитательный компонент (в том числе патриотической и профилактической направленности)

Теория Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма

Практика Участие в праздничных мероприятиях и акциях: День матери в России.

Всероссийская Акция Блокадный хлеб (27 января)

Городской Месячник патриотического движения (февраль) (Благотворительная акция «Я верю в тебя, солдат!»; «Урок мужества», Акция «Живые цветы на снегу»).

Модуль «Использование фитбола. Введение»

Цель: мотивация обучающихся к занятиям общефизической танцевальной подготовкой для укрепления здоровья, пластики и работоспособности путем занятий аэробикой с использованием фитбола.

Задачи:

Обучающие:

- формирование представлений об использовании фитбола в аэробике.

Развивающие:

- улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- развитие кондиционных способностей (выносливости, гибкости, скоростных, скоростно-силовых качеств);

Воспитательные:

- воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями: дисциплинированности, доброжелательного отношения, к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- знать технику выполнения упражнений на гимнастическом мяче

Обучающийся должен уметь:

- дифференцировать работу различных мышечных групп;
- направлять свои усилия в русло правильной мышечной работы;
- точно и правильно выполнять упражнения в комбинациях, содержащих разнородные элементы и приёмы;
- координировать движения в различных поворотах, в переходах от одного движения к другому.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения хореографических композиций под музыку.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Упражнения на мячах	1	7	8	Входная диагностика,

					наблюдение, беседа
2.	Фитбол-аэробика	-	7	7	Входная диагностика, наблюдение, беседа
3	Посещение концертов, спортивных мероприятий	-	2	2	Входная диагностика, наблюдение, беседа
4	Традиции коллектива	3	-	3	Входная диагностика, наблюдение, беседа
5	Воспитательный компонент (в том числе патриотической и профилактической направленности)	1	3	4	Наблюдение, творческое задание
Итого:		5	19	24	

Содержание программы модуля

Тема 1. «Упражнения на мячах»

Теория: Техника выполнения упражнений на мячах.

Практика: Упражнения сидя на мяче, углы в тазобедренном и коленном суставе должны составлять 90-100 градусов. При выполнении упражнений педагог страхует занимающихся.

Тема 2. «Фитбол-аэробика»

Практика: Выполнение комплекса фитбол-аэробики:

Продвижения на мяче по разным направлениям: вперёд, влево, вправо.

Силовые упражнения с мячом в руках.

Упражнения на мячах в партере из исходного положения.

Массаж мячами, работа в парах. Релаксация. Упражнения на расслабление.

Тема 3. «Посещение концертов, спортивных мероприятий»

Практика: Организованное посещение концертных программ, фестивалей и конкурсов танцевального искусства. Разбор и обсуждение посещаемых программ. Выявление ярких моментов в хореографических постановках.

Тема 4. «Традиции коллектива»

Теория: Знакомство детей с традициями студии танца.

Воспитательная работа с целью сплочения коллектива, установления доброжелательного отношения детей друг к другу, уважительного отношения к педагогам. Оказание помощи и взаимовыручки на занятиях, концертных программах, выездных мероприятиях.

Тема 5. Воспитательный компонент (в том числе патриотической и профилактической направленности)

Теория Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма

Практика Участие в праздничных мероприятиях и акциях: Международный женский день. Масленица. День космонавтики. Акции и мероприятия, приуроченные Дню Весны, Мира, Труда (1 мая), Дню Победы (Акция «Я верю в тебя, солдат!»; «Урок мужества», «Бессмертный полк» и др.)

2 год обучения

Модуль «Основы аэробики»

Цель: мотивация обучающихся к занятиям общефизической танцевальной подготовкой для укрепления здоровья, пластики и работоспособности через освоения танцевально-спортивной аэробики

Задачи:

Обучающие:

- формирование представлений о спортивных элементах

Развивающие:

- улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- развитие кондиционных способностей (выносливости, гибкости, скоростных, скоростно-силовых качеств);
- развитие творческих способностей через выполнение хореографического проекта

Воспитательные:

- воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями: дисциплинированности, доброжелательного отношения, к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- стили и направления танцевальной аэробики

Обучающийся должен уметь:

- пользоваться спортивным инвентарём;
- распределять и переключать своё внимание между замечаниями педагога, собственной работой, музыкальным сопровождением

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения танцевальных композиций под музыку в ключе аэробики

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Танцевальная аэробика	-	7	7	Входная диагностика, наблюдение, беседа
2.	Спортивная аэробика	-	5	5	Входная диагностика, наблюдение, беседа
3.	Спортивные элементы	1	3	4	Входная диагностика, наблюдение, беседа
4	Мой проект	-	4	4	Входная диагностика, наблюдение, беседа
5	Воспитательный компонент (в том числе патриотической и профилактической направленности)	1	3	4	Наблюдение, творческое задание
Итого:		2	22	24	

Содержание программы модуля

Тема 1. «Танцевальная аэробика»

Практика: повторение пройденного материала. Изучение стилей: латинос (самба, румба, ча-ча-ча); хип-хоп (американские дворовые танцы, свободный стиль); кардио-кик (комплекс с высокой интенсивностью, включающий броски и махи ногами, прыжки и быстрые передвижения); кантри-стиль; фанк

Тема 2. «Спортивная аэробика»

Практика: изучение комплексов спортивной аэробики:

- силовая с отягощениями: гантели, резиновые эспандеры, работа в парах на преодоление сопротивления.

- комплекс аэробики с гимнастическими палками на формирование правильной и красивой осанки, увеличение нагрузки на мышцы талии и поясничного отдела.

- спортивная аэробика с элементами акробатики.

Тема 3. «Спортивные элементы»

Теория: изучение и отработка: колесо правым, левым боком; колесо на одной руке; стойка-колесо.

Практика: Шпагат: прямой, поперечный, прыжки в шпагат, силовые элементы.

Тема 4. «Мой проект»

Практика: Определение темы проектной деятельности. Постановка задачи и определение состава групп. Подбор методических пособий и сбор информации. Подбор музыкального сопровождения. Обсуждение собранного материала для постановки. Постановочная работа в подгруппах. Отработка программы всем коллективом. Презентация творческого проекта.

Тема 5. Воспитательный компонент (в том числе патриотической и профилактической направленности)

Теория Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма

Практика Участие в патриотических акциях:

- Акции, приуроченные Дню народного единства (ноябрь) (городские и областные)
- Областная Акция «Парад памяти» 7 ноября в Куйбышеве.

Модуль «Основы степ-аэробики»

Цель: мотивация обучающихся к занятиям общефизической танцевальной подготовкой для укрепления здоровья, пластики и работоспособности через освоения степ-аэробики различных стилей

Задачи:

Обучающие:

- формирование представлений о стилях степ-аэробики

Развивающие:

- улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- развитие кондиционных способностей (выносливости, гибкости, скоростных, скоростно-силовых качеств);

Воспитательные:

- воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями: дисциплинированности, доброжелательного отношения, к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- технику выполнения движений в парах на степ-платформе;

Обучающийся должен уметь:

- точно и правильно выполнять программные движения;
- согласовывать одновременно работу самых разнообразных мышечных групп;
- сохранять устойчивость в равновесиях;

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения сложных степ- композиций под музыку.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Разновидности стилей 1	1	4	5	Входная диагностика, наблюдение, беседа
2.	Форматы занятия	-	2	2	Входная диагностика, наблюдение, беседа
3.	Степ вдвоём	-	5	5	Входная диагностика, наблюдение, беседа
4	Разновидности стилей 2	-	4	4	Входная диагностика, наблюдение, беседа
5.	Диагностика физического состояния	-	2	2	Входная диагностика, наблюдение, беседа
6.	Диагностика учебных и воспитательных результатов	-	2	2	Входная диагностика, наблюдение, беседа
7	Воспитательный компонент (в том числе патриотической и профилактической направленности)	1	3	4	Наблюдение, творческое задание
Итого:		2	22	24	

Содержание программы модуля

Тема 1. «Разновидности стилей 1»

Теория: Разновидность стилей: TOTAL BODY CONDITIONING, CROSS TRAINING

Практика: повторение базовых шагов степ-тренировки. Упражнения на развитие мышечных групп. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Проработка 8-10 мышечных групп.

Тема 2. «Форматы занятия»

Практика: знакомство и выполнение дополнительных форматов занятий TOTAL BODY CONDITIONING и CROSS TRAINING. Изменение порядка станций и направления движения в круговой тренировке.

Тема 3. «Степ вдвоём»

Практика: выполнение комплекса упражнений, выполняемый в парах. На первом этапе изучение упражнений, движений, переходов, выполняется по отдельности. Затем комплекс выполняется в парах. Степ-платформы ставятся в линию, или в шахматном порядке, или линейно.

Тема 4. «Разновидности стилей 2»

Практика: DINAMITE - комбинирование аэробной нагрузки и взрывной работы мышц, используя элементы кикбоксинга. Урок направлен на повышение сердечно-сосудистой выносливости, укрепление связок и сухожилий. Аэробная нагрузка осуществляется: за счёт упражнений на степе; элементов кикбоксинга; HILO.

Тема 5. «Диагностика физического состояния»

Практика: Определение физической подготовленности детей. Определение прыгучести, устойчивости, гибкости поясничного отдела и растяжки мышц ног.

Проведение диагностики физического состояния детей ежемесячно.

Тема 6. «Диагностика учебных и воспитательных результатов»

Практика: Отслеживание учебных и воспитательных результатов в начале и в конце учебного года с помощью проведения наблюдения, контрольных упражнений и занятий, анкетирования, опроса, путём анализа достигнутых результатов ребёнка.

Тема 7. Воспитательный компонент (в том числе патриотической и профилактической направленности).

Теория Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма

Практика Участие в праздничных мероприятиях и акциях: День матери в России.

Всероссийская Акция Блокадный хлеб (27 января)

Городской Месячник патриотического движения (февраль) (Благотворительная акция «Я верю в тебя, солдат!»; «Урок мужества», Акция «Живые цветы на снегу»).

Модуль «Основы использования фитбола»

Цель: мотивация обучающихся к занятиям общефизической танцевальной подготовкой для укрепления здоровья, пластики и работоспособности путем освоения техник фитбол-аэробики.

Задачи:

Обучающие:

– формирование представлений о фитбол-аэробике и основах ЗОЖ

Развивающие:

– улучшение осанки, профилактика плоскостопия;

– развитие кондиционных способностей (выносливости, гибкости,

скоростных, скоростно-силовых качеств);

Воспитательные:

– воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями: дисциплинированности, доброжелательного отношения, к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

– знать технику безопасности при работе со спортивным инвентарём;

– знать название спортивного инвентаря и его прямое назначение.

Обучающийся должен уметь:

– быстро запоминать задания;

– точно и правильно исполнять движения в комбинациях, содержащих разнородные элементы и движения;

– координировать движения в различных поворотах, в переходах от одного движения к другому

Обучающийся должен приобрести навык:

– использования в хореографических композициях мячей разной величины;

– выполнения комплекса упражнений на работу в парах с движениями танцевально-игрового характера

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Фитбол-аэробика	-	9	9	Входная

					диагностика, наблюдение, беседа
2.	Фитбол вдвоем	-	8	8	Входная диагностика, наблюдение, беседа
3.	Основы ЗОЖ	3	-	3	Входная диагностика, наблюдение, беседа
4.	Воспитательный компонент (в том числе патриотической и профилактической направленности)	2	2	4	Наблюдение, творческое задание
Итого:		5	19	24	

Содержание программы модуля

Тема 1. «Фитбол-аэробика»

Практика: использование мячей разной величины. Усложнение упражнений на координацию движений, с разнообразием музыкального оформления, увеличением нагрузки. Тренировка сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, вестибулярного аппарата, укрепления мышц корпуса, развитие координации движений

Тема 2. «Фитбол вдвоем»

Практика: выполнение комплекса упражнений на работу в парах с движениями танцевально-игрового характера. Выполнение упражнений в парах сидя лицом друг к другу, лёжа на мячах, с дополнительными аксессуарами (мячиками, гантелями маленького веса, резиновыми эспандерами).

Тема 3. «Основы ЗОЖ»

Теория: Беседа о разумном чередовании труда и отдыха. Беседа о правильном уходе за кожей и волосами. Рекомендации для здорового сна. Диалог о вреде курения и употребления алкоголя, о пользе спорта.

Тема 4. Воспитательный компонент (в том числе патриотической и профилактической направленности)

Теория Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма

Практика Участие в праздничных мероприятиях и акциях: Международный женский день. Масленица. День космонавтики. Акции и мероприятия, приуроченные Дню Весны, Мира, Труда (1 мая), Дню Победы (Акция «Я верю в тебя, солдат!»; «Урок мужества», «Бессмертный полк» и др.)

3 год обучения

Модуль «Танцевально-силовая аэробика»

Цель: мотивация обучающихся к занятиям общефизической танцевальной подготовкой для укрепления здоровья, пластики и работоспособности через освоение танцевально-силовой аэробики

Задачи:

Обучающие:

– формирование представлений о комплексе упражнений на развитие мышц

Развивающие:

– развитие кондиционных способностей (выносливости, гибкости,

скоростных, скоростно-силовых качеств);

Воспитательные:

– воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями: дисциплинированности, доброжелательного отношения, к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

– технику силовой и танцевальной аэробики;

Обучающийся должен уметь:

– выполнять упражнения на силовую и танцевальную аэробику;

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения базового комплекса для проработки глубоких мышц

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Комплекс на глубоко расположенные группы мышц	-	6	6	Входная диагностика, наблюдение, беседа
2.	Силовая аэробика	-	7	7	Входная диагностика, наблюдение, беседа
3.	Танцевальная аэробика	1	7	8	Входная диагностика, наблюдение, беседа
4.	Воспитательный компонент (в том числе патриотической и профилактической направленности)	1	2	3	Наблюдение, творческое задание
Итого:		2	22	24	

Содержание программы модуля

Тема 1. «Комплекс на глубоко расположенные группы мышц»

Практика: выполнение базового комплекса для проработки глубоких мышц. Комплексы аэробики третьего года занятий отличается повышением интенсивности занятий, более сложной координацией движений, увеличением силовой нагрузки на организм.

Тема 2. «Силовая аэробика»

Практика: выполнение упражнений с отягощениями, силовые упражнения в положении сидя и лёжа, упражнения на преодоление сопротивления в парах, упражнения в режиме предельного допустимого напряжения.

Тема 3. «Танцевальная аэробика»

Теория: Развитие танцевальной аэробики. Ключевые танцоры.

Практика: выполнение элементов:

Kibo impact – основные элементы кикбоксинга и бокса.

Latin moves - танцевальная аэробика с элементами латины. Street dance – элементы различных стилей танца 80-х, 90-х годов.

Hip – hop – свободный, мягкий стиль исполнения движений.

Fank – комплекс движений с большим количеством вращений руками, поворотов, тычковых, маховых, бросковых движений ногами.

4. Воспитательный компонент (в том числе патриотической и профилактической направленности)

Теория Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма

Практика Участие в патриотических акциях:

- Акции, приуроченные Дню народного единства (ноябрь) (городские и областные)
- Областная Акция «Парад памяти» 7 ноября в Куйбышеве.

Модуль «Пилатес»

Цель: мотивация обучающихся к занятиям общефизической танцевальной подготовкой для укрепления здоровья, пластики и работоспособности через освоения техник пилатеса

Задачи:

Обучающие:

- формирование представлений от пилатесе
- Развивающие:
- улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- развитие кондиционных способностей (выносливости, гибкости,

скоростных, скоростно-силовых качеств);

Воспитательные:

– воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями: дисциплинированности, доброжелательного отношения, к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- принципы пилатеса;

Обучающийся должен уметь:

- правильно выполнять спортивные элементы пилатеса;

Обучающийся должен приобрести навык:

– выполнения комплекса упражнений: скручивания туловища, перекаты на спине и животе, выпрямление и вытягивание ног в положении лёжа на спине, упражнения на реабилитацию поясницы, махи ногами из различных положений, поднимание ног в разных исходных положениях.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Принципы пилатеса	1	-	1	Входная диагностика, наблюдение, беседа
2.	Растяжка мышц	-	6	6	Входная диагностика, наблюдение, беседа
3.	Дыхание + движение	-	6	6	Входная диагностика, наблюдение, беседа
4.	Участие в фестивалях, конкурсных программах	-	8	8	Входная диагностика, наблюдение, беседа
5.	Воспитательный компонент (в том числе	1	2	3	Наблюдение,

	патриотической и профилактической направленности)				творческое задание
Итого:		2	22	24	

Содержание программы модуля

Тема 1. «Принципы пилатеса»

Теория: Знакомство с основными принципами выполнения упражнений по методу пилатес.

Тема 2. «Растяжка мышц»

Практика: Разминка разогревает тело и подготавливает его к нагрузкам, снижает риск получения травм. Последующая растяжка слегка увеличивает длину мышц, что делает занятие ещё более эффективным. Заключительная часть, состоящая из растягивания и расслабления, восстанавливает организм после напряжения во время тренировки, снижает риск возникновения остаточных болей. Перед занятием мы плавно поднимаем все системы организма на более высокий уровень функционирования, а в конце — возвращаемся с него к уровню повседневной жизни.

Тема 3. «Дыхание + движение»

Практика: выполнение комплекса упражнений: скручивания туловища, перекаты на спине и животе, выпрямление и вытягивание ног в положении лёжа на спине, упражнения на реабилитацию поясницы, махи ногами из различных положений, поднятие ног в разных исходных положениях.

Тема 4. «Участие в фестивалях, конкурсных программах»

Практика: Индивидуальное или коллективное участие в фестивалях и конкурсах.

5. Воспитательный компонент (в том числе патриотической и профилактической направленности)

Теория Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма

Практика Участие в праздничных мероприятиях и акциях: День матери в России.

Всероссийская Акция Блокадный хлеб (27 января)

Благотворительная акция «Я верю в тебя, солдат!»; «Урок мужества», Акция «Живые цветы на снегу».

Модуль «Основы фитбол-аэробики»

Цель: мотивация обучающихся к занятиям общефизической танцевальной подготовкой для укрепления здоровья, пластики и работоспособности через освоение фитбол-аэробики и участия в танцевальных шоу

Задачи:

Обучающие:

– формирование представлений о танцевально-спортивных шоу

Развивающие:

– развитие интереса участия в различных мероприятиях, посвященных

спортивно-танцевальной тематике;

Воспитательные:

– воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями: дисциплинированности, доброжелательного отношения, к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

– классификацию упражнений по использованию фитбола

Обучающийся должен уметь:

- пользоваться спортивным инвентарём;
 - уметь направлять свои усилия в русло правильной мышечной работы;
- Обучающийся должен приобрести навык:
- выполнения хореографических композиций под музыку.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Фитбол-аэробика	-	7	7	Входная диагностика, наблюдение, беседа
2.	Классификация упражнений по использованию фитбола	1	6	7	Входная диагностика, наблюдение, беседа
3.	Танцевально–спортивное шоу	-	7	7	Входная диагностика, наблюдение, беседа
4.	Воспитательный компонент (в том числе патриотической и профилактической направленности)	1	2	3	Наблюдение, творческое задание
Итого:		2	22	24	

Содержание программы модуля

Тема 1. «Фитбол-аэробика»

Практика: выполнение комплексов упражнений включающих: танцевальные движения - элементы ритмики, хореографии и различных современных стилей: джаз, рок-н-ролл, диско, фолк, латиноамериканских танцев. Комплекс коррекционно-профилактических упражнений: профилактика и коррекция различных заболеваний внутренних органов, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма. Комплексы упражнений, выполняемые одиночно, вдвоём, втроём в кругу, в сцеплении в колоннах, шеренгах, в движении.

Тема 2. «Классификация упражнений по использованию фитбола»

Теория: упражнения по использованию фитбола

Практика: выполнение комплекса упражнений с мячом, где мяч выступает как: опора, предмет.

Тема 3. «Танцевально–спортивное шоу» - проведение танцевально–спортивного шоу 2 раза в год. По окончании первого полугодия – «Новогоднее представление», и, в конце учебного года – «Отчетное танцевально-спортивное шоу».

Практика: Постановка танцевальных композиций и их отработка. Выбор номеров для программы. Разработка сценария, подбор музыкального сопровождения и запись фонограммы для шоу. Проведение генеральных репетиций.

4. Воспитательный компонент (в том числе патриотической и профилактической направленности)

Теория Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма

Практика Участие в праздничных мероприятиях и акциях: Международный женский день. Масленица. День космонавтики. Акции и мероприятия, приуроченные Дню Весны, Мира, Труда (1 мая), Дню Победы (Акция «Я верю в тебя, солдат!»; «Урок мужества», «Бессмертный полк» и др.)

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Начало учебного года	01.09.2024		
Окончание учебного года	31.08.2025		
Количество учебных недель	36 недель		
Количество часов в год	72 часа	72 часа	72 часа
Продолжительность занятия (академический час)	45 мин.	45 мин.	45 мин.
Периодичность занятий	2 часа в неделю, 1 день в неделю.	2 часа в неделю, 1 день в неделю.	2 часа в неделю, 1 день в неделю.
Промежуточная аттестация	16 декабря – 20 декабря 2024 года 20 мая – 24 мая 2025 года		
Объем и срок освоения программы	216 часа, 3 года обучения		
Режим занятий	В соответствии с расписанием		
Каникулы осенние Каникулы зимние Каникулы весенние	1. 11 2024 - 10.11.2024 25.12.2024 - 7.01.2025 23.03.2025 - 30.03.2025 учебные занятия, согласно расписанию; участие в профилактических мероприятиях, акциях		
Каникулы летние	01.06.2025 – 31.08.2025 Проведение мероприятий, занятия по дополнительной программе летней профильной смены (3 недели), участие в конкурсных мероприятиях, акциях, самостоятельные занятия обучающихся.		

2. Ресурсное обеспечение программы

2.1. Информационно-методическое обеспечение

1. Дидактический материал к занятиям

Информационный материал к теоретическим занятиям:

- разновидности стилей фитнеса
- стандартные Фитнес программы
- история аэробики
- отличие фитнеса от аэробики и шейпинга
- виды аэробики

2. Рекомендации специалиста

3. Методический материал к практическим занятиям:

- комплекс упражнений для глубоко расположенных групп мышц
- дыхательная гимнастика
- комплекс упражнений по классической аэробике
- комплекс упражнений по пилатесу
- комплекс упражнений по сайклингу
- комплекс упражнений по слайд аэробике
- комплекс упражнений по степ аэробике
- комплекс упражнений по танцевальной аэробике
- комплекс упражнений по футболу
- комплекс упражнений по силовой аэробике

Основные принципы, положенные в основу программы:

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип наглядности вытекает из необходимости формирования ясного представления об изучаемом материале с использованием четкого показа упражнения и различных наглядных пособий (схем, плакатов, кинопрограмм и т.д.) осуществлять принцип наглядности необходимо на всех стадиях учебного процесса и во всех возрастных группах. Следует только учитывать ведущий для данного занимающегося анализатор. У одних восприятие происходит с опорой на зрительный анализатор, у других - на слуховой или наоборот. Знание этой специфики поможет учителю индивидуализировать реализацию этого принципа.

Принцип систематичности и последовательности предполагает установление системы обучения. Систематичность в занятиях достигается четким планированием учебного материала и занятий. Новый материал должен опираться на ранее усвоенный. Это позволит расширить и закрепить двигательные навыки. Вначале изучаются основные положения и упражнения, те, без которых невозможно освоение более сложных, комбинированных действий, сочетающих сложные связки. Вначале они изучаются в простейших или упрощенных, а затем в более сложных условиях. Если систематически не упражняться в овладении двигательными навыками, то они постепенно утрачиваются.

Принцип постепенности заключается в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок, усложнении техники упражнений, в развитии морально-волевых качеств, позволяющих овладевать сложными связками. При увеличении объема и интенсивности нагрузок педагог должен принимать во внимание возрастные особенности занимающихся, правильно оценивать доступность выполняемых физических нагрузок, учитывать их оздоровительных эффект. Конкретный материал для этого дается учебной программой и в результате практического опыта.

Принцип индивидуализации в процессе подготовки предполагает учет индивидуальных особенностей занимающихся с целью наилучшего развития их способностей. Индивидуализация обучения возникает в связи с различным уровнем физической подготовленности воспитанников, их возрастными особенностями, способностью переносить физические нагрузки. При разработке индивидуальных планов и рекомендаций педагог должен опираться на особенности характера, темперамента, свойств нервной системы.

Принцип сознательности и активности предполагает сознательное и активное отношение к учебному процессу, глубокое понимание решаемых в нем задач и того, какими средствами и методами они решаются.

Добываясь неослабевающего интереса к занятиям, педагог решает задачи как учебного характера, так и воспитательного.

Важно не только поставить перед занимающимися цель на ближайшее время, но и не выпускать из вида перспективу роста и совершенствования как каждого индивидуально, так и спортивного коллектива в целом.

Без глубоко осознанного понимания необходимости овладеть основами классического танца трудно рассчитывать на высокое качество его исполнения. Занимающиеся должны осознавать результаты своей деятельности, уметь контролировать свою работоспособность.

Сознательное отношение и интерес к учебному процессу порождает и активное стремление к усвоению и совершенствованию танца. Активность должна направляться и контролировать педагогом. Его своевременная и точная оценка успехов занимающегося повышает активность и интерес к занятиям.

Все вышеизложенные принципы обучения применяются во взаимной связи. Педагог в каждом отдельном случае должен самостоятельно решать, когда и в каких ситуациях применим тот или иной принцип обучения.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

Занятия по программе состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах аэробики, танцах, играх, истории фитнеса. Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям. В этот момент происходит процесс слияния творчества педагога и детей. И как результат – сотворчество, высшая ступень развития и становления совместной творческой деятельности.

Состоит практическое занятие из трех частей: подготовительная, основная и заключительная части.

Подготовительная часть занимает 5-10 минут. Задачи этой части занятия сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, ритмических движений.

Основная часть занятия занимает большую часть времени и длится 25-30 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные комплексы упражнений, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой. Структура основной части занятия может меняться в зависимости от повторения упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа), направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.) и отдельному воздействию мышц (рук, шеи, ног и др.). Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия. Упражнения должны строго дозироваться: сложные чередуются с легкими; движения, требующие большого мышечного напряжения, с движениями на расслабление.

В заключительной части занятия решаются задачи восстановления сил организма обучающихся после физической нагрузки. Занимает она 5-7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести упражнения на растягивание и расслабление мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка.

Занятия должны проходить увлекательно, в темпе, чтобы дети уходили с него с чувством удовлетворения и чтобы с каждым занятием они приобретали все больше знаний и навыков.

Во время занятий практикуется использование видеопрограмм по аэробике, шейпингу с разучиванием комплексов и отдельных упражнений.

Освоив групповой комплекс, можно дополнять и усложнять его новыми упражнениями, постепенно заменяя простые более сложными.

Новые упражнения разучиваются в медленном темпе, затем по мере усвоения, увеличивается амплитуда, количество поворотов. Упражнения сложные по координации, чередуются со сложными в двигательном отношении. Двигательная сложность связана с нагрузкой упражнений. Координационная – со стимулированием нервных процессов. Поэтому сложные по координации движения, а не следовать одно за другим.

В каждом занятии необходимо развивать все группы мышц, при этом следует чередовать: на одни группы мышц применять упражнения на развитие скоростных качеств, на другие – выносливость.

На занятиях предусматривает использование следующих методов:

1. командный (важный момент работы, данный метод способствует подготовке к выступлениям)

2. групповой (этот метод рассчитан на всех обучающихся, т.к. они осваивают изучаемый материал, отрабатывают общие для всех элементы)

3. индивидуальный (это работа по способностям и желаниям учащихся, помогает им раскрыться.)

2.2. Материально-техническое обеспечение

- зал;
- зеркала, станки;
- магнитофон для прослушивания фонограмм;
- ковровое покрытие;
- степ-платформы;
- резиновые эспандеры, гантели, боди-бары;
- гимнастические мячи, средние оптимальные размеры мяча для детей:
 - 7-8 лет - 55 см.
 - 10-12 лет – 55-65 см
 - 13-15 лет - 65-75 см в зависимости от роста ребёнка.

Меры предосторожности.

В помещении не должно быть колющих и режущих предметов. На одежде учащихся не должно быть булавок и металлических застёжек.

Мяч выбирается таким образом, чтобы при сидении ребёнка его бедро и голень образовывали угол в 90-100 градусов. Во время занятий следить за осанкой (спина прямая, подбородок приподнят).

3. Формы аттестации

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, анкетирование, выполнение отдельных творческих заданий, тестирование, участие в конкурсах, викторинах.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством викторины, интеллектуальной игры или интерактивного занятия.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать литературные источники, применять полученную информацию на практике.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- участие в конкурсах;
- анкетирование;
- тестирование;
- наблюдение;
- открытое занятие;
- самостоятельная работа;
- творческая мастерская.

4. Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный

Ш. Список литературы

1. Борщенко, Игорь Растяжки для позвоночника. Революционная гимнастика для любого возраста / Игорь Борщенко. - М.: АСТ, 2016. - 224 с.
2. Бурмакова, О.П. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений / О.П. Бурмакова. - М.: АСТ, 2019. - 651 с.
3. Вейдер, Синтия Голливудский фитнес-класс / Синтия Вейдер. - Москва: Высшая школа, 2017. - 475 с.
4. Захаренко, О.В. Гимнастика для сосудов / О.В. Захаренко. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 265 с.
5. Искусство быть стройной. - Москва: СИНТЕГ, 2015. - 336 с.
6. Коршевер, Н. Тай-бо - новое имя идеальной фигуры. Программа стройности и здоровья. Модный боевой фитнес для женщин / Н. Коршевер. - М.: Рипол Классик, 2019. - 192 с.
7. Лавров, Н. Н. Элит-фитнес. Искусство футбола для всей семьи / Н.Н. Лавров. - М.: Феникс, 2016. - 176 с.
8. Лисицкая, Татьяна Аэробика. Том I. Теория и методика / Татьяна Лисицкая , Лариса Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2020. - 232 с.
9. Мураками, К. Пилатес. 9 программ для всех уровней подготовки / К. Мураками. - М.: Эксмо, 2020. - 535 с.
10. Невский, Александр Фитнес в Голливуде. Секреты кинозвезд / Александр Невский. - М.: Олма Медиа Групп, 2016. - 192 с.
11. Старишка, Стефан Энциклопедия здоровья. Секреты вашей молодости / Стефан Старишка и др. - М.: Кристина & Со, 2019. - 126 с.
12. Те, Роберт 5 минут растяжки ежедневно / Роберт Те. - М.: Попурри, 2018. - 112 с.
13. Управление телом по системе пилатес. - М.: АСТ, Сталкер, 2019. - 160 с.
14. Фредерик, Делавье Анатомия силовых тренировок для женщин / Делавье Фредерик. - М.: Попурри, 2017. - 553 с.