

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. УЛЬЯНОВСКА  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №2»**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От 09.04.2024 г.  
Протокол № 3

Утверждена  
Директор МБУ ДО г.Ульяновска  
«ЦДТ №2»  
\_\_\_\_\_  
Л.Р. Полянская  
Приказ № 91-1 от 15.04.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Фитнес для девочек»**

Срок реализации программы - **1 год / 144 часа**  
Возраст обучающихся: **7-11 лет**

**СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ**

Программа разработана  
педагогом дополнительного образования  
**Стрекаловой Ириной Александровной**

Ульяновск, 2024

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес для девочек» **физкультурно-спортивной направленности.**

**Дополнительность:** включение фитнес-аэробики в программу физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей среднего и старшего возраста.

*Данная программа реализуется с применением оборудования, поставляемым по проекту создания высокооснащенных мест в дополнительном образовании.*

Данная программа стартового уровня.

**Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

- 1) Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2) Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р.
- 3) Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Ульяновской области от 20.09.2022 № 485-пр.
- 4) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
- 5) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
- 6) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7) Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

9) Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 08.10.2021 № 1916-р «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ (общественной экспертизе)».

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

11) «Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

12) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (Методические рекомендации по организации образовательной деятельности использованием сетевых форм реализации образовательных программ).

13) Приказ Министерства науки и высшего образования Российской

Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

### **Актуальность**

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья обучающихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Одним из таких путей являются занятия по фитнес-аэробике. Фитнес является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность обучающихся и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

### **Отличительные особенности**

Программа по фитнесу основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Они дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**Новизна** образовательной программы заключается в том, что она включает новое направление в спорте – фитнес-аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

**Иновационность** Образовательная программа по фитнес-аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Они дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**Практическая значимость** образовательной программы по фитнесу

состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия фитнес-аэробикой ориентированы на то, чтобы заложить в обучающихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

#### **Адресат программы:**

Программа предназначена для обучающихся 7-11 лет.

В данный возрастной период продолжается двигательное совершенствование моторных способностей, развитие двигательных навыков. Достаточно быстро развиваются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

*Физиологические особенности:* продолжается развитие двигательных навыков – силы, гибкости, быстроты, координации и контроль за своим движением, как в грубой, так и в тонкой моторике.

**Объем программы:** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 288 часов.

**Срок освоения программы** – рассчитан на 1 год обучения.

1 год обучения- 144 часа, занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (45 мин-занятие, 15мин – перерыв)

**Форма обучения** - очная. Данная форма обучения является наиболее эффективной для занятий по данной программе, так как предусматривает непосредственный личный контакт педагога и обучающегося, обязательное посещение занятий, что позволяет изучать материал в максимальном объеме и повысить качество образования.

**Основными формами занятий являются:**

- групповые теоретические занятия (в виде лекций);
- групповые практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;
- спортивные соревнования и дружеские спортивные встречи различного масштаба;
- наблюдение за проведением спортивных соревнований и выступлением спортсменов, их анализ; просмотр и анализ учебных фильмов, и видеоматериалов по спортивной аэробике.

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

Образовательная программа «Фитнес для девочек» подразделена на 2 модуля.

1 год- 1 модуль - 64 часа, 2 модуль – 80 часов.

Занятия по данной программе проводятся в объединении (название объединения) в группах постоянного состава с обучающимися.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 2 астрономических часа (45 минут занятие, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв).

## **1.2. Цель и задачи программы:**

**Цель программы** – формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

На занятиях фитнеса и аэробики успешно решаются три основных типа педагогических задач:

### **1. *Образовательные:***

- закрепить знания техники безопасности на занятиях фитнесом;
- сформировать базовые знания и общее представление о занятиях фитнесом,
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения, базовых элементов фитнеса,
- закрепить основы режима труда и отдыха,
- обучить навыкам и умениям в спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

### **2. *Воспитательные:***

- воспитывать целеустремленность, волевые качества личности;
- приобщить к режиму дня спортсмена;
- воспитывать правильное отношение к внешнему виду;
- формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать дружелюбие, умение взаимодействовать со сверстниками и педагогом.
- формировать ценностное отношение к своему здоровью;

### 3. *Развивающие:*

- развивать основные психические процессы (память, мышление, внимание),
- развивать физические качества: гибкость, координация, ловкость, быстрота, сила, выносливость
- развивать практические музыкально-двигательные умения и навыки;
- способствовать повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.

## 1.3. Содержание программы

### Учебный план

### Первый модуль обучения

№	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		
			теория	практ.	вид и форма контроля
1.	Вводное занятие. Основы знаний. Тестирование.	16	4	12	Устный опрос
2.	Классическая аэробика	16	4	12	Контрольные нормативы; устный опрос
3.	Ритмическая гимнастика с предметами.	16	4	12	Контрольные

					нормативы; устный опрос
<b>4.</b>	Пилатесмэт (Pilates)	16	4	12	Контрольны е нормативы; устный опрос
	<b>ИТОГО:</b>	<b>64</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	

**Второй модуль обучения**

№	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов			вид и форма контроля
			теори я	практ		
<b>1.</b>	Фитбол -гимнастика (Fitball)	16	4	12	Контрольны е нормативы устный опрос	
<b>2.</b>	Интервальный тренинг.	16	4	12	Контрольны е нормативы; устный опрос	
<b>3</b>	Степ-аэробика (Basic Step)	16	4	12	Контрольны е нормативы; устный опрос	

<b>4</b>	Музыкально - ритмические игры.	16	4	12	Контрольн е нормативы; устный опрос
<b>5</b>	Контрольные испытания.	16	4	12	Тестировани е
	<b>ИТОГО:</b>	<b>80</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	

## Содержание

### Первый модуль

#### *Тема 1. Вводное*

##### **Теория**

Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий. Самодиагностика.

##### **Практика**

Экспресс тесты развития силы, быстроты, выносливости, координации, равновесия.

**Контроль.** Устный опрос по теме занятия

**Материалы и инструменты:** гантели, коврики для фитнеса, маты.

#### *Тема 2. Классическая аэробика (8 часов)*

Комплексы аэробики и способы их составления.

**Практика** Программа для новичков: без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Lowimpact или Lo (одной ногой всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч), для тех, кто уже освоил - режим движений Highimpact или Hi (аэробика

высокой нагрузки с безопорной фазой, а руки поднимаются выше уровня плеч, включаются элементы бега и прыжков).

*- Разновидности шагов:*

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

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

Составление комплексов аэробики в микрогруппах, парах, индивидуально.

Усложнение координация движений. Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений.

*Вербальные команды:*

- счет;
- счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1.
- направление;
- лидирующая нога;
- название шага.

*Визуальные команды:*

- жесты;
- рука на ноге определяет ведущую ногу;
- пальцами - счет.

Комплексы аэробики

*Практическое:*

Пятая позиция ног, вальсовый шаг в парах. Танцевальные шаги; танец «фигурный вальс».

Танцы разных народов: танцевальные шаги; танец в стиле: «Хип-хоп».

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.

**Материалы и инструменты:** коврики для фитнеса, степ-платформы.

### ***Тема 3 . Ритмическая гимнастика с предметами***

**Теория:** Презентации различных видов фитнеса, гимнастики.

**Практика:**

Самостоятельное составление комплекса упражнений с палкой, скакалкой, мячом, обручем. Упражнения с мячом, комплекс с обручем. Включающие элементы акробатики: переворот, перекувырки, кувырок. Комплекс упражнений на фитболе.

**Материалы и инструменты:** гантели, коврики для фитнеса, скакалка, мяч гимнастический, маты, бодибар.

### ***Тема 4. Пилатесмэт (Pilates)***

Обучение правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног. Упражнение на «скручивание». Упражнение на растяжку. Парная гимнастика. Комплекс.

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов. Устный опрос по теме раздела.

Открытые занятия для родителей и педагогов; спортивный праздник на уровне объединения, тест-контроль.

**Материалы и инструменты:** коврики для фитнеса, мяч гимнастический, маты, кольцо для пилатеса, мостик гимнастический.

## **Второй модуль обучения**

### ***Тема 1. Фитбол-гимнастика(Fitball)***

*Упражнения, сидя на мяче:* упражнения на баланс, статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.

Комплекс.

**Материалы и инструменты:** коврики для фитнеса, мяч гимнастический.

## ***Тема 2. Интервальный тренинг***

Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг. Прыжковые упражнения. Стретчинг. Упражнения на баланс. Построение урока (разминка, интервальный блок, заминка)

*Практическая часть:*

*Упражнения силового блока:*

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

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

*Упражнения на пресс:* для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы

*Упражнения для мышц спины и ягодиц.*

*Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.*

*Кардионагрузка:* быстрая ходьба, бег, прыжки.

*Упражнения на баланс:*

Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола, скакалки.

*Стретчинг и расслабление:*

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;
2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.

*Упражнения с гантелями.*

*Растяжка* мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.

*Элементы динамической силы:*

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

*Элементы статической силы:*

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

*Элементы гибкости:* полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седла на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.

*Контроль знаний:* понятие «аэробика», «базовые движения», «музыкальный квадрат». Знание команд и жестов. Назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

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

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов. Оценка морфотипических внешних данных. Оценка теоретических знаний. Оценка физической подготовленности. Оценка участия в соревнованиях.

**Материалы и инструменты:** коврики для фитнеса, мяч гимнастический, бодибар, тренажер навесной для спины, ролик для пресса, медицинские набивные мячи (тип 1, 2, 3 в зависимости от физических возможностей обучающихся).

### ***Тема 3 . Степ-аэробика(Step)***

Базовые упражнения:

- March - марш (шаги на месте).

- Step-touch - приставной шаг.
- Knee-up - колено вверх.
- Lunge– выпад.
- Kick - выброс ноги вперед.
- Jack (jumpingjack) - прыжки ноги врозь-вместе.
- V-step.

**Материалы и инструменты:** коврики для фитнеса, степ-платформы.

#### ***Тема 4 . Музыкально - ритмические игры***

Вальс. Характеры в русском танце. Пластика. Пантомима.

*Практическое:*

Повторение разученных ранее игр. Имитационные игры. Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности.

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов. Оценка морфотипических внешних данных. Оценка теоретических знаний. Оценка физической подготовленности. Оценка участия в соревнованиях.

#### ***Тема 5 . Контрольные испытания***

Выступление на соревнованиях, прохождение тестирования.

**Материалы и инструменты:** коврики для фитнеса, мяч гимнастический, маты, скакалки.

### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты** освоения дополнительной общеразвивающей программы

- проявление интереса к занятиям спортом;
  - сохранение здоровья, укрепление и поддержание физической формы;
  - проявление волевых качеств, трудолюбия;
  - Принятие социально-значимых норм и правил поведения в социуме.
- Проявление их в общении со взрослыми и сверстниками;
- самостоятельность, активность, ответственность учащихся.

**Метапредметные результаты** освоения **дополнительной** общеобразовательной общеразвивающей программы:

Учащиеся научатся на доступном уровне:

- 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;
- владеть знаниями приёмов релаксации и самодиагностики;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- осваивать способы решения проблем творческого характера и определения наиболее эффективных способов достижения результата;
- развивать наблюдательность, ассоциативное мышление, художественный вкус и творческое воображение.

**Предметные результаты** освоения **дополнительной** общеобразовательной общеразвивающей программы:

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

- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

Первый год обучения								
1 модуль (64 часа)								
№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место	Форма контроля
1				Комбинированное	2	Вводное занятие. Основы знаний по аэробике. Тестирование.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Устный опрос
2				Комбинированное	2	Основы знаний по аэробике.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
3				Комбинированное	2	Основы знаний по аэробике.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос

4				Комбинированное	2	Основы знаний по аэробике.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
5				Комбинированное	2	Основы знаний по аэробике.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос
6				Комбинированное	2	Основы знаний по аэробике.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
7				Комбинированное	2	Основы знаний по аэробике.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос

8				Комбинированное	2	Основы знаний по аэробике.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
9				Комбинированное	2	Классическая аэробика	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос
10				Комбинированное	2	Классическая аэробика	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
11				Комбинированное	2	Классическая аэробика	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос
12				Комбинированное	2	Классическая аэробика	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
13				Комбинированное	2	Классическая аэробика	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос
14				Комбинированное	2	Классическая аэробика	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;

15				Комбинированное	2	Классическая аэробика	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос
16				Комбинированное	2	Классическая аэробика	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
17				Комбинированное	2	Ритмическая гимнастика с предмета ми.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос
18				Комбинированное	2	Ритмическая гимнастика с предмета ми.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
19				Комбинированное	2	Ритмическая гимнастика с предмета	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос

						ми.		
20				Комбинированное	2	Ритмическая гимнастика предмета ми.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
21				Комбинированное	2	Ритмическая гимнастика предмета ми.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос
22				Комбинированное	2	Ритмическая гимнастика предмета ми.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
23				Комбинированное	2	Ритмическая гимнастика предмета ми.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос
24				Комбинированное	2	Ритмическая гимнастика предмета ми.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;

						предмета ми.		
25				Комбинированное	2	Пилатесмет эт (Pilates)	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос
26				Комбинированное	2	Пилатесмет эт (Pilates)	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
27				Комбинированное	2	Пилатесмет эт (Pilates)	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос
28				Комбинированное	2	Пилатесмет эт (Pilates)	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
29				Комбинированное	2	Пилатесмет эт (Pilates)	МБУ ДО ЦДТ №2	устный опрос

							(каб.11)	
30				Комбинированное	2	Пилатесмет эт (Pilates)	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
31				Комбинированное	2	Пилатесмет эт (Pilates)	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос
32				Комбинированное	2	Пилатесмет эт (Pilates)	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
<b>2 модуль (80 часов)</b>								
33				Комбинированное	2	Фитбол - гимнастика (Fitball)	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
34				Комбинированное	2	Фитбол - гимнастика (Fitball)	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос

35				Комбинированное	2	Фитбол - гимнастика (Fitball)	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
36				Комбинированное	2	Фитбол - гимнастика (Fitball)	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос
37				Комбинированное	2	Фитбол - гимнастика (Fitball)	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
38				Комбинированное	2	Фитбол - гимнастика (Fitball)	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос
39				Комбинированное	2	Фитбол - гимнастика (Fitball)	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
40				Комбинированное	2	Фитбол - гимнастика (Fitball)	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос
41				Комбинированное	2	Интервальный	МБУ ДО ЦДТ	Контрольные нормативы;

						тренинг.	№2 (каб.11)	
42				Комбинированное	2	Интервальный тренинг.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос
43				Комбинированное	2	Интервальный тренинг.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
44				Комбинированное	2	Интервальный тренинг.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос
45				Комбинированное	2	Интервальный тренинг.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
46				Комбинированное	2	Интервальный тренинг.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос
47				Комбинированное	2	Интервальный тренинг.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;

48				Комбиниру ванное	2	Интервал ный тренинг.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос
49				Комбиниру ванное	2	Степ- аэробика (Step)	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
50				Комбиниру ванное	2	Степ- аэробика (Step)	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос
51				Комбиниру ванное	2	Степ- аэробика (Step)	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
52				Комбиниру ванное	2	Степ- аэробика (Step)	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос
53				Комбиниру ванное	2	Степ- аэробика (Step)	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;

54				Комбиниру ванное	2	Степ- аэробика (Step)	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос
55				Комбиниру ванное	2	Степ- аэробика (Step)	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
56				Комбиниру ванное	2	Степ- аэробика (Step)	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос
57				Комбиниру ванное	2	Музыкаль но - ритмичес кие игры.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
58				Комбиниру ванное	2	Музыкаль но - ритмичес кие игры.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос
59				Комбиниру ванное	2	Музыкаль но - ритмичес кие игры.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
60				Комбиниру ванное	2	Музыкаль	МБУ ДО	устный опрос

						но ритмичес кие игры.	ЦДТ №2 (каб.11)	
61				Комбиниро ванное	2	Музыкаль но - ритмичес кие игры.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
62				Комбиниро ванное	2	Музыкаль но - ритмичес кие игры.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос
63				Комбиниро ванное	2	Музыкаль но - ритмичес кие игры.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
64				Комбиниро ванное	2	Музыкаль но - ритмичес кие игры.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос
65				Комбиниро ванное	2	Контроль ные испытани я.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
66				Комбиниро ванное	2	Контроль ные испытани я.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос

67				Комбинированное	2	Контрольные испытания.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
68				Комбинированное	2	Контрольные испытания.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос
69				Комбинированное	2	Контрольные испытания.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
70				Комбинированное	2	Контрольные испытания.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	устный опрос
71				Комбинированное	2	Контрольные испытания.	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Контрольные нормативы;
72				Комбинированное	2	Итоговая диагностика	МБУ ДО ЦДТ №2 (каб.11)	Беседа. Диагностика

## 2.2 Условия реализации программы

### 1. Материально-технические: специализированный спортивный зал спортивный инвентарь

1	Скакалка гимнастическая	20
2	Степ-платформа	20
3	Мяч гимнастический	10
4	Гимнастическая палка (бодибар)	20
5	Кольцо для пилатеса	20
6	Гантель разборная	20
7	Медицинский набивной мяч (тип 1, тип 2, тип 3)	20 20 20
8	Коврик для фитнеса	20
9	Мяч гимнастический	10
10	Мостик гимнастический подпружиненный	4
11	Тренажер навесной для стены	2
12	Ролик для пресса	20

### 2. Методические:

- инструкция по технике безопасности при занятиях фитнесом и аэробикой;
- методическая литература: по подготовке спортсменов; правила соревнований по фитнесу и аэробике; положения о соревнованиях;
- учебные фильмы, видеоматериалы соревнований по ОФП, фитнесу и аэробике в целом;
- диски с музыкальным сопровождением;
- конспекты

### 3. Кадровые:

Для реализации данной программы необходим педагог дополнительного образования.

## **2.3 Формы контроля**

### **Диагностика достижений учащихся по программе**

Диагностика достижений обучающихся осуществляется регулярно.

При изучении программы проводится три вида диагностических исследований: входящая, текущая, итоговая диагностики.

**1.Входящая диагностика** осуществляется при наборе групп. Может проводиться в виде сдачи контрольных нормативов по физической подготовке и измерение: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

**2.Текущая диагностика** осуществляется при изучении отдельных тем (разделов). Проводится в виде учебно-контрольных занятий, сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке, участие в соревнованиях, открытых занятиях.

**3.Итоговая диагностика** проводится по завершению изучения всего программного курса. Проводится в виде выступлений на соревнованиях, открытых занятиях, выполнении спортивных разрядов.

Наилучшим средством диагностики результативности тренировочного процесса является участие в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов.

## **2.4. Оценочные материалы**

### **Диагностика результатов освоения программы**

Определение практических умений учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы по годам обучения.

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

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

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

### **Формы проведения занятий:**

- классическая аэробика;
- упражнения на координацию, степ-аэробика;
- упражнения с элементами стретчинга. фитбол;
- упражнения с инвентарем, кроссфит;
- упражнения акробатики.

### **Критерии оценки двигательных навыков учащихся**

Практическая подготовка по ОФП и СФП +базовые шаги.

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

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

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

## **2.5 Методическое обеспечение**

*Методические рекомендации по проведению занятия:*

1.Форма должна быть спортивной и плотно облегать тело. Обувь типа кроссовок; прическа аккуратная, не закрывающая шею.

2. На первом уроке проводится начальное тестирование. Процедура тестирования как правило включает:

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

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

Применяется проба с приседаниями и ортостатическая проба

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

3. Использовать различные виды построений (например: диагональ, шеренга и т.д.).

4. Темп музыкального сопровождения должен составлять для начинающих 110-130 музыкальных акцентов в минуту и продвинутых 130-150. Музыкальное сопровождение может состоять из нескольких частей, допускаются спецэффекты. Музыкальное сопровождение должно нести в себе позитивный настрой и вызывать положительные эмоции. Предпочтение следует отдать музыкальным композициям, имеющим четкий темп и ритм.

5. Применять 2 метода обучения: целостный и расчлененный.

6. Использовать в работе метод «зеркального показа».

7. Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована фронтальным (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальным (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера), круговым способом.

8. Пути конструирования комбинаций: линейный метод – самый простой, от головы до ног – более сложный

9. В создании комбинации выделять регламентированный (структурный) и свободный стиль. Первый более предпочтителен для детей.

10. При освоении элементов классической аэробики использовать пошаговую структуру:

1 – запомнить название

2 – разучить шаги без музыки

3 – повторить шаги под музыку по 8,4,2,1 раз

4 – освоение движений руками

5 – выполнение шагов с движениями рук

6 – выполнение шага + движения рук под музыку

11. Рекомендуется учить комплексы по «восьмёркам» отдельным способом без музыки.

12. Типы уроков: обучающий – для начинающих

контрольный – при тестировании

однонаправлены – для решения одной задачи

комплексный – решение нескольких задач

комбинированный – одновременно аэробика, фитбол, гантели

13. Программа для новичков без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Lowimpact или Lo (одной ноги всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч), для тех, кто уже освоил - режим движений Highimpact или Hi (аэробика высокой нагрузки с безопорной фазой, а руки поднимаются выше уровня плеч, включаются элементы бега и прыжков).

14. Соблюдать требования к осанке при выполнении упражнений в аэробике:

- стопы слегка разведены врозь (чаще всего, чуть шире, чем ширина бедра)

- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков

- колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание)

- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без

подчеркивания поясничной кривизны)

- таз расположен ровно, без перекоса
- грудь поднята, плечи на одной высоте
- голова прямо и составляет с туловищем одну линию
- лопатки сдвинуты к позвоночнику

15. При использовании блока силовых упражнений:

Для девочек особое внимание уделить развитию мышц брюшного пресса, спины и нижних конечностей. Темп 110 уд/мин, преимущественно в положении «сидя», «лежа», в упоре стоя на коленях.

Для мальчиков включать упражнения атлетической направленности: вес собственного тела и гантели.

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

*Методические рекомендации по проведению интервальной тренировки:*

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

Основные принципы интервальной тренировки:

продолжительность нагрузки – от 1 минуты для начинающих до 12 минут для продвинутых;

интенсивность в фазе нагрузки должна – 60 – 80% от максимальной частоты пульса (максимальная частота пульса определяется по формуле "220 – возраст в годах", например, возраст с 11- 14 лет –  $220 - 14 = 206$ ,  $206 * 0,60 = 123$  -  $164$  уд/мин – это максимальный пульс.

Во время восстановления между интервалами - порядка 40-50% максимальной ЧСС:  $220-14=206$ ,  $206 \times 40-206 \times 50=82-103$  уд/мин

Пример основных принципов построения интервальных тренировок.

Длина интервалов (с)	Число интервалов		
Соотношение			
Тренинг: Отдых			
15	20+	1: 5-	10
30	10-20		1: 2-3
60	5-10		1:1.5
120	3-5		1:1
5-10	1-2		1: 0.5

аэробная зона – 55-75% резервного ЧСС и анаэробная более 85%

фаза отдыха по продолжительности равняется фазе нагрузки;

частота пульса в фазе отдыха должна быть не менее 40 – 50% от максимальной; циклы нагрузки и отдыха обычно повторяются от 3 до 10 раз.

1. Способ организации урока: фронтальный, групповой, круговой.

2. Типы урока: обучающий – для начинающих

контрольный – при тестировании

комплексный – решение нескольких задач

комбинированный – одновременно аэробика, фитбол, гантели.

групповые

3. Применять целостный метод обучения.
4. Интервальный тренинг может выполняться на любом типе оборудования или без такового.
5. В создании комплекса отдать предпочтение наиболее эффективным и востребованным упражнениям.
6. Для начинающих рекомендуется малое число интервалов.
7. Необходимый инвентарь: скакалки, гантели, малые мячи, фитболы, степперы, велотренажер, беговая дорожка.
8. Противопоказания: заболевания ССС, дыхательной и опорно-двигательной системы.

*Методические рекомендации по проведению уроков с фитболом:*

1. Урок по фитболу проводится с использованием специальных мячей и включает в себя 10 мин. аэробики на мячах или с мячом + 30 мин силового тренинга, а так же упражнений сидя и лежа на мяче.
2. Правильная посадка на фитболе предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела, — при этом происходит наиболее экономная работа постуральных мышц по удержанию позы в правильном статическом положении. Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу (правило «прямого угла»). Такое положение на мяче способствует устойчивости и симметричности, что является главным условием сохранения правильности осанки.
3. Выбор диаметра мяча зависит от роста!

	Рост	Размер	мяча.
До 145см	45см		
140	–	165см	55см
165	–	185см	65см
185	–	195см	75см
Выше 195см	85см		

Мяч может быть взят на размер больше в случае, если:

- у ребенка длинные ноги
- имеются проблемы со спиной
- основная цель упражнений на мяче - это растяжки
- использования мяча в качестве стула

4. Выполнять 2-3 подхода из 10-16 повторов, отдыхая по минуте между подходами. Через 4-6 недель можно переходить к усложненному варианту.

5. В силовых блоках и для развития вестибулярного аппарата выполнять упражнения сидя или лёжа на фитболе.

6. Урок на фитболах рекомендуются учащимся для снятия стресса, при болях в спине и суставах.

***Примерные контрольные вопросы:***

1. Техника безопасности на гимнастике?
2. Здоровый образ жизни включает в себя?
3. Что включает в себя занятие аэробикой?
4. Какие русские народные танцы ты знаешь?
5. Какие танцы разных народов ты знаешь?
6. Что такое сила?

7.Что такое гибкость?

8.Что такое выносливость?

9.Назови 3 игры на внимание.

10.Что такое пульс? ЧСС?

1.Здоровье – это:

а) отсутствие болезней;

б) отсутствие физических недостатков;

в) состояние полного духовного, физического, социального благополучия;

2. Приведи несколько примеров релаксационных упражнений на снятие мышечной утомляемости?

3. Как определить уровень нагрузки во время урока?

4. Чем балет отличается от гимнастики?

5. Как составить комплекс аэробики?

6. Какие продукты питания лучше употреблять до и после тренировки?

7. Питьевой режим до и после урока.

8. В какие игры нужно играть на переменах?

9. Виды спортивной и художественной гимнастики?

10. Какой вид фитнеса для тебя наиболее приемлем и почему?

11.Как измеряют ЧСС?

## Ресурсное обеспечение программы

### **Оборудование и инвентарь:**

Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.

Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря:

### **2.6. Список литературы**

#### **Для педагогов**

1.Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова – М: Просвещение, 2010. – 221 с.

2.Дубянской Е. М. «Нашим детям». Игры. Пляски, музыкально-двигательные упражнения для дошкольников. 1970г. -79с.

3.Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010. – 120 с.

4.Корпан.М.Оксисайз специальная техника дыхания для коррекции фигуры. «Худей без задержки дыхания».-М.: Эксмо, 2013. – 160с.:ил. Москва 2012г.

5.Лифиц И. В. Ритмика. «Педагогическое образование». 1995г. -111с.

6.Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.

7.Республиканский методический кабинет по учебным заведениям искусств и культуры. «Ритмика» методические рекомендации для преподавателей. Министерство культуры РСФСР главное управление кадров, учебных заведений и научных учреждений. Москва-1989г.-34с.

8.Савинкова О.В., Полякова Т.А. Раннее музыкально-ритмическое развитие детей. 2003г.- 54с.

9.Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова – Троицкое, 2008. – 12 с.

10.Франио Г.С., Лифиц И.В. Методическое пособие по ритмике. Издательство «Музыка»,1995.-120с.

11.Феоктистов В.Ф., Л.В. Плиева «К здоровью через движение» рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений. Волгоград. Издательство «Учитель» г. Москва 2011г. -154с.

12.Чешева С. «Мы поём, играем и танцуем». Издательство «Музыка» Москва 1976г.-77с.

#### **Для обучающихся и родителей**

1.Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.

2.Бурбо Люси «тренируем мышцы груди и рук за 10 минут»/ Бурбо Люси. Ростов н\д; «Феникс», 2005. – 224с. :ил. – (Фитнес – тренер). 2005г.186с.

3.Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы.

4.Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методическое пособие и программа [Текст] / - М: Владос, 2002. – 208 с.

5.Кеннеди Р., Гринвуд-Робинсон М. Фитнесс-тренинг: Пер. с англ. М.: Медиа-спорт, 2000. - 392 с.

6.Лисицкая Т. С., Сиднева Л.В. Гибкость в фитнес-программах. -Троицк: ТрoвантЛТД, 2000. 32 с .

- 7.Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. Троицк: ТривантЛТД, 2000.-60 с. 8.Одинцова И.Б., 7.Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.
9. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.
- 10.Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / Петров П.К. - М: Владос, 2000. – 448 с.
- 11.РИПОЛ классик. « Стройные ноги за 15 минут в день». – М.:, Москва 2006. – 256с.: ил.- (Школа красоты и здоровья).