

Управление образования администрации
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края
(филиал)

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол № 1
от 06.09.2024 г

Утверждаю
Директор ЦРТДиЮ
/Керн И.Ю.
Приказ № 102
от 09.09.2024 г. МП



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Фитнес-созвездие»
физкультурно-спортивной направленности**

Стартовый уровень
Возраст детей: 7-14 лет
Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:
Юдина Ю.Г.,
педагог дополнительного
образования

п. Новый Ургал,
2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес созвездие» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы данной направленности. Программа направлена на приобретение учащимися основных знаний в таком виде спортивной деятельности как фитнес, оздоровление учащихся, пропаганду здорового образа жизни.

Отличительной особенностью данной программы является то что после освоения данной программы у детей появятся знания в области физиологии, они смогут сами правильно составлять программы своего питания, оказывать первую помощь при различных спортивных травмах, а также научатся правильно применять свои знания на практических занятиях, так же смогут самостоятельно составлять программы по фитнес-аэробике.

Адресат программы, обучающиеся, участвующие в реализации дополнительной общеобразовательной программы дети 10-14 лет.

Объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Программа рассчитана на **3 года обучения.**

Объём программы и режим работы:

Период	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год
1 год обучения	2 часа	3	9	35	144
2 год обучения	2 часа	3	9	35	144
3 год обучения	2 часа	3	9	35	144
Итого по программе					432

Форма обучения очная.

Уровень программы базовый.

Данная программа модифицированная, так как составлена на основе программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Утверждено Министерством образования Российской Федерации / Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. – М.: «Просвещение», 1992.

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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

6. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)

7. Устав ЦРТДиЮ

Занятия проводятся по группам. Состав группы обучающихся – постоянный. Применяются следующие формы занятий:

- показательные выступления,
- тестирование;

Цель программы – Укрепление психического и физического здоровья детей посредством занятий фитнесом.

Задачи программы.

- Сформировать у детей потребность в спортивном развитии, воспитать чувство коллективизма, развить координационные и ритмические способности.
- Развить практические знания детей, совершенствовать координационные способности, научить базовым шагам и аэробным связкам, развивать пластику движений и умение владеть своим телом.
- Повышение уровня физической подготовки и знаний, полученных ранее, обучать приемам релаксации и самодиагностики, совершенствовать технику выполнения движений на занятиях по фитнес – аэробике. Развить ловкость, выносливость, силу, трудолюбие в подростках с помощью специальных упражнений ОФП и СФП. Воспитать силу воли, формировать ценностное отношение к своему здоровью.

Образовательные:

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- обучать приемам релаксации и самодиагностики;
- совершенствовать технику выполнения движений в фитнес - аэробике.

Развивающие:

- развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- повышать уровень физической подготовленности;
- содействовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом;
- развивать музыкальность, чувство ритма.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные, морально – волевые и эстетические качества, ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать личность с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;
- воспитывать потребность к регулярным физическим упражнениям, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.

Учебный план
Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу и ТБ.	3	3		Тестирование обучающихся.
2	Введение в культуру фитнес-аэробики.	6	3	3	Показательные выступления
3	Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	24	3	21	Показательные выступления
4	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	26	3	24	Показательные выступления
5	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения..	27	3	24	Показательные выступления
6	Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	27	3	24	Показательные выступления
7	Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	24	3	21	Показательные выступления
8	Повторение и закрепление пройденного материала	3		3	Показательные выступления
9	Промежуточная годовая аттестация	4	2	2	Тестирование обучающихся. Показательные выступления
	Итого	144	23	121	

Содержание учебного плана 1 года

1. Введение в образовательную программу и ТБ -3 часа

Теория: Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся- 3 часа

2. Введение в культуру фитнес- аэробики- 6 часов

Теория: Понятие фитнес – аэробики. Фитнес – аэробика как форма организации двигательной активности. История возникновения и развития фитнес – аэробики- 3 часа

Практика: Основные шаги в фитнес-аэробике- 3 часа

3. Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения-24 часа

Теория: Характеристика видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, футбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес- йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики.- 3 часа

Практика: Выполнение основных видов фитнес-аэробики (классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, футбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес- йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики). Силовые упражнения- 21 час

4. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих-26 часов

Теория: Уровни двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес – аэробикой-2 часа

Практика: Силовые упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих -24 часа

5. Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности-27 часов

Теория: Уметь правильно дышать во время занятий-3 часа

Практика: Силовые упражнения. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота- 24 часа

6. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения. Как правильно подбирать упражнения? Как правильно выполнять движения и упражнения? Тренажеры в домашних условиях. Активный отдых летом-27 часов

Теория: Как правильно подбирать упражнения? Как правильно выполнять движения и упражнения?-3 часа

Практика: Знание и умения правильного выполнения движений и упражнений. Силовые упражнения. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности -24 часа

7. Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения-24 часа

Теория: Происхождение стиля. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние

правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения-3 часа

Практика: Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения-21 час

8. Повторение и закрепление пройденного материала- 3 часа

Практика: Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности -3 часа

9. Промежуточная аттестация- 4 часа

Теория-1 час

Практика-3 часа

Результаты первого года обучения:

После первого года обучения, учащиеся наберут достаточный уровень общей физической подготовки, что определяется диагностикой контрольных нормативов, начнут придерживаться правил здорового образа жизни, приобретут базовые знания по аэробике.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу и ТБ	3	3		Тестирование обучающихся.
2	Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг	18	3	15	Показательные выступления
3	Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Комплекс упражнений по калланетике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг	15		15	Показательные выступления
4	Что такое здоровье? Экология и здоровье. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	12	3	9	Показательные выступления
5	Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	9		9	Показательные выступления
6	Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	15	3	12	Показательные выступления
7	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	15	3	12	Показательные выступления
8	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения.	15	3	12	Показательные выступления

	Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг				
9	Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	16	3	13	Показательные выступления
10	Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности	12		12	Показательные выступления
11	Как правильно поднимать тяжести. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Как избежать травм при падении.	8		8	Показательные выступления
12	Повторение пройденного материала	2		2	Показательные выступления
13	Промежуточная годовая аттестация	4	2	2	Тестирование обучающихся. Показательные выступления
	Итого	144	24	120	

Содержание учебного плана 2 год

1. Введение в образовательную программу и ТБ-3 часа

Теория: Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся- 3 часа

2. Фитнес-аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг- 18 часов

Теория: Характеристика видов аэробики: классической, степ- аэробики, слайд- аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики. Классификация различных видов аэробики. Тенденции развития фитнес-аэробики- 3 часа

Практика: Разминка. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг- 15 часов

3. Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Комплекс упражнений по калланетике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг-15 часов

Практика: Техника выполнения силовых упражнений. Умения и навыки обучающихся при выполнении силовых упражнений с гантелями, экспандерами, построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности- 15 часов

4. Что такое здоровье? Экология и здоровье. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг- 12 часов

Теория: Влияние экологической ситуации на здоровье человека. Опрос учащихся о здоровье. Понятие Здоровье: не болеть; соблюдать режим дня; быть всегда опрятным, с чистыми руками; есть то, что полезно; регулярно заниматься; физкультурой; быть весёлым-3 часа

Практика: Разминка. Комплекс упражнений по фитнес- аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг- 9 часов

5. Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг- 9 часов

Практика: Знать значение разминки. Уметь выполнять её самостоятельно. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг- 9 часов

6. Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг- 15 часов

Теория: Определение правильной осанки. Значение правильной осанки. Скелет- это основа человека –каркас , на который крепятся мышцы. Скелет состоит из костей больших и малых. Типы осанки. Как влияет мышечный тонус на осанку человека-3 часа

Практика: Комплекс упражнений по фитнес- аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг-12 часов

7. Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг- 15 часов

Теория: Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой. Форма для занятий фитнес-аэробикой. Основные типы повреждений, травм и их профилактика- 3 часа

Практика: Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг- 12 часов

8. Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг- 15 часов

Теория: Средства восстановления в оздоровительной тренировке- 3 часа

Практика: Уметь правильно дышать во время занятий. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг- 12 часов

9. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг- 16 часов

Теория: Аэробика в домашних условиях- 3 часа

Практика: Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг-13 часов

10. Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности- 12 часов

Практика: Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности- 12 часов

11. Как правильно поднимать тяжести. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Как избежать травм при падении- 8 часов

Практика: Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Как избежать травм при падении- 8 часов

12. Повторение пройденного материала- 2 часа

Практика: Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами- 2 часа

13. Промежуточная аттестация- 4 часа

Теория-1 час

Практика-3 часа

Результаты второго года обучения:

После второго года обучения учащиеся должны знать основные шаги базовой аэробики и построение связок из них со счетом, знать и уметь выполнять базовые упражнения ОФП, комплекс упражнений на растяжку, иметь представление о выстраивании силовой тренировки.

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу и ТБ	3	3		Тестирование обучающихся.
2	Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг	21	3	18	Показательные выступления
3	Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Комплекс упражнений по калланетике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг	18		18	Показательные выступления
4	Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	12		12	Показательные выступления
5	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	12		12	Показательные выступления
6	Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Совершенствование комплекса	11	3	8	Показательные выступления

	упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес - аэробикой по результатам тестирования, умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.				
7	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	15	3	12	Показательные выступления
8	Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	15	3	12	Показательные выступления
9	Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	16	3	13	Показательные выступления
10	Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	15		15	Показательные выступления
11	Повторение пройденного материала	2		2	Показательные выступления
12	Итоговая аттестация	4	2	2	Тестирование обучающихся.

					Показательные выступления
	Итого	144	20	124	

Содержание учебного плана 3 год

1. Введение в культуру фитнес и ТБ- 3 часа

Теория: Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся- 3 часа

2. Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг- 21 час

Теория: Знать основные понятия, историю происхождения фитнес-аэробики. Знания и умения обучающихся по технике безопасности по фитнес-аэробики- 3 часа

Практика: Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг- 18 часов

3. Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробики. Силовые упражнения. Стретчинг- 18 часов

Практика: Умения и навыки обучающихся в упражнениях для мышц стопы и голени. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности- 18 часов

4. Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг- 12 часов

Практика: Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг- 12 часов

5. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг-12 часов

Практика: Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг-12 часов

6. Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес - аэробикой по результатам тестирования, умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра-11 часов

Теория: Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Рекомендации при занятиях фитнес - аэробикой и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра-3 часа

Практика: Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней

степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности-8 часов

7. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг- 15 часов

Теория: Познакомится с шестью классами питательных веществ и их соотношением, процессом пищеварения, способами рационального питания. Выясняем, какие продукты часто используются в рационе учащихся. Изучаем, какими должны быть интервалы между приемами пищи и режим питания в дни, когда нет занятий, и в дни, когда есть проходят занятия-3 часа

Практика: Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг- 12 часов

8. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг-15 часов

Теория: Учащиеся узнают, как правильно подбирать упражнения, выполнять движения и упражнения. Рассматриваем способы использования различных предметов в качестве тренажеров при занятии фитнес-аэробикой в домашних условиях. Выясняем виды активного отдыха учащимися летом и знакомимся с другими способами отдыха-3 часа

Практика: Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг-12 часов

9. Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг- 16 часов

Теория: Происхождение стиля. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения- 3 часа

Практика: Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг- 13 часов

10. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг- 15 часов

Практика: Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг .Уметь избежать травм при падении- 15 часов

11. Повторение пройденного материала-2 часа

Практика: Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами -2 часа

12. Итоговая аттестация- 4 часа

Теория: Знать основные понятия, историю происхождения фитнес-аэробики. Знания и умения обучающихся по технике безопасности по фитнес-аэробики-2 часа

Практика: Уметь слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления,

построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания

Результаты третьего года обучения

После третьего года обучения учащиеся умеют слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления, построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания. Принимают активное участие в спортивных мероприятиях города. Могут применить полученные знания и грамотно выстраивать тренировочный процесс. Придерживаются правил ЗОЖ.

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов	Форма контроля	Примечание
сентябрь		Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся	теория	3	тестирование	
сентябрь		Понятие фитнес – аэробики. Фитнес – аэробика как форма организации двигательной активности. История возникновения и развития фитнес – аэробики	теория	3	тестирование	
сентябрь		Характеристика видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, фитбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики	теория	1	тестирование	
сентябрь		Основные шаги в фитнес-аэробике	практика	3	Показательные выступления	
сентябрь		Выполнение основных видов фитнес-аэробики (классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, фитбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики). Силовые упражнения	практика	1	Показательные выступления	
октябрь		Характеристика видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, фитбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики	теория	2	тестирование	

октябрь		Уровни двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес – аэробикой	теория	3	тестирование	
октябрь		Уметь правильно дышать во время занятий	теория	3	тестирование	
октябрь		Выполнение основных видов фитнес-аэробики (классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, фитбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики). Силовые упражнения	практика	11	Показательные выступления	
ноябрь		Как правильно подбирать упражнения? Как правильно выполнять движения и упражнения?	теория	3	тестирование	
ноябрь		Выполнение основных видов фитнес-аэробики (классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, фитбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики). Силовые упражнения	практика	9	Показательные выступления	
ноябрь		Силовые упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих	практика	2	Показательные выступления	
декабрь		Происхождение стиля. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения	теория	3	тестирование	
декабрь		Силовые упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих	практика	15	Показательные выступления	
январь		Силовые упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих	практика	7	Показательные выступления	
январь		Силовые упражнения. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц	практика	6	Показательные	

		живота			выступле ния	
февраль		Силовые упражнения. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота	практика	8	Показател ьные выступле ния	
февраль		Знание и умения правильного выполнения движений и упражнений. Силовые упражнения. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности	практика	8	Показател ьные выступле ния	
март		Силовые упражнения. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота	практика	8	Показате льные выступле ния	
март		Знание и умения правильного выполнения движений и упражнений. Силовые упражнения. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности	практика	10	Показател ьные выступле ния	
апрель		Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения	практика	12	Показател ьные выступле ния	
апрель		Знание и умения правильного выполнения движений и упражнений. Силовые упражнения. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности	практика	6	Показател ьные выступле ния	
май		Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения	практика	9	Показател ьные выступле ния	
май		Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности	практика	3	Показател ьные выступле ния	
май		Промежуточная аттестация	практика	3	Показател ьные выступле ния	
май		Промежуточная аттестация	теория	2	тестирова ние	
ИТОГО				144		

Методическое обеспечение.

Учебно-тренировочные занятия содержат теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятия проводится с использованием следующих приемов: рассказ, беседа, объяснение в сочетании с демонстрацией наглядных пособий, работа с литературой.

Значительную роль в обучении играют методы стимулирующие интерес: игры, конкурсы, эстафеты.

В практическую часть занятий включены тренировки с использованием дополнительного спортивного инвентаря (скакалки, мячи, фитболы, степплатформы, обручи)) и участие в соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение:

Комплектация помещения		
№ п/п	Наименования	Количество штук
1	Аптечка медицинская	1
2	Огнетушитель	2
3	Раздевалка	1
4	Напольный диск грация	5
5	Скакалки	10
7	Скамейка 3м.	1
9	Стенд с инструкциями по ТБ	1
10	Мячи	10
11	Степплатформы	8
12	Фитбол	5

Информационное обеспечение:

- ❖ Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие/ Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. Энциклопедия современного фитнеса.
- ❖ Девис Б. Мини-энциклопедия «Фитнес»: / Пер. с англ. Лисицкая Т.С.; Сиднева Л.В.. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
- ❖ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);
- ❖ Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»
- ❖ Тери О.Браен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера. М.-2001.-164. Семенов Л.П. Советы тренерам/Л.П. Семенов.- М.: физкультура и спорт
- ❖ Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ, «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Кадровое обеспечение:

Юдина Юлия Геннадьевна, педагог дополнительного образования, переподготовка «Физическая культура и спорт» квалификация «Тренер-преподаватель».

Формы аттестации:

Программа предусматривает контрольные проверки уровня физической подготовленности обучающихся, уровня специальных умений и навыков в области фитнеса. По окончании учебного года проводится итоговый контроль детей.

Основные виды диагностики результатов.

1. *Текущий контроль* – проводится в начале обучения и на каждом занятии
2. *Промежуточная полугодовая аттестация* – проводится по окончании изучения отдельных тем
3. *Промежуточная годовая аттестация* – проводится в конце учебного года, определяет уровень освоения программы.

Нормативы по общей физической подготовке

Виды упражнений	1-й год	2-й год	3-й год
1. Исх. пол. Упор лежа на полу Вып. Сгибание и разгибание рук	8-20	16-32	30-40
2. И. п. Лежа на животе, руки за голову Вып. Поднимание туловища назад	10-24	20-26	24-30
3. И. п. Лежа на спине, руки вдоль туловища Вып. Подъем прямых ног до прямого угла	8-16	16-24	20-28

Показатели результативности освоения программы:

Высокий уровень- успешное освоение более 70% содержания образовательной программы

Средний уровень- успешное освоение от 50% до 70% содержания образовательной программы

Низкий уровень- успешное освоение менее 50%

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

итогового контроля обучающихся объединения «Фитнес созвездие»

Название программы

Фамилия, имя, отчества педагога

№ группы

Форма проведения

РЕЗУЛЬТАТЫ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

№	Фамилия, имя обучающегося	Год обучения	Уровень усвоения (высокий, средний, низкий)		
			теория	практика	итого

По результатам итогового контроля _____ обучающихся переведены на следующий год обучения.

Подпись педагога _____

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, рекомендуемая для педагога.

1. Алексанян, С. Н. Информационные основы развития фитнеса в современной цивилизации / С. Н. Алексанян, Л. В. Федорова, О. А. Шарина // Современные проблемы развития физической культуры и спорта : сб. науч. ст. / под ред. И. В. Брызгалова, Л. А. Рапопорта. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2005. – Вып. 5. – Т. 2, № 16 (68). – С. 232–236.
2. Борилкевич, В. Е. Об индентификации понятия «фитнесс» / В. Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45–46.
3. Борилкевич, В. Е. Фитнесс – современное понятие в мировом оздоровительном движении / В. Е. Борилкевич // Термины и понятия в сфере физической культуры : первый междунар. конгр., 20–22 дек. 2006 г., Санкт-Петербург : материалы конгр. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту РФ ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – С. 33–35
4. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учеб. для институтов физич. культуры / под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – Изд. 5-е, перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 544 с.
5. Ишанова, О. В. Оптимизация физической нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой / О. В. Ишанова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 8. – С. 69–70.
6. Лисицкая, Т. С. Принципы оздоровительной тренировки / Т. С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 6–14.
7. Назаренко, Л. Д. Тестирование уровня развития ритмичности при занятиях оздоровительной аэробикой / Л. Д. Назаренко, Л. И. Костюнина, Н. В. Красникова // Теория и практ. физич. культуры. – 2005. – № 4. – С. 57–59.
8. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо Минобрнауки России от 26.03.2016 № ВК-641/09)
9. Пшеничникова, Г. Н. Содержание и средства профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительной аэробики / Г. Н. Пшеничникова, Л. С. Алаева // Современные проблемы развития физической культуры и спорта : сб. науч. ст. / под ред. И. В. Брызгалова. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. – Вып. 6, № 10–11 (81–82). – С. 643–647.
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы

образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);

Литература, рекомендуемая для обучающихся.

1. Веденева И.В. Будь молодой и грациозной – М.: Молодая гвардия, 1986.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия – М., 1987.
3. Левин В. Везет же людям... (Психология здоровья) – М.:ФИС, 1988.
4. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) – М, 1986. 5.Мильнер Е.Г. Выбираю бег – М, 1985.
5. Пеганов Ю.А., Березина Л.А. Позвоночник гибок. Тело молодо. – М.: Ритмическая гимнастика, 1991
6. Собинов В.И. Танцующая гимнастика. – М,1972.