

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы с детьми и подростками» с.Тербуны  
Тербунского муниципального района Липецкой области**

СОГЛАСОВАНО:  
на педагогическом совете  
протокол № 01 от 11 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ «Центр внешкольной работы с детьми и подростками» с.Тербуны  
приказ № 65 от 11 августа 2022г. Пашинцева/



**Дополнительная общеразвивающая программа  
дополнительного образования детей**

**детского объединения «Фитнес»**

направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 4 года

Возраст детей: 6-18 лет

Программу подготовила  
педагог дополнительного образования  
Скляр Галина Юрьевна

с.Тербуны 2022 год

# **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

## **Пояснительная записка**

Сегодня слово «фитнес» знакомо каждому. Фитнесом занимаются тысячи людей, об этом говорят, пишут, спорят; кто-то на этом делает карьеру, кто-то посвящает этому свое свободное время. Но вряд ли можно сегодня проигнорировать или недооценить ту колоссальную роль, которую играет фитнес в современном обществе.

Слово фитнес происходит от английского прилагательного “fit” — “находящийся в хорошей форме, здоровый”. Уже исходя из значения корня, становится, очевидно, что речь идет о здоровье и хорошем самочувствии человека.

Действительно, основа основ в фитнесе — это здоровье. Безусловно, под фитнесом мы понимаем, прежде всего, один из самых популярных видов физической активности. Секрет популярности занятий фитнесом кроется именно в том, что целью всех фитнес - программ является не достижение высоких спортивных результатов, а стремление помочь людям вести здоровый образ жизни. Все фитнес - программы строятся на основе принципа безопасности и максимальной пользы для здоровья. И это не пустые слова, а наработанная годами практика тренеров, спортсменов, врачей, психологов и других представителей целого ряда смежных специальностей. Таким образом, фитнес синтезировал в себе многолетний опыт ведущих специалистов самых разных областей, всех тех, кто призван заботиться о человеческом здоровье и хорошем самочувствии.

Задача фитнеса состоит в привитии вкуса к полноценной жизни, где царствуют радость, движение, энергия, красота, молодость и умение открывать для себя все новые краски и все новые горизонты.

Занимаясь фитнесом, человек получает возможность не просто совершенствовать свое тело, но, прежде всего, речь идет о совершенствовании личности, о поиске духовной гармонии как с внешним, так и с внутренним миром. Именно стремление постичь и развить свою природу через осознание своей индивидуальности и значимости заложено в том, что мы называем фитнесом. Понимание и принятие себя, своей самости в свою очередь рождает новое отношение с миром, оптимистичное, радостное мировосприятие, стремление к созиданию, веру в свои силы, стремление к победе и нацеленность на успех.

Мир фитнеса — это единство тела, разума и души.

Стоит отметить, что фитнес — это еще и определенная эстетика. Музыка, игра, творчество гармонично слились в единый сплав, превращая занятия фитнесом в искрометный праздник, в некое действие, где красиво то, что светло,

радостно и жизнеутверждающе. Фитнес противопоставил тоске и унынию веру в активную и яркую жизнь. Человек от природы прекрасен. Стоит лишь захотеть увидеть это, и мир преобразится, потому что, формируя себя, мы формируем окружающую нас действительность, всякий раз утверждая красоту и гармонию. Итак, что же такое фитнес?

Это — здоровье, хорошее самочувствие, безопасность, движение, энергия, молодость, самосовершенствование, человеческая личность, гармония, творчество, игра, оптимизм, радость, уверенность, созидание, единство.

Фитнес-аэробика официально признана Государственным Комитетом России по физической культуре и спорту как одна из дисциплин спортивной аэробики.

Федерация Аэробики России (ФАР) активно развивает фитнес-аэробику как массовый вид спорта.

Фитнес - аэробика синтезировала все наилучшее, что накопилось в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические, танцевальные движения, элементы классической, степ - аэробики, прошедшие тщательный отбор временем и специалистами на их полезность для здоровья. Своеобразие фитнес - аэробики определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки. Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес - аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Стоит отметить особую популярность фитнес - аэробики среди детей и молодежи. Здесь фитнес-аэробика по сравнению с другими видами спорта достигла феноменальных результатов. Масштабы и число всевозможных спортивных мероприятий, чемпионатов и первенств по фитнес - аэробике для молодежи огромны. С 2000 года в чемпионатах, кубках и первенствах России, проводимых Федерацией Аэробики, приняло участие уже более 10000 человек. А ведь выступления на соревнованиях, конкурсах, фестивалях является для юного человека сильнейшим мотивационным фактором систематических занятий физкультурой и спортом, мощным стимулом к ведению здорового полноценного образа жизни.

И, конечно же, любой чемпионат, кубок или первенство по фитнес - аэробике — это красочное незабываемое зрелище, праздник молодости, энергии и здоровья.

Соревнования проводятся среди взрослых (с 17 лет) и среди детей и юношей в двух возрастных группах (юниоров —11-13 лет и старших юниоров — 14-16 лет). А также проводятся соревнования - фестивали среди детей до 10 лет. Ежегодно российские спортсмены принимают участие в международных

соревнованиях и мероприятиях, где демонстрируют высокий уровень и мастерство, отдавая дань доблестным традициям российского спорта и покоряя все новые вершины.

Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика — это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Пожалуй, впервые за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнес – аэробики настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал - человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие.

**Актуальность.** В современных условиях все более остро встает проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Образ жизни детей определяют взрослые, но не всегда родители, уделяют должное внимание физическому воспитанию ребенка.

По статистике, 82 % всех выпускников школ имеют отклонения в состоянии здоровья: нарушение осанки, искривление позвоночника, ожирение, близорукость, раннюю гипертонию и др.

В этой связи особую актуальность приобретает разработка программ занятий оздоровительной массовой физической культурой с использованием ее наиболее рациональных и доступных средств и методов для детей, начиная с младшего школьного возраста.

Традиционные уроки физической культуры – два-три раза в неделю - не могут решить проблему двигательного «голода». Фитнес-аэробика как система специально подобранных гимнастических, танцевальных упражнений, выполняемых под музыку фронтальным методом, решает эту проблему.

«Фитнес», происходящий от английского выражения «быть в форме», - способствует всестороннему гармоничному физическому развитию человека, формированию активной жизненной позиции.

**Особенностью** данной программы является то, что элементы фитнес аэробики, выполняемые под музыку, постепенно, со временем обучения, соединяются с элементами акробатики, что дает возможность составлять спортивно танцевальные номера для показательных выступлений и для участия в различных фестивалях.

А при составлении программы движений для соревновательного выступления воспитанникам предоставляется возможность развить свои творческие качества.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Использование разнообразных форм, средств и методов для физического воспитания младших школьников. Существует много факторов, которые в

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

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

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

### **Принципы построения программы**

1. Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми)
2. Сотрудничество с родителями (родитель – главный воспитатель)
3. Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка).
4. Принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
5. Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого - к сложному).

Программа «Фитнес аэробика» рассчитана на четыре года обучения.

Возраст обучающихся – 6-18 лет.

Данная программа предназначена для реализации в МБУ ДО «Центр внешкольной работы с детьми и подростками», физкультурно-спортивная направленность.

**Цель программы:** воспитание активной, физически развитой личности ребенка.

**Задачи программы.**

**Для первого года обучения (стартовый):**

- Развить физические качества воспитанников
- Научить поддерживать правильную осанку
- Снимать эмоциональный стресс
- Развить качества личности (самоконтроль)
- Воспитать у учащихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом
- Развить творческие способности воспитанников
- Научить базовым шагам и мини комплексам
- Научить основам техники выполнения базовых элементов акробатики

- Разучить композицию для показательных выступлений с элементами акробатики
- Участвовать в показательных выступлениях.

#### **Для второго года обучения (базовый):**

- Развить и совершенствовать физические качества воспитанников
- Поддерживать умение держать правильную осанку
- Снимать эмоциональный стресс
- Развивать качества личности (самоконтроль)
- Воспитывать у учащихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом
- Развивать творческие способности воспитанников
- Разучить мини композицию соревновательной программы
- Совершенствовать технику выполнения акробатических элементов
- Разучить композицию для показательных выступлений с элементами акробатики
- Участвовать в показательных выступлениях
- Участие в фестивалях и соревнованиях по фитнес – аэробике.

#### **Для третьего года обучения (продвинутый):**

- Совершенствовать физические качества воспитанников
- Поддерживать правильную осанку
- Снимать эмоциональный стресс
- Развивать качества личности (самоконтроль)
- Воспитывать у учащихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом
- Развивать творческие способности воспитанников
- Разучить композиции соревновательной программы
- Научить основам техники выполнения парно групповых элементов акробатики
- Разучить композицию для показательных выступлений с парно групповыми и индивидуальными элементами акробатики
- Знакомство с правилами судейства на соревнованиях различных уровней
- Участие в фестивалях и соревнованиях по фитнес – аэробике.

#### **Для четвертого года обучения (продвинутый):**

- Совершенствовать физические качества воспитанников
- Поддерживать правильную осанку

- Снимать эмоциональный стресс
- Развивать качества личности (самоконтроль)
- Воспитывать у учащихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом
- Развивать творческих способностей воспитанников
- Совершенствовать технику выполнения парно групповых и индивидуальных элементов акробатики
- Совершенствовать композиции соревновательной программы
- Разучить композицию для показательных выступлений с парно групповыми и индивидуальными элементами акробатики
- Совершенствовать знания правил судейства на различных уровнях соревнований
- Участие в фестивалях и соревнованиях по фитнес – аэробике.

**Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон Российской Федерации от 3 июля 2016 г. № 313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Закон РФ от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467).
- Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

### **Особенности контингента**

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенного старшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет - 1200 мл. У мальчиков 12 лет - 2200 мл, у девочек 12 лет - 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста.

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста.

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Масса сердца приближается к норме взрослого человека: 4 кг на 1 кг общего веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин.). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека.

Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм. рт.ст., к 9-12 годам - 105/70 мм рт.ст. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше - до 270 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно - сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми. Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на "пластические" процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями "пластические" процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Поэтому педагогу необходимо уделить большое внимание планированию нагрузки и расписанию занятий с младшими школьниками. Формирование органов движения - костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата - имеет огромное значение для роста детского организма.

Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию

мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию "мышечного корсета" и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы. К 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует еще развития. В этом возрасте постепенно формируются основные типы "замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга", лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.). Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлечшие их внимание. Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Память и мышление у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения, заученного у младших школьников, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученное недолго удерживается в памяти. Все сказанное имеет прямое отношение и к разучиванию движений при занятиях физической культурой. Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1-2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми пройденный учебный материал. Вот почему в этом возрасте мало эффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений

должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова. Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества. Подвижные игры полезны и для развития способностей младших школьников регулировать свои эмоциональные состояния. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность.

Неустойчивы и черты характера младшего школьника. Особенно это относится к нравственным чертам личности ребенка. Нередко дети бывают, капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированы. Эти нежелательные проявления личности ребенка связаны с неправильным дошкольным воспитанием.

Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств.

Зная анатомо-физиологические и психологические особенности, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение дополнительных занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста. Упражнения даются с учетом физической подготовленности учеников. Нагрузка не должна быть чрезмерной. Занятия проводятся не более 2х раз в неделю с учетом того, что ребята 2 раза занимаются на уроках физкультуры. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением.

Нужно обратить особое внимание на формирование правильной осанки у детей и обучение правильному дыханию при выполнении физических упражнений; уделять внимание системе растяжки – стретчингу. На занятиях широко использовать подвижные игры, как незаменимое воспитательное средство развития морально-волевых и физических качеств младшего школьника.

## **Структура занятия**

### **1. Разминка 10 минут.**

Подготовка организма к занятию. Используются простейшие базовые шаги и амплитуды движения руками. Повышается внутренняя температура тела. Происходит увеличение эластичности мышц.

## 2. Аэробная часть 20 минут.

Увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) до целевого значения и сохранение её в течение продолжительного промежутка времени для достижения эффективного воздействия на сердечно сосудистую систему (ССС) и выносливость.

Программы поклассическойаэробике (низко(высоко)ударныеразличнойинтенсивности: основные шаги, прыжки и танцевальные элементы, а так же связки движений. Взаимодействие в парах, тройках, синхронное выполнение связок движений под музыку (чувство ритма).

## 3. Первая заминка 5 минут.

Постепенное снижение ЧСС до 120 ударов в минуту проводится в конце аэробной части. Дыхательные упражнения, выпады (правильное выполнение), упражнения для профилактики плоскостопия, не глубокий стретчинг.

## 4. Партерные упражнения 20 минут.

4.1. Развитие гибкости. Увеличение амплитуды движений.

4.2. Развитие силы мышц. Увеличение мышечной силы и выносливости. Увеличение мышц в длину и в ширину. Повешение тонуса и рельефность наружных групп мышц.

## 5. Вторая заминка 5 минут.

Снижение частоты сердечных сокращений до нормального значения. Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение пульса.

6. Постановка и отработка программ для показательных выступлений, фестивалей и соревнований по фитнес аэробике 30 минут.

Аэробные связки различной сложности. Разно - образные перемещения и переходы. Элементы на силу и на гибкость различной сложности. Акробатические элементы.

### **Учебно-методический комплекс**

Занятия проводятся на базе КСК «Олимпийский»

Для проведения занятий имеется:

- танцевальный зал, музыкальный центр – 1 шт., ноутбук – 1 шт., флеш носитель – 2 шт.

- спортивный инвентарь: маты – 8 шт., мячи, -8 шт., скакалки – 15 штук, степ платформы – 16 штук и др.

**Форма реализации программы:** очная

### Учебный план программы «Фитнес»

Наименование курса	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
	Теоретически х	практических	всего	
Фитнес (1-й год обучения)	10	206	216	тестирование
Фитнес (2-й год обучения)	7	211	216	тестирование
Фитнес (3-й год обучения)	8	208	216	тестирование
Фитнес (4-й год обучения)	8	208	216	тестирование

### Учебно-тематический план

Год обучения: 1

Учебная нагрузка: 6 часов в неделю

№ темы	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	ТБ и ПДД.	1		1
2.	Нормативы ОФП и психологические тесты.		2	2
3.	Гигиена спортивных занятий.	0.5	0.5	1
4.	Обучение базовым шагам классической аэробики.	1	9	10
5.	Постановка и отработка мини комплексов классической аэробики.	1	39	40
6.	Акробатика (основы техники)	1	29	30
7.	Программа степ аэробики(ознакомление)	0.5	10.5	11
8.	Осанка и система дыхания.	1	9	10
9.	Основы рационального питания.	1	4	5
10.	Упражнения на развитие силы и гибкости	1	69	70
11.	Подготовка к выступлениям.		26	26
12.	Спортивные достижения.	2	8	10
<b>Всего учебных часов в год:</b>				<b>216</b>

## Содержание тематического планирования 1 года обучения

Учебная тема	Содержание		Знания Умения Навыки	Форма контроля
	Теория	практика		
1 ТБ и ПДД.	Техника безопасности и правила поведения на занятии. Правила дорожного движения		Знать правила техники безопасности на занятии и правила внутреннего распорядка в объединении. Знать основные правила дорожного движения.	Тестирование
2 Нормативы ОФП и психологические тесты.		Нормативы ОФП. Психологические тесты.	Уметь правильно выполнять нормативные упражнения.	Тестирование
3 Гигиена спортивных занятий.	Гигиенические требования в фитнес аэробике. Одежда, обувь.	Контроль выполнения правил со стороны педагога.	Знать и выполнять правила гигиены.	Тестирование
4 Обучение базовым шагам классической аэробики.	Техника выполнения.	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики.	Уметь выполнять Базовые шаги и основные элементы классической аэробики. Концентрация внимания. Самоконтроль	Контрольные упражнения
5 Постановка и отработка мини комплексов классической аэробики.	Техника выполнения элементов и аэробных связок, соответствующих уровню воспитанников	Основной набор элементов классической аэробики. Высококоординационные аэробные связки.	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Концентрация внимания. Самоконтроль	Контрольные упражнения
6 Акробатика (основы техники)	Техника исполнения базовых элементов	Перекаты, кувырки, мост из разл. исх. положений, колесо, ст. на голове и руках, шпагаты, равновесия и т.д.	Уметь выполнять элементы. Уметь концентрировать внимание при выполнении связок из элементов. Самоконтроль.	Контрольные упражнения
7 Программа степ аэробики(ознакомление)	Техника выполнения базовых шагов и элементов.	Основной набор элементов степ аэробики.	Уметь выполнить мини комплекс степ аэробики. Уметь концентрировать внимание при повторении движений за педагогом. Самоконтроль.	Контрольные упражнения
8 Осанка и система дыхания.	Влияние осанки на дыхание.	Упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения.	Иметь представление о влиянии осанки на систему дыхания. Уметь правильно выполнять упражнения.	Контрольные упражнения
9 Основы рационального питания.	Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минералы. Пирамида здорового питания.	Составление меню «Здоровое питание» на неделю.	Иметь представление о питательных веществах. Знать пирамиду здорового питания.	Тестирование
10 Упражнения на развитие силы и гибкости	Основы стретчинга И силовой тренировки	Упражнения на развитие силы и гибкости	Уметь правильно выполнять упражнения на силу и гибкость	Контрольные упражнения
11 Подготовка к выступлениям.		Составление 2-х программ выступлений соответственно уровню подготовки воспитанников.	Уметь выполнить изученные программы в соответствии с техническими требованиями.	Соревнования

12 Спортивные достижения.	Знакомство с выступлениями сильнейших команд России и Мира.	Использование различных элементов, перестроений и перемещений.	Знать сильнейшие команды России и Мира. Познавательный интерес.	Тестирование
---------------------------	---	--	--	--------------

### Учебно-тематический план

Год обучения: 2

Учебная нагрузка: 6 часов в неделю

№ темы	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	ТБ	1		1
2.	Педагогическая диагностика.	0.5	2.5	3
3.	Творческие достижения в классической аэробике	0.5	10	10.5
4.	Степ платформа – это креативно!	0.5	20	20.5
5.	Постановка и отработка мини комплексов классической аэробики.	1	39	40
6.	Формирование осанки.	1	10	11
7.	Силовые упражнения.	1	29	30
8.	Стретчинг.	1	33	34
9.	Акробатика (основы техники)	1	29	30
10.	Подготовка к выступлениям		30	30
11.	Спортивные достижения в ФА.		6	6
<b>Всего учебных часов в год:</b>				<b>216</b>

### Содержание тематического планирования 2 года обучения

Учебная тема	Содержание		Знания Умения Навыки	Форма контроля
	Теория	практика		
1 ТБ	Основные правила техники безопасности и поведения в зале.		Знание правил поведения и умение выполнять требования техники безопасности на занятии.	Тестирование
2 Педагогическая диагностика.	Техника выполнения нормативных упражнений.	Нормативы ОФП. Психологические тесты.	Уметь правильно выполнять нормативные упражнения.	Контрольные упражнения
3 Творческие достижения в классической аэробике	Названия основных шагов, прыжков и амплитуд движений руками Правила составления аэробных связок	Аэробные связки	Умение самим составлять аэробные связки.	Контрольные упражнения
4 Степ платформа – это креативно!	Названия основных шагов Как правильно	Аэробные связки на степ платформе	Умение соединить движения в связку. Умение синхронно	Контрольные упражнения

	соединить элементы в связку.		выполнять связки движений. Умение концентрировать внимание при повторении движений за педагогом.	
5 Постановка и отработка мини комплексов классической аэробики.	Техника выполнения элементов и аэробных связок, соответствующих уровню воспитанников	Основной набор элементов классической аэробики. Высококоординационные аэробные связки.	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Концентрация внимания. Самоконтроль	Контрольные упражнения
6 Формирование правильной осанки.	Знания как держать правильную осанку	Упражнения на формирование правильной осанки	Уметь сохранять правильную осанку на занятиях, на выступлениях и в повседневной жизни.	Контрольные упражнения
7 Силовые упражнения.	Техника силовых упражнений на развитие силы и выносливости мышц	Комплекс силовых упражнений	Уметь правильно выполнять сложные силовые упражнения	Контрольные упражнения
8 Стретчинг	Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	Комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов	Уметь правильно выполнять упражнения на гибкость	Контрольные упражнения
9 Акробатика (основы техники)	Техника выполнения элементов	Совершенствование изученных элементов, обучение более сложным вариантам их исполнения.	Уметь выполнять элементы и связки.	Контрольные упражнения
10 Подготовка к выступлениям		Составление 2-х программ выступлений соответственно уровню подготовки воспитанников.	Уметь выполнить изученную программу в соответствии с техническими требованиями.	Соревнования
11 Спортивные достижения в ФА.	Знакомство с выступлениями сильнейших команд России и Мира.	Использование различных элементов, перестроений и перемещений.	Знать сильнейшие команды России и Мира. Познавательный интерес.	Тестирование

### Учебно-тематический план третий год обучения

Год обучения: 3

Учебная нагрузка: 6 часов в неделю

№ темы	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	ТБ	1		1
2.	Педагогическая диагностика.		1	1
3.	Постановка и отработка программы	1	39	40

	по классической аэробике. Правила судейства.			
4.	Постановка и отработка программы по степ аэробике. Правила судейства.	1	39	40
5.	Акробатика(основы техники парно групповой акробатики)	1	9	10
6.	Подготовка к показательным выступлениям	0.5	9.5	10
7.	Формирование осанки.	1	9	10
8.	Силовые упражнения.	1	34	35
9.	Стретчинг.	1	39	40
10.	Подготовка к соревнованиям.		25	25
11.	Спортивные достижения в ФА.		4	4
<b>Всего учебных часов в год:</b>				<b>216</b>

### Содержание тематического планирования 3 года обучения

Учебная тема	Содержание		Знания Умения Навыки	Форма контроля
	Теория	практика		
1 Инструктаж по ТБ	Основные правила техники безопасности и поведения в зале.		Знание правил поведения и умение выполнять требования техники безопасности на занятии.	Тестирование
2 Педагогическая диагностика.	Техника выполнения нормативных упражнений.	Нормативы ОФП. Психологические тесты.	Уметь правильно выполнять нормативные упражнения.	Контрольные упражнения
3 Постановка и отработка программы по классической аэробике.	Техника выполнения более сложных элементов и аэробных связей, соответствующих уровню воспитанников.	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики. Высококоординационные аэробные связи.	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Концентрация внимания. Самоконтроль	Контрольные упражнения
4 Простановка и отработка программы по степ аэробике.	Техника выполнения более сложных элементов и аэробных связей, соответствующих уровню воспитанников	Основной набор элементов степ аэробики. Высококоординационные аэробные связи.	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Концентрация внимания. Самоконтроль	Контрольные упражнения
5 Акробатика(основы техники парно групповой акробатики)	Техника выполнения парно групповых элементов	Простейшие элементы и поддержки	Уметь выполнять элементы и поддержки . Самоконтроль.	Контрольные упражнения
6 Подготовка к показательным выступлениям	Техника выполнения парно групповых и индивидуальных элементов	Постановка и отработка показательного выступления с элементами парно групповой акробатики	Уметь выполнить программу. Уметь концентрировать внимание при выполнении элементов Самоконтроль.	Показательные выступления.
7 Формирование правильной осанки.	Знания как контролировать правильную осанку	Упражнения на формирование правильной осанки	Уметь сохранять правильную осанку на занятиях, на выступлениях и в повседневной жизни.	Контрольные упражнения

8 Силовые упражнения.	Техника силовых упражнений на развитие силы и выносливости мышц	Комплекс силовых упражнений	Уметь правильно выполнять сложные силовые упражнения	Контрольные упражнения
9 Стретчинг.	Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	Комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов	Уметь правильно выполнять упражнения на гибкость	Контрольные упражнения
10 Подготовка к соревнованиям.	Правила соревнований Технические требования.	Составление программы по правилам соответственно уровню подготовки воспитанников.	Уметь выполнить изученную программу в соответствии с техническими требованиями.	Соревнования
11 Спортивные достижения в ФА.	Знакомство с выступлениями сильнейших команд России и Мира.	Использование различных элементов, перестроений и перемещений.	Знать сильнейшие команды России и Мира. Познавательный интерес.	Тестирование

### Учебно-тематический план

Год обучения: 4

Учебная нагрузка: 6 часов в неделю

№ темы	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	ТБ	1		1
2.	Педагогическая диагностика.		1	1
3.	Постановка и отработка программы по классической аэробике. Правила судейства.	1	39	40
4.	Постановка и отработка программы по степ аэробике. Правила судейства.	1	39	40
5.	Акробатика (основы техники парно групповой акробатики)	1	9	10
6.	Подготовка к показательным выступлениям	1	9	10
7.	Осанка и система дыхания.	1	9	10
8.	Основы рационального питания.	1		1
9.	Подготовка к соревнованиям.		36	36
10.	Упражнения на развитие силы и гибкости	1	59	60
11.	Спортивные достижения в ФА.		7	7
<b>Всего учебных часов в год:</b>				<b>216</b>

### Содержание тематического планирования 4 года обучения

Учебная тема	Содержание		Знания Умения Навыки	Форма контроля
	Теория	практика		

1 ТБ	Основные правила техники безопасности и поведения в зале.		Знание правил поведения и умение выполнять требования техники безопасности на занятии.	Тестирование
2 Педагогическая диагностика.	Техника выполнения нормативных упражнений.	Нормативы ОФП. Психологические тесты.	Уметь правильно выполнять нормативные упражнения.	Контрольные упражнения
3 Постановка и отработка программы по классической аэробике.	Техника выполнения более сложных элементов и аэробных связок, соответствующих уровню воспитанников.	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики. Высококоординационные аэробные связки.	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Концентрация внимания. Самоконтроль	Контрольные упражнения
4 Постановка и отработка программы по степ аэробике.	Техника выполнения более сложных элементов и аэробных связок, соответствующих уровню воспитанников.	Базовые шаги и основные элементы степ аэробики. Высококоординационные аэробные связки.	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Концентрация внимания. Самоконтроль	Контрольные упражнения
5 Акробатика (основы техники парно групповой акробатики)	Техника выполнения парно групповых элементов	элементы и поддержки, пирамиды в парах, тройках и т.д.	Умение выполнять поддержки, пирамиды и элементы. Концентрация внимания. Самоконтроль	Контрольные упражнения
6 Подготовка к показательным выступлениям	Техника выполнения парно групповых и индивидуальных элементов	Постановка и отработка показательного выступления с элементами парно групповой акробатики	Уметь выполнить программу. Уметь концентрировать внимание при выполнении элементов Самоконтроль.	Показательные выступления
7 Осанка	Обобщение ранее изученного материала по теме	Упражнения на формирование правильной осанки	Умение правильно выполнять упражнения. Умение «поставить» - сформировать у себя правильную осанку и сохранять такое положение в течение занятия, соревновательного выступления и в повседневной жизни	Контрольные упражнения
8 Диетология в фитнесе	Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минералы. Пирамида здорового питания. Питание при физических нагрузках	Составление меню «Здоровое питание» на неделю.	Иметь представление о питательных веществах. Знать пирамиду здорового питания.	Тестирование
9 Подготовка к соревнованиям.	Правила соревнований Технические требования.	Составление программы по правилам соответственно уровню подготовки воспитанников.	Уметь выполнить изученную программу в соответствии с техническими требованиями.	Соревнования
10 Упражнения на развитие силы и гибкости	Основы стретчинга И силовой тренировки	Упражнения на развитие силы и гибкости	Уметь правильно выполнять упражнения на силу и	Контрольные упражнения

			гибкость	
11 Спортивные достижения в ФА.	Знакомство с выступлениями сильнейших команд России и Мира.	Использование различных элементов, перестроений и перемещений.	Знать сильнейшие команды России и Мира. Познавательный интерес.	Тестирование

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график по курсу «Фитнес»

Начало учебного года – 01.09.2022.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

#### Календарь занятий

1 полугодие	Образовательный процесс	Зимние праздники	2 полугодие	Образовательный процесс	Аттестация	Всего в год
01.09 - 29.12.2022.	17 недель	30.12.2022.- 08.01.2023.	09.01- 25.05.2023.	19 недель	май	36 недель

Этапы образовательной деятельности	1 год обучения
<b>Начало учебных занятий</b>	01 сентября (1-11 сентября комплектование)
<b>Продолжительность учебного года</b>	36 недель
<b>Продолжительность занятия (академический час)</b>	6-18 лет - 45 мин.
<b>Промежуточная аттестация</b>	25 мая (на последнем занятии по изучаемому курсу)
<b>Окончание учебного года</b>	25 мая
<b>Каникулы летние</b>	С 01.06. по 31.08.2023. Летние развлекательно-оздоровительные мероприятия

#### Регламент образовательной деятельности:

Продолжительность учебной недели – 7 дней.

**1 год обучения 216 часов в год, 6 часов в неделю:** 2 раза в неделю по 3 часа.

**2 год обучения 216 часов в год, 6 часов в неделю:** 2 раза в неделю по 3 часа.

**3 год обучения 216 часов в год, 6 часов в неделю:** 2 раза в неделю по 3 часа.

**4 год обучения 216 часов в год, 6 часов в неделю:** 2 раза в неделю по 3 часа.

#### Условия реализации программы

Программа «Фитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения детей 6-18 лет, рассчитана на 4 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа, или 3 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятия 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут. В детское объединение принимаются все желающие дети, не имеющие противопоказаний по здоровью и соответствующие возрастной категории программы. Наполняемость групп 10-15 человек.

Требования к квалификации педагога: занятия по программе «Фитнес» может вести педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование или высшее профессиональное образование, прошедший курсы повышения квалификации, прошедший обязательный медицинский осмотр в установленном законодательством Российской Федерации порядке. Педагог дополнительного образования систематически повышает уровень своей квалификации не реже, чем один раз в три года.

**Формы промежуточной аттестации:** промежуточная аттестация проводится по итогам года. Форма проведения промежуточной аттестации: тестирование по результатам освоения программы, создание «Шкалы творческих способностей»

### **Методы реализации программы**

#### **1. Словесные методы**

- Рассказ
- Беседа
- Дискуссия
- Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

#### **2. Наглядные методы**

- Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)

#### **3. Практические методы**

- Элементы фитнес-аэробики
- комментированные упражнения на развитие силы и гибкости
- Игры

#### **4. Методы контроля и самоконтроля**

- Программы (использование всех основных движений классической аэробики)
  - Тесты на общую физическую подготовку:
    - 1) Steptest определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;
    - 2) Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;
    - 3) Situp определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;
    - 4) Pushup – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.
  - Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения»
  - Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.
  - Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия
- 0 – ОТДЫХ Ощущения, когда вы сидите или отдыхаете
- 1 – ЛЕГКО Ощущения, когда вы идёте в школу или делаете уборку в комнате

2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО Ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегаете с друзьями

3 – ТЯЖЕЛЕЕ Ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете

4 – ТЯЖЕЛО Ощущение, когда вы много пробежали

5 – ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО Максимум. За всю свою жизнь вы так много не бегали и не играли.

- Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)

## **5. Методы психолого-педагогической диагностики**

- Наблюдение
- Опрос (интервью, анкеты, личностные опросники)

### **Формы организации деятельности**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка по станциям «Круг Осанки»
- Эстафеты
- Подвижные игры

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

- Соревновательные выступления
- Показательные выступления ( с элементами акробатики)
- Фестиваль аэробики
- Спортивно массовые мероприятия-конкурсы на воздухе, в залах и на воде.
- Психологические тренинги
- Летние спортивно туристические походы
- Фитнес марафон

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА**

### **Тип воспитательной системы:**

Воспитание культуры здорового образа жизни, эстетического восприятия и культуры движения.

## **Цель воспитания:**

Человек, носитель культуры здорового образа жизни.

Компоненты воспитательной системы:

*Особый уклад жизни объединения* (собственный свод правил поведения, ритуалов, традиций, событий), несущий в себе ценности выбранного типа культуры;

*Годовой круг событий;*

*Система конкурсных мероприятий*, демонстрирующая лучшие образцы воспроизводства и дальнейшего развития данного типа культуры;

Работа с родителями включает в себя:

- Информирование об особенностях деятельности объединения;
- Учёт пожеланий родителей по организации учебно-воспитательного процесса их ребёнка;
- Индивидуальное консультирование родителей;
- Демонстрацию достижений занимающихся.

### **Диагностика достижения воспитательных результатов.**

Основными результатами воспитательной деятельности являются:

- Достижения в сфере фитнес-аэробики.
- Формирование у учащихся представления о здоровье как о важнейшей ценности, ведение обучающимися здорового образа жизни

Методы отслеживания прогресса в достижении воспитательных результатов:

- Личные достижения воспитанников
- Достижения команд на конкурсных мероприятиях
- Тестирование ценностных ориентаций воспитанников с целью выявления приоритетности здоровья в иерархии ценностей
- Отзывы родителей, специалистов школ о влиянии образовательной программы на воспитание и развитие детей

## **Оценочные материалы**

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

#### **Результативность освоения программы первого года обучения:**

1. Тесты на ОФП, СФП проводятся в начале и в конце года. Оценивается методом наблюдения. Составляется диагностическая карта развития каждого ученика.

2. Улучшение настроения после занятий

Наблюдения педагога. Составление таблицы контроля.

3. Воспитанники – творчески мыслящие при составлении мини комплексов.

Составление аэробных связок оценивается на занятии и составляется таблица контроля.

Шкала «Творческие способности».

4. Воспитанники ответственные перед коллективом, дисциплинированные, готовые прийти на помощь.

Оценивается методом наблюдения. Составляется диагностическая карта развития каждого ученика.

5. Команды, участвующие в фестивалях по фитнес-аэробике и в показательных выступлениях с элементами акробатики.

#### **Результативность освоения программы второго года обучения:**

1. Тесты на ОФП, СФП проводятся в начале и в конце года. Оценивается методом наблюдения. Составляется диагностическая карта развития каждого ученика.

2. Улучшение настроения после занятий

Наблюдения педагога. Составление таблицы контроля.

3. Воспитанники – творчески мыслящие при составлении мини комплексов проявляют более высокий уровень творчества.

Составление аэробных связок оценивается на занятии и составляется таблица контроля.

Шкала «Творческие способности».

4. Воспитанники ответственные перед коллективом, дисциплинированные, готовые прийти на помощь.

Оценивается методом наблюдения. Составляется диагностическая карта развития каждого ученика.

5. Воспитанники активные, артистичные, способные выражать положительные эмоции и поддерживать энергетику выступления.

Оценивается методом наблюдения во время выступлений и составляется карта развития каждого спортсмена.

6. Команды, участвующие в фестивалях по фитнес-аэробике и в показательных выступлениях с элементами акробатики.

#### **Результативность освоения программы третьего года обучения:**

1. Хорошая спортивная форма команд. Увеличение показателей спортивного мастерства.

Тесты на ОФП, СФП проводятся в начале и в конце года. Оценивается методом наблюдения. Составляется диагностическая карта развития каждого ученика.

2. Улучшение настроения после занятий

Наблюдения педагога. Составление таблицы контроля.

3. Воспитанники – творчески мыслящие при составлении программы для соревнований.

Составление аэробных связок оценивается на занятии и составляется таблица контроля.

Шкала «Творческие способности».

4. Воспитанники ответственные перед коллективом, дисциплинированные, готовые прийти на помощь.

Оценивается методом наблюдения. Составляется диагностическая карта развития каждого ученика.

5. Воспитанники активные, артистичные, способные выражать положительные эмоции и поддерживать энергетику выступления.

Оценивается методом наблюдения во время соревнований и составляется карта развития каждого спортсмена.

6. Знание правил судейства соревнований.

Оценивается тестированием занимающихся.

7. Команды, участвующие в фестивалях и соревнованиях по фитнес-аэробике, занимающие призовые места.

8. Воспитанники, участвующие в показательных выступлениях с элементами акробатики.

#### **Результативность освоения программы четвёртого года обучения:**

1. Отличная спортивная форма команды. Увеличение показателей спортивного мастерства.

Тесты на ОФП, СФП проводятся в начале и в конце года. Оценивается методом наблюдения. Составляется диагностическая карта развития каждого ученика.

2. Улучшение настроения после занятий

Наблюдения педагога. Составление таблицы контроля.

3. Воспитанники – творчески мыслящие при составлении программы для соревнований.

Составление аэробных связок оценивается на занятии и составляется таблица контроля.

Шкала «Творческие способности».

4. Воспитанники ответственные перед коллективом, дисциплинированные, готовые прийти на помощь.

Оценивается методом наблюдения. Составляется диагностическая карта развития каждого ученика.

5. Воспитанники активные, артистичные, способные выражать положительные эмоции и поддерживать энергетику выступления.

Оценивается методом наблюдения во время соревнований и составляется карта развития каждого спортсмена.

6. Знание правил судейства соревнований.

Оценивается тестированием занимающихся.

7. Команды, участвующие в фестивалях и соревнованиях по фитнес-аэробике, занимающие призовые места.

8. Получение воспитанниками третьего юношеского разряда по фитнес-аэробике.

9. Воспитанники, участвующие в показательных выступлениях с элементами акробатики

## Методическое обеспечение

### Список учебно-методической литературы

1. Детские подвижные игры. М.: Просвещение, 1988.
  2. Заметки по возрастной психологии. ДТДЮ: Психологическая служба, Петрозаводск, 1999.
  3. Иванова Н. Изучение проблем школьника: основные методы психолого-педагогической диагностики // Директор школы. – 200. - №7. – С.97-126.
  4. Игры на свежем воздухе. М.: Издательский Дом МСП, 1998.
  5. Кожевников С.В. Акробатика.-М.:Искусство, 1984
  6. Козлов В.В.Учебник. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. 2003г.
  7. Козак О.А. Путешествие в страну игр. СПб.: СОЮЗ, 1997.
  8. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
  9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
  10. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, М.: Academia, 2002.
  11. Максимова С.Г. Грамотная психодиагностика – и потребность, и необходимость.// Народное образование. – 2001.- №1. – С.116-111.
  12. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. – 2002. - №1.- С.35-46.
  13. Подласый И.П. Педагогический диагноз – средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. – 2003. -№5. – С.109-117.
  14. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
  15. Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКСМО», 2004.
  16. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.
  17. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.
  - 18.Сценарии массовых физкультурно – спортивных мероприятий. Часть 1. Липецк 2008. Управление ФК С и Туризма Липецкой обл.
- 
19. Стандарты физической подготовленности детей и подростков 7 – 17 лет Липецкой обл. Липецкая область 2007. Управление ФК С и Туризма Липецкой обл.
  20. Технология и содержание занятий в фитнес системе. Часть 2. Липецк 2004. Управление ФК С и Туризма Липецкой обл.
  21. Физкультура – ура! Ура! Ура! Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2002.
  22. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.
  23. Фитнес для детей и подростков. М., 1997.
  24. Фитнес для тебя: как выбрать свою программу. Часть 1. Липецк 2004. Управление ФК С и Туризма Липецкой обл.
  25. Хёдман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. М.: «СОФИЯ», 2004.
  - 26 .Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. // Дополнительное образование. – 2004. - №6. – С.24-27.
-

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ

1. Игры на свежем воздухе. М.: Издательский Дом МСП, 1998.
2. Козак О.А. Путешествие в страну игр. СПб.: СОЮЗ, 1997.
3. Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКСМО», 2004.
4. Фитнес для детей и подростков. М., 1997.
5. Хёдман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. М.: «СОФИЯ», 2004.

### Приложение №1

#### Шкала «Творческие способности»

№ п/п	ФИО	Степ аэробика		Аэробика		Баллы (0-10)
		Составление связок	Составление мини-комплексов	Составление связок	Составление мини-комплексов	

#### Тесты по ОФП

№ п/п	ФИО	Наклон вперед из положения стоя	Отжимание в упоре лёжа	Пресс из положения лёжа на спине	Прыжок в длину с места	Бег 30 м	Результат

#### Тесты по СФП

№ п/п	ФИО	Приседание на одной ноге		Прыжок вверх	Пресс(подъём прямых ног в вися)	Шпагат (правая, левая, прямой)			Подтягивание в вися на низкой перекладине	Прыжки на скакалке (30 с)	Результат
		Правая	Левая			Правая	Левая	Прямой			

### Приложение №1

## Тесты по судейству

№ п/п	Фамилия, имя отчество	Наименование судей	Время выступления	Требования к высоте степ платформы	Технические требования	Артистизм	Запрещённые элементы	Самостоятельный разбор и оценивание композиции	Результат

## Приложение №2

### Календарный план воспитательной работы

#### Сентябрь

№	Название темы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Родительское собрание	Беседа, дискуссии	04.09.2022

#### Октябрь

№	Название темы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Враги человека (о наркомании)	беседа	29,30.10.2022

#### Ноябрь

№	Название темы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Успеваемость детей в школе	беседа	19, 20.11.2022

#### Декабрь

№	Название темы	Форма проведения	Сроки проведения
1	«Борьба со СПИДом», «Я – гражданин России»	Беседа	3, 44.12.2022
2	Родительское собрание	Беседа, дискуссии	24,25.12.2022

1

### Январь

№	Название темы	Форма проведения	Сроки проведения
1	«Народные обычаи и традиции и их роль в нашей жизни»	беседа	14, 15.01.2023
2	Татьянин день. История празднования этого праздника.	беседа	21,22.01.2023

### Февраль

№	Мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения
1	«Между нами, девочками»	беседа	4,5.02.2023
2	«Знаем ли мы свои обязанности в школе и дома»	беседа	18,19.02.2023

### Март

№	Мероприятия	Ворма проведения	Сроки проведения
1	«Мои «хочу» и мои «могу»	дискуссия, беседа	4,5.03.2023
2	Участие в спортивных мероприятиях	соревнования	По плану

### Апрель

№	Мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения
1	«Правила поведения в разных социальных группах»	беседа	1,2.04.2023

2	Участие в спортивных мероприятиях	соревнования	По плану
---	-----------------------------------	--------------	----------

### **Май**

№	Мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения
1	Торжественный митинг у Обелиска	митинг	09.05.2023
2	«Мои успехи в этом году»	беседа	20,21.05.2023
3	Инструктаж по ТБ на время летних каникул	беседа	27,28.05.2023