

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №310
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «СЛОВО»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол №1 от 29августа 2025

УТВЕРЖДЕНА
Директор
И.В.Полуян
Приказ № 387-ОД от 29 августа 2025

Дополнительная общеразвивающая программа

«Фитнес»

Возраст обучающихся:14-17 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Стратонова Юлия Михайловна

Пояснительная записка

Нормативная база разработки и реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжения Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха от 19.08.2022 № 06-1129 «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20)»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21»;
- «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Распоряжения Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методических комментариев. – ГБНОУ «СПб ГДТЮ», 2022 «Проектирование дополнительных общеразвивающих программ»;
- Методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04);
- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»;
- Положения о структурном подразделении «Отделение дополнительного образования

детей ГБОУ школы №310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»;

- Положения о проектировании рабочих программ Отделения Дополнительного Образования детей ГБОУ школы №310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово».

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес» (далее – ДОП) – физкультурно-спортивная направленность.

Введение дополнительной общеразвивающей программы для старших школьников (14 - 17 лет) «Фитнес» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий. Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности школьников, их познавательной и мыслительной сферы различными средствами.

По уровню освоения общекультурный.

По форме организации рассчитана на групповое занятие.

По времени реализации программа рассчитана на один год.

Актуальность программы в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения и психологического комфорта.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности. Воспитание и развитие здорового поколения приобретает социальную значимость. Общеизвестен тот факт, что дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение.

Новизна программы «Фитнес» состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов базовой фитнес – аэробики. В программу включены занятия по изучению элементов классической и танцевальной аэробики, стретчингу, гигиене и правильному питанию. Особое внимание уделяется социализации личности в коллективе, она призвана решать проблему дифференцированного подхода в подготовке детей. Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что, она составлена с учётом возрастных особенностей детей, помимо предметного содержания, она ориентирована на развитие не только предметных, но и обще учебных умений. С момента поступления в группу ребёнок сразу включается в творческий процесс, познания себя, как личности, понимания того, что такое здоровый образ жизни. Педагог и ученик являют собой прекрасный образец взаимопонимания и взаимоуважения.

Одной из важных особенностей данной программы является также тесная связь с родителями обучающихся, вовлечение их в творческий воспитательный процесс обучения. Для этой цели используются следующие формы работы: личные беседы педагога с родителями; совместные мероприятия для детей и родителей. Родители, таким образом, становятся активными помощниками в жизни группы.

Занятия по программе «Фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во

время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

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

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте 14-17 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группа может формироваться как разновозрастной, так и разновозрастной. Количество детей в группе 15 человек.

Цель программы - разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи:

Обучающие задачи:

- 1.Обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- 2.Обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- 3.Обучить приёмам релаксации и самодиагностики;
- 4.Совершенствовать технику выполнения движений в фитнес - аэробике;
- 5.Формировать музыкально-ритмические навыки;
- 6.Научить правильному дыханию.

Развивающие задачи:

- 1.Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- 2.Развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость;
- 3.Развивать музыкальность, чувство ритма;
- 4.Развивать внимательность и наблюдательность, творческое воображение и фантазию через упражнения;
- 5.Развивать навыки самоконтроля и самооценки деятельности.

Воспитательные задачи:

- 1.Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- 2.Воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.);
- 3.Воспитывать потребность к регулярным физическим упражнениям, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья;
- 4.Воспитывать развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическим часа, итого 72 академических часа в год.

Возможные формы проведения занятий: беседа, тестирование, соревновательные выступления, открытое занятие, обсуждение, тренинг, занятие-игра, практическое занятие, презентация, игровая программа, репетиция.

Форма обучения групповая (занятия проводятся в разновозрастных или разновозрастных группах, численный состав группы – (15 человек).

Режим занятий

Обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическим часа (время занятий

включает 45 минут учебного времени).

Методика организации теоретических и практических занятий

На занятиях дети знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами ТБ на занятиях по фитнесу. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о деятельности. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой. При изучении программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- словесные и сенсорные методы;
- структурный метод – последовательное разучивание и усвоение движений;
- метод музыкальной интерпретации – связанный с характером движений под музыку;
- метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Также применяются различные средства: подготовительные упражнения, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Планируемые результаты

К концу первого года обучения обучающийся будет знать:

- санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- о основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

К концу обучения обучающийся будет уметь:

- использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения занятий по фитнесу в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий фитнесом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий активного

отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий фитнесом посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Личностные результаты:

- установку на здоровый образ жизни;

- ориентацию в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

- знание основных моральных норм на занятиях по фитнесу и ориентации на их выполнение.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Формы подведения итогов:

Уровень знаний, умений и навыков проверяется в форме контрольных занятий, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности (гибкости, координации, музыкальности) по «Фитнес-аэробике» в спортивно-оздоровительной группе.

Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках. В качестве проверки результативности работы несколько раз в год проводятся выступления в рамках спортивных мероприятий, открытые уроки для родителей. В конце года планируется тестирование каждого ученика, в целях выявления личного достижения.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации – государственный язык РФ-русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора: свободный, без предъявления особых требований к знаниям и умениям, в первую очередь зачисляются обучающиеся ГБОУ №310 имеющие справку от врача о допуске к занятиям физической культуры.

Условия формирования групп: группа формируется разновозрастная.

Формы организации и проведения занятий: очная.

Формы проведения занятий: групповая.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: групповая, коллективная и индивидуальная.

Материально-техническое оснащение: спортивный зал, зал для хореографии, музыкальный центр, коврики для фитнеса, фитнес резинки.

Технические средства обучения: музыкальный центр, проектор.

Материалы для учащихся: отсутствуют.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-	Беседа, опрос
2.	Спортивно–оздоровительная деятельность				
2.1.	Функциональная тренировка	15	2	13	Лекция, опрос, практическая работа
2.2.	Классическая аэробика	24	2	22	Лекция, опрос, практическая работа
2.3.	Силовые упражнения	16	2	14	Лекция, опрос, практическая работа
3.	Расслабление и стретчинг	9	2	7	Лекция, опрос, практическая работа
	Итого (час)	72	8	56	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №310
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «СЛОВО»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол №1 от 29августа 2025

УТВЕРЖДЕНА
Директор
И.В.Полуян
Приказ № 387-ОД от 29 августа 2025

Рабочая программа

к дополнительной общеразвивающей программе

«Фитнес»

Возраст обучающихся 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Стратонова Юлия Михайловна
педагог дополнительного образования

Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Фитнес»
Возраст обучающихся 14-17 лет
Срок реализации 1 год

Год обучения	Дата начала обучения программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября 2025	29 мая 2026	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

Задачи:

Обучающие задачи:

- 1.Обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- 2.Обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- 3.Обучить приёмам релаксации и самодиагностики;
- 4.Совершенствовать технику выполнения движений в фитнес - аэробике;
- 5.Формировать музыкально-ритмические навыки;
- 6.Научить правильному дыханию.

Развивающие задачи:

- 1.Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- 2.Развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость;
- 3.Развивать музыкальность, чувство ритма;
- 4.Развивать внимательность и наблюдательность, творческое воображение и фантазию через упражнения;
- 5.Развивать навыки самоконтроля и самооценки деятельности.

Воспитательные задачи:

- 1.Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- 2.Воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.);
- 3.Воспитывать потребность к регулярным физическим упражнениям, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья;
- 4.Воспитывать развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

Оценочные материалы:

В процессе обучения по образовательной программе в качестве методов контроля используются:

- результаты участия в соревнованиях, выступлениях;
- рост уровня дисциплины;

- рост навыков коллективного взаимодействия и самоорганизации;
- стремление к дальнейшему самосовершенствованию.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся 3 вида контроля:

- входящий (проводится в начале учебного года)
- промежуточный (проводится в течение учебного года)
- итоговый (проводится в конце года)

Для оценки полученного результата в целом необходимо оценить личный результат детей. У каждого ребенка в процессе обучения получается свой личный результат и свой личный успех, связанный с личными качествами. Для этого используется диагностическая карта для отслеживания результатов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся. Правила дорожного движения.

Практика. Демонстрация зала и инвентаря. Знакомство коллектива.

2. Введение в культуру фитнес аэробики. Тестирование обучающихся.

Теория. Понятие фитнес – аэробики. Фитнес – аэробика как форма организации двигательной активности. История возникновения и развития фитнес – аэробики. Техника безопасности в фитнес-аэробике.

Практика. Тестирование физической подготовленности.

3. Виды аэробики. Упражнения для мышц стопы и голени. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг.

Теория. 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. Классификация различных видов аэробики. Тенденции развития фитнес-аэробики.

Практика. Разучивание и отработка базовых шагов. Ходьба ноги врозь – ноги вместе. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих (выполняется в умеренном темпе, не более 70 музыкальных акцентов в минуту, соотношение упражнений на растягивание, расслабление, дыхательные упражнения, элементы танцев и упражнения для развития силы различных мышечных групп составляет 50/50, кратность выполнения упражнений 7-8 раз)

4. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг.

Теория. Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно-мышечную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности.

Практика. Разучивание и отработка базовых шагов. V-шаг (V-Step– ви-степ). Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих (выполняется в умеренном темпе, не более 70 музыкальных акцентов в минуту, соотношение упражнений на растягивание, расслабление, дыхательные упражнения, элементы танцев и упражнения для развития силы различных мышечных групп составляет 50/50, кратность выполнения упражнений 7-8 раз)

5. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг.

Теория. Уровни двигательной активности.

Практика. Разучивание базовых шагов. Скрестный шаг (Cross-Step– кросс-степ). Комплекс упражнений по фитнес аэробике для начинающих (выполняется в умеренном темпе, не более 70 музыкальных акцентов в минуту, соотношение упражнений на растягивание, расслабление, дыхательные упражнения, элементы танцев и упражнения для развития силы различных мышечных групп составляет 50/50, кратность выполнения упражнений 7-8 раз)

6. Травмы и их профилактика. Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.

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

Практика. Разучивание базовых шагов. Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг или Heel Touch– хил-тач). Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности (выполняется в умеренном темпе (70 музыкальных акцентов в минуту) и среднем темпе (80 акцентов в минуту), упражнения для развития силы составляют не менее 60%, кратность выполнения 8-12 раз).

7. Особенности питания при занятиях фитнес аэробикой. Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.

Теория. Шесть классов питательных веществ и их соотношение. Процесс пищеварения. Каков он? Рациональное питание. Интервалы между приемами пищи и режим питания. Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой.

Практика. Разучивание базовых шагов. Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift– ни-лифт, или Knee Up– ни-ап). Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности (выполняется в умеренном темпе (70 музыкальных акцентов в минуту) и среднем темпе (80 акцентов в минуту), упражнения для развития силы составляют не менее 60%, кратность выполнения 8-12 раз).

8. Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Упражнения для прямых и косых мышц живота. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.

Теория. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления.

Практика. Разучивание базовых шагов. Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side– сайд-ту-сайд, Open Step– оупен-степ, Plie Touch– плие-тач или Side Tip– сайд-тип). При восстановлении после аэробной нагрузки. Вдох на 4 сч. – выдох на 4 сч. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности (выполняется в умеренном темпе (70 музыкальных акцентов в минуту) и среднем темпе (80 акцентов в минуту), упражнения для развития силы составляют не менее 60%, кратность выполнения 8-12 раз).

9. Аэробика в домашних условиях. Упражнения для мышц спины. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.

Теория. Как правильно подбирать упражнения? Как правильно выполнять движения и упражнения? Тренажеры в домашних условиях.

Практика. Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности (выполняется в среднем темпе (80 акцентов в минуту) и быстром темпе (не менее 100 акцентов в минуту), упражнения для развития силы составляют не менее 70%, кратность выполнения упражнения 16 раз).

10. Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.

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.

Практика. Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-

аэробике высшей степени сложности (выполняется в среднем темпе (80 акцентов в минуту) и быстром темпе (не менее 100 акцентов в минуту), упражнения для развития силы составляют не менее 70%, кратность выполнения упражнения 16 раз).

11. Танцевальная аэробика Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.

Теория. Общая характеристика и преимущества танцевальных оздоровительных занятий. Музыкальное сопровождение в танцевальных тренировках. Темп музыки и движения. Основные положения и техника выполнения танцевальных движений.

Практика. Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности (выполняется в среднем темпе (80 акцентов в минуту) и быстром темпе (не менее 100 акцентов в минуту), упражнения для развития силы составляют не менее 70%, кратность выполнения упражнения 16 раз).

12. Нормативы ОФП, психологические тесты.

Теория. Техника выполнения нормативных упражнений.

Практика. Нормативы ОФП. Психологические тесты.

13. Повторение и закрепление пройденного материала.

Практика. Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности (выполняется в среднем темпе (80 акцентов в минуту) и быстром темпе (не менее 100 акцентов в минуту), упражнения для развития силы составляют не менее 70%, кратность выполнения упражнения 16 раз).

Календарный учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	ТБ на занятии	1
2	Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся.	2
3	Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг.	6
4	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг.	9
5	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг.	9
6	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.	7
7	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой.. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.	7
8	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.	7
9	Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.	9
10	Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.	8
11	Танцевальная аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.	4
12	Нормативы ОФП, психологические тесты.	3

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Материально-технические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Наличие у детей специальной формы для занятий. Одежда для занятий должна быть удобной, не стеснять движений (шорты и футболка). Для занятий необходимо иметь удобные кроссовки, кеды, чешки. Практические занятия по программе «Фитнес аэробика» проходят в спортивном зале, оснащённом спортивным инвентарем и оборудованием.

1. Гимнастические маты

2. Палки гимнастические

3. Скакалки

4. Мячи

5. Обручи

6. Технические средства обучения: компьютер, принтер, интерактивная доска, музыкальный центр.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, рекомендуемая для педагога:

1. Боброва, Г. А. Художественная гимнастика в школе / Г. А. Боброва. – М.: Физкультура и спорт, 1978
2. Дополнительное образование детей: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений
3. / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 256 с.
4. Семенов, Л. П. Советы тренерам / Л. П. Семенов. – М.: Физкультура и спорт, 1980
5. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006
6. Девис Б. Мини-энциклопедия "Фитнес": / Пер. с англ.
7. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
8. Караченцев А. В. Здоровье начинается с детства. / А. В. Караченцев. М – 2010. 12.Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
9. Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Учебно-методическое пособие : "Аэробика.
10. Хореография", С. 16.
11. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
12. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
13. Тери О'Браен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес- тренера. М.- 2001.- 164

Интернет – ресурсы:

1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе - 2013.- [Электронный ресурс] <http://spo.1september.ru> (дата обращения: 06.08.2023).
2. Образовательный центр «Академия фитнеса» -2013- [Электронный ресурс] <http://www.fitness-academy.ru> (дата обращения: 07.08.2023).
3. Социальная сеть работников образования Материал по физкультуре по теме: План самообразования "Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе»
4. -2013-<http://nsportal.ru> (дата обращения: 06.08.2023).
5. ФИТНЕС И АЭРОБИКА - книги, методические пособия, обучающее видео- [Электронный ресурс] <http://www.e-fenix.ru> (дата обращения: 06.08.2023).

Литература, рекомендуемая для обучающихся:

1. Веденеева 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.
4. Пеганов Ю.А., Березина Л.А. Позвоночник гибок. Тело молодо. – М.: Ритмическая гимнастика, 1991
5. Собинов В.И. Танцующая гимнастика. – М,1972.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий и итоговый контроль.

Входной контроль – проводится на вводном занятии, направлен на введение в культуру фитнеса. Результаты педагогического наблюдения фиксируются в карте входного контроля (приложение 3).

Текущий контроль - осуществляется на занятиях в течение всего периода обучения для отслеживания уровня освоения программы по разделам учебного плана.

Промежуточный контроль – проводится в середине учебного года.

Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе в форме практического тестирования. Результаты педагогического наблюдения фиксируются в карте (приложение № 2).

Уровни освоения программы

Выделяется 3 уровня освоения программы.

Соответствие практических знаний ребенка программным требованиям:

–**низкий уровень** (объем усвоенных знаний составляет менее 1/2, предусмотренных рабочей программой);

–**средний уровень** (объем усвоенных знаний составляет более 2/3);

–**высокий уровень** (дети освоили практически весь объем знаний, предусмотренных рабочей программой за конкретный период).

Критериальный аппарат указан в приложении 4

Возрастные особенности детей

При составлении программы по «Фитнес – аэробике» следует учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей. Значительные изменения в моторике детей связаны с периодом полового созревания (пубертатным периодом). У девочек он обычно приходится на 11-13 лет. В этот период наблюдается резкий скачок роста. В это время развитие отдельных систем и органов происходит неравномерно: быстро увеличивается длина тела, затем, с отставанием (примерно на три месяца), - мышечная масса, и с отставанием примерно на полгода – вес. Подростковый период отличается бурным увеличением массы мышц и мышечной силы; к 14-15 годам масса мышц составляет общей массы тела, а к 15-16 годам - уже около 1/2 (44%). У девочек к 15 годам она почти равна мышечной силе взрослых женщин. Однако каждая мышца или группа мышц развивается неравномерно. Так мышцы ног развиваются быстрее, чем мышцы рук, мышцы разгибатели опережают в развитии мышцы сгибатели. Наряду с ростом и развитием мышц подкожный жировой слой с возрастом равномерно увеличивается. Дети, склонные к избыточной массе тела, созревают в половом отношении раньше, однако чрезмерная масса тела - истинное ожирение - тормозит этот процесс.

Диспропорция в развитии отдельных органов и систем требует внимательного отношения к подросткам и тщательного построения программы аэробики. Как показали проведенные наблюдения, для девочек в возрасте 13-17 лет важную роль играет возможность улучшить фигуру, похудеть, научиться красиво, двигаться. Поэтому наравне с базовой аэробикой, сжигающей жиры, улучшающей деятельность кардиореспираторной системы, у подростков популярны такие танцевальные формы, как аэробика, латина-аэробика, а также хип-хоп и фанк.

Занятия должны проводиться в помещении с соблюдением всех правил технической безопасности и гигиенических норм. Дети более восприимчивы к тепловой нагрузке, для них характерна пониженная способность отдачи тепла из-за ограниченного потоотделения.

При занятиях обязательно постоянное наблюдение со стороны тренера инструктора.

Силовая подготовка должна проводиться вместе с воспитанием других физических качеств, т.е. принцип гармоничного развития должен соблюдаться.

Пубертатный период часто рассматривается как критический период. Именно в это время создаётся прекрасный потенциал оздоровительной тренировки для сердечно-сосудистой системы в зрелом возрасте. Если в юношестве упущено время для активной оздоровительной тренировки, в зрелом возрасте очень трудно восстановить упущенные возможности.

Для детей характерна ограниченная возможность выполнения работы анаэробного характера, так как они не могут приспособиться к высокому уровню молочной кислоты в крови.

Это приводит к необходимости быть осторожным при использовании упражнений в анаэробном режиме мышечной деятельности, увеличивать паузы отдыха при их выполнении.

13-17 лет – период своеобразного чередования всплесков активности и её падения. Вплоть до внешнего полного изнеможения. Усталость наступает быстро, проявляется повышенная утомляемость. Причина этого в усиленном росте, требующем много сил и снижающим выносливость.

Стремление подростка занять удовлетворяющее его положение среди сверстников сопровождается повышенной приспособляемостью к ценностям и нормам группы сверстников.

В этот период необходимо особое внимание уделить системе растяжек стретчингу. Упражнения на растяжку способствуют адаптации организма к быстрому росту. Особое внимание требуется уделять общению во время и после занятий, создавая ситуацию успеха для каждого воспитанника, возможно привлечение специалистов (психолога, социального педагога) при обсуждении и решении тех и иных проблем.

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

Приложение 2

Классическая аэробика

История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Силовой тренинг. Стретчинг.

Движения ногами

Обычная ходьба – марш (March). Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол. Ходьба выполняется: на месте; с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу; с пружинящим движением коленей.

Ходьба ноги врозь– ноги вместе (Straddle– стрэдл). Из и.п.– о.с. шаг одной ногой в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь). Вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

V-шаг (V-Step– ви-степ). Шаг ноги врозь– ноги вместе. Выполняется на 4 счета. И.п.– ноги вместе, колени слегка согнуты.

- 1– шаг правой (левой) вперед-в сторону;
- 2– шаг левой (правой) вперед-в сторону;
- 3– шаг правой (левой) назад– в и.п.;
- 4– то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.

Модификации Ви-степа:

- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);
- с поворотом направо, налево, кругом;
- с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Часто встречается выполнение неполного движения – только на первые два счета с последующим переходом на другой элемент, например Knee Up, Knee Up с подскоком, с поворотом.

Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn) представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямо, колени слегка согнуты. Следует обратить внимание на четкий поворот туловища; плечи не должны отставать от движения всего тела.

Скрестный шаг (Cross-Step– кросс-степ). Выполняется на 4 счета и состоит из четырех шагов. Первый или второй шаг выполняется скрестно впереди опорной ноги.

1– правая нога ставится скрестно левой ноге;

2– шаг назад левой ногой;

3– шаг вправо правой ногой;

4– шаг вперед левой.

То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента:

1– шаг левой вперед;

2– правая ставится скрестно левой впереди;

3– шаг левой назад;

4– шаг правой в сторону.

То же с другой ноги.

Выставление ноги на носок (Push Touch– пуш-тач, или Toe Tap– тоетэп). Выполняется на 2 счета вперед, в сторону-назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.

Модификации:

- двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;

- многократное выполнение движения с одной ноги.

Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач). Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад по диагонали. Варианты те же, что и в предыдущем упражнении.

Модификации:

- с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;

- в разных направлениях.

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side– сайдту-сайд, Open Step– оупен-степ, Plie Touch– плие-тач или Side Tip– сайдтип). Выполняется на 2 счета. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п.– широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.

Модификации:

- возможно выполнение вперед – назад в стойке ноги врозь;

- Side to Side с поворотом вокруг одной ноги, другая передвигается по дуге;

- Side to Side с поворотом кругом.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift– нилифт, или Knee Up– ни-ап). Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счета.

Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт). Выполняется вперед, в сторону, назад без шагов (на 2 счета) и с шагами (на 4 счета).

Кик (Kick). Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick– лоу-кик), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Hop– хоп). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинящее движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Кик выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch– хопскотч, или Hamstring Curl– хамстринг-кёрл, или Leg Curl– лэг-кёрл). Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога

сгибается до следующего положения: голень параллельна полу, колено вниз. Выполняется на 2 счета.

Модификации:

- выполняется на 4 счета в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед– назад с поворотом;
- с двукратным подниманием бедра;
- с многократным подниманием бедра.

Приставной шаг (Step Touch– степ-тач). Выполняется на 2 счета. Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу.

Модификации:

- вперед, назад, в сторону;
- по диагонали;
- с поворотом направо, налево;
- с поворотом кругом;
- углом при многократном повторении – зигзаг;
- с двойным или многократным повторением в одном направлении.

Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп). Выполняется с полуприседом на 2 счета:

1– широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах;

2– приставить левую к правой в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением;
- с поворотом на 90°;
- кругом;
- углом, зигзагом.

Приседание (Plie– плие). Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах.

Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн). Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону– с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) – скрестно сзади правой (левой). Затем– приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

Модификации:

- по диагонали;
- углом, зигзагом;
- с поворотом кругом;
- с двойным повторением в одном направлении;
- с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

Выпад (Lunge– ланж). Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в явно согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на

одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением.

Мамбо (Mambo). Выполняется на 4 счета:

- 1– шаг правой вперед;
- 2– переступить на левую;
- 3– шаг правой назад;
- 4– приставить левую к правой.

То же с другой ноги. Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо».

Модификации:

- выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг – назад, а последующие – на счет 3–4– вперед;
- первый широкий шаг выполняется в сторону.

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha). Еще один шаг, пришедший в аэробику из латиноамериканских танцев. Представляет собой переступания с ноги на ногу без подскока или с подскоком, часто выполняет функцию связующего элемента, особенно при оздоровительной тренировке для смены ноги. Выполняется на 2 счета: 1– и– 2– небольшие шаги с ноги на ногу.

Бег (Jogging– джоггинг). Обращается внимание на амортизирующую работу стопы – перекат с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.

Скачки с одной ноги на две (Chasse– чэссэ). Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону – вперед, назад, в сторону или по диагонали– с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счета.

Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack– джампинг-джек). Выполняются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Выполняется на 2 счета.

Движения руками

Упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl– бицепс-кёрл). И.п.– руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки. Данный тип движения чаще всего сочетается с приставными и скрестными шагами.

Упражнения для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl– трицепс-кёрл). И.п.– руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямить руки назад. Чаще всего используется на приставных скрестных шагах, в выпадах.

Упражнение для грудных мышц (Chest Press– чест-пресс). И.п.– руки перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед, локти остаются слегка согнутыми. Вернуться в и.п.

Упражнение для дельтовидной мышцы (Overhead Press– оверхед пресс). Выполняется аналогично предыдущему, но с подъемом рук вверх, чуть впереди туловища.

Упражнения для мышц груди (Butterfly– баттерфляй). И.п.– руки согнуты в стороны.

Силовая часть занятия

1. Упражнение для мышц передней поверхности бедра
2. Упражнение для мышц задней поверхности бедра
3. Упражнение для мышц внутренней поверхности бедра
4. Упражнение для мышц наружной поверхности бедра
5. Упражнение для ягодиц
6. Упражнение для мышц брюшного пресса (верхней части)
7. Упражнение для талии
8. Упражнение для мышц брюшного пресса
9. Упражнение для мышц ног

1. Упражнение для мышц передней поверхности бедра

- Исходное положение - лежа на полу, руки - вдоль туловища. Выполнять поочередные махи вверх согнутыми ногами.
- Исходное положение - лежа в опоре на предплечьях. Выполнять поочередные махи согнутыми и прямыми ногами вверх.
- Исходное положение - сидя в опоре на кисти. Выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх, носки вытянуты.

2. Упражнение для мышц задней поверхности бедра

- Исходное положение - лежа на животе. Поочередно сгибать ноги в коленях.
- Исходное положение - лежа на животе. Поочередно сгибать ноги в коленях с отрывом коленей от пола.
- Исходное положение - стоя на колене опорной ноги. Сгибать другую ногу в колене. Повторить по 8 движений каждой ногой.

3. Упражнение для мышц внутренней поверхности бедра

- Исходное положение - лежа на спине с согнутыми в коленях и поднятыми вверх ногами. Сводить и разводить колени.
- Исходное положение - лежа на спине с поднятыми прямыми ногами. Сводить и разводить ноги.
- Исходное положение - сидя в опоре на кисти. Поочередно отводить ноги в стороны и приводить к вертикали.

4. Упражнение для мышц наружной поверхности бедра

- Исходное положение - стоя на коленях. Поочередно поднимать согнутые ноги в стороны.
- Исходное положение - стоя на коленях. Поочередно поднимать прямые ноги в стороны.
- Исходное положение - стоя на коленях. Выполнять махи вперед и назад, за опорную ногу (по 8 махов каждой ногой).

5. Упражнение для ягодиц

- Исходное положение - лежа на спине. Поднимать таз вверх и возвращаться в исходное положение.
- Исходное положение - лежа на спине, таз поднят. Выполнять сжатие ягодиц.
- Исходное положение - лежа на спине. Одна нога согнута в опоре на стопу, другая нога согнута и стоит на колене опорной. На 8 счетов подъем вверх, опираясь на одну ногу. Поменять ноги и повторить то же для другой.

6.Упражнение для мышц брюшного пресса (верхней части)

- Исходное положение - лежа на спине. Руки согнуты за головой.

Выполнять подъемы корпуса вверх.

- Исходное положение - лежа на спине. Руки согнуты за головой.

Выполнять подъемы и статическое удержание корпуса в верхней части движения на 4 счета.

- Исходное положение - лежа на спине. Руки согнуты за головой.

Выполнять подъемы корпуса в сочетании с поочередным подъемом ног.

7.Упражнение для талии

- Исходное положение - сидя на пятках, руки опущены вниз. Выполнять подъем на колени с поворотом. Одной рукой потянуться к стопе противоположной ноги, другой рукой - вверх в диагональ.

- Исходное положение - лежа на боку в опоре на предплечья. Ноги согнуты в коленях (угол - 90°). Выполнять подъем верхней ноги и мах соответствующей согнутой рукой к колену.

- Исходное положение - лежа на боку в опоре на предплечья, обе ноги согнуты в коленях (угол - 90°). Выполнять одновременный подъем обеих ног вверх.

8.Упражнение для мышц брюшного пресса

- Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Выполнять подъем и опускание ног.

- Исходное положение - лежа на спине, ноги прямые. Выполнять подъем и опускание ног.

- Исходное положение - лежа на спине в опоре на предплечья. Выполнять подъем прямых ног и удерживать их наверху.

- Лечь на пол, руки согнуты в локтях за головой. Подбородок прижат к груди. Одна нога стопой упирается в пол и согнута в колене, другая вытянута. Выполнять подъемы туловища с поворотом в талии.

Одновременно подтягивать впрямую ногу, слегка сгибая ее в колене, на себя. Повторять в левую и правую сторону по 15-20 раз, стараться держать руки за головой.

- Лечь на пол, одна рука согнута в локте за головой, другая вытянута ладонью вниз и лежит на полу на уровне плеча. Одна нога согнута в колене и упирается стопой в пол. Стопа другой ноги лежит на колене согнутой ноги. Выполнять подъемы туловища с поворотом в талии к поднятой ноге. Повторить по 25-30 раз в левую и правую сторону.

- Сесть, упираясь руками за спиной, ладонями упираясь в пол. Согнутые ноги подтянуть к груди, потом выпрямить и медленно опустить ноги, не касаясь ими пола. Повторить 20 раз.

9.Упражнение для мышц ног

- Стоя на коленях, руки согнутые в локтях, держать за головой, спина прямая, живот втянут. Отклонить корпус как можно дальше назад. Повторить 10-12 раз.

- Встать на четвереньки, выпрямить одну ногу наравне с позвоночником. Делать небольшие махи вверх прямой ногой, носок стопы смотрит вниз. Поясница не должна прогибаться. Повторить левой и правой ногой по 20-25 раз.

- Стоя на четвереньках, отвести прямую ногу в сторону, носок смотрит вперед. Опускать и поднимать ногу вверх, ощущая напряжение в

мышцах. Поясница должна оставаться в покое. Повторить по 20-25 раз левой и правой ногой.

- Лежа на боку, ноги вытянуты, одну ногу согнуть в колене. Другой делать мах из-под ноги. Во время маха ногу не разворачивать, носок стопы смотрит вперед. Повторить левой и правой ногой по 20-25 раз.

- Лежа на боку, ноги вытянуты, поднять вверх ногу и зафиксировать. Ногу, которая лежит на полу, подтягивать к поднятой ноге, ощущая напряжение в мышцах внутренней поверхности. Повторить левой и правой ногой по 20-25 раз.

Все упражнения рекомендуется выполнять не менее чем по 4 мин. Темп музыки от 140 до 160 уд/мин. Все движения лучше делать с большой амплитудой, чтобы достичь аэробного эффекта. Все перечисленные виды нагрузки почти одинаковы по эффективности воздействия, поэтому выбрать для себя тот или иной вид можно, исходя из вашего характера, темперамента и настроения.

Заминка **Стретчинг упражнения**

СТРЕТЧИНГ (stretch) - упражнения на растягивание полезны и необходимы всем, независимо от возраста и степени развития гибкости. Для достижения лучших результатов вам необходимо включить целый ряд упражнений на гибкость в свои ежедневные тренировочные занятия. Вы можете выполнять все упражнения подряд или часть из них по выбору в зависимости от желания и потребностей.

- Поднимите руки вверх и потянитесь, поднимая вверх плечи и грудную клетку. Удержите 5 счетов.

- Теперь поставьте руки назад, сцепите ладони, втяните живот и наклонитесь вперед так низко, как можете. Удержите 15 медленных счетов.

- Сгибая колени, наклонитесь вперед, коснувшись руками пол. Выпрямите колени настолько, насколько можете. Удержите 15 счетов. Медленно прогните спину, сгибая ноги и возвращаясь в исходное положение.

- Выпрямитесь, поставьте ноги врозь, втяните живот, грудная клетка приподнята. Поставьте правую руку на верхнюю часть правого бедра, а левую — вверх над головой. Тянитесь левой рукой вправо так, как будто вы хотите толкнуть рукой стену. Удержите 15 счетов. Медленно вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону.

- Поставьте ноги шире, наклонитесь вперед и поставьте ладони на пол. Скользя правой ногой в сторону и сгибая левую ногу. Прочувствуйте растяжение всей внутренней поверхности правого бедра. Удержите 15 счетов. Поменяйте ноги и выполните упражнение в другую сторону. Контролируйте положение стоп: они должны касаться пола всей подошвой на протяжении всего упражнения.

- Лягте на спину, притяните правое колено к грудной клетке. Удержите 5 счетов. Теперь выпрямите правую ногу так, как можете не вызывая болевых ощущений, и постарайтесь притянуть ее к грудной клетке. Удержите 10 или 15 счетов. Медленно опустите ногу. Выполните упражнение другой ногой.

- Лягте на спину и притяните оба колена к грудной клетке. Наклоните голову вперед к коленям и удержите это положение 10-15 счетов.

- Лежа на спине, притяните оба колена к грудной клетке и захватите руками стопы.

- Аккуратно и медленно выпрямляйте ноги до возможного для вас положения. Удержите 10-15 счетов.

- Сидя на полу со скрещенными ногами или стоя, наклоните голову точно в сторону, как бы положив ее на плечо. Удержите 5 счетов. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону. Повторите дважды.

- Сидя на полу со скрещенными ногами или стоя, поверните голову в одну сторону так, чтобы вы могли заглянуть за свое плечо. Удержите 5 счетов. Вернитесь в исходное положение, затем поверните голову в другую сторону и вновь выполните удержание. Повторите дважды. В конце комплекса упражнений на растягивание выполните несколько глубоких вдохов.

Занимаясь стретчингом, вы должны уяснить для себя, какую конкретную пользу для своего организма вы получаете:

- СТРЕТЧИНГ оказывает стимулирующее воздействие на кровообращение и циркуляцию лимфы в организме.

- СТРЕТЧИНГ упражнения, включаемые в заключительную часть тренировочного занятия, помогают мышцам восстановиться путем возврата от сокращенного состояния к прежней длине (в покое).

- СТРЕТЧИНГ упражнения оказывают расслабляющее действие на мышцы и снимают различные боли, вызванные стрессами и напряжениями нервной системы.

- СТРЕТЧИНГ замедляет и делает постепенными некоторые процессы в нашем организме, связанные со старением.

Мышцы, регулярно тренируемые в растягивании, сохраняют свою эластичность, хорошо снабжаются кровью и питательными веществами.

Упражнения на растягивание — это эффективное средство снижения психического напряжения, поскольку они тонизируют мышцы, но расслабляют мозги.

Занятия стретчингом позволят вам почувствовать себя высокой, стройной и гибкой, а улучшение состояния мышечного аппарата не может не сказаться на улучшении осанки.

На что обратить внимание

- Всегда растягивайтесь до определенных, характерных только для вас пределов. Ощущения должны быть только приятными и сопровождаться чувством расслабления. Болевые ощущения — это знак к тому, что амплитуда растяжки слишком велика.

- Идеальное время для тренировки в растягивании — это сразу после нагрузки: ходьбы или другой формы аэробных упражнений. Также, поскольку стретчинг снимает излишнее напряжение мышц, вы можете использовать эти упражнения в любое время для повышения настроения и хорошего самочувствия.

- Во время упражнений на растягивание не забывайте правильно дышать. Самое главное в этом — не задерживать дыхание и не форсировать выдох. Лучше всего дышать обычно и спокойно, а в перерывах между упражнениями можно сделать глубокий вдох и полный выдох.

Приложение 3

Карта промежуточного контроля

№	Ф.И.	Критерии				
		Представления о фитнесе	Физическая подготовка к программе	Умение взаимодействовать	Активность и самостоятельность	Волевые качества личности

Карта итогового контроля

ФИ О	Предметные результаты		Метапредметные результаты		Личностные результаты	
	овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;	приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий фитнесом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; -освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;	-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;	-умение соотносить свои действия с планируемыми и результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	-установку на здоровый образ жизни; - ориентацию в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;	знание основных моральных норм на занятиях по фитнесу и ориентации на их выполнение.

Каждый раздел оценивается в баллах:

Высокий уровень (3) – яркое творческое начало

Средний уровень (2) – наличие актёрских способностей

Низкий уровень (1) – небольшое проявление актёрских данных

По результатам диагностики, баллы суммируются:

12 - 15 - высокий уровень

8 - 11 - средний уровень

1 -7 - низкий уровень.

Н – низкий уровень:

- у обучающегося недостаточно информации о профессии и путях ее получения;
- обучающийся не проявляет активности по получению необходимой информации о той или иной профессии;

- обучающийся не может составить профессиональный план.

- ***С – средний уровень:***

- достаточная информация о профессии и путях ее получения;
- обучающийся проявляет активность по получению необходимой информации о той или иной профессии только с помощью педагога или товарищей;

- обучающийся может составить профессиональный план только с помощью педагога или товарищей

- ***В – высокий уровень:***

- полная информация о профессии, ясное представление требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах;

- высокая активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности. Наличие у учащегося обоснованного профессионального плана.