

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ЗАКРЫТОЕ АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОД МЕЖГОРЬЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
Протокол № 1 от 04.09.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ЦВР
_____ Н.Х. Горелова
Приказ № 56 от 04.09.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Фитнес-аэробика»

Уровень освоения программы: базовый
Возраст учащихся: 12-16 лет
срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Сулейманова Оксана Фаритовна,
педагог дополнительного образования

г. Межгорье
2024 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЗАКРЫТОЕ
АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОД МЕЖГОРЬЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
Протокол № 1 от 04.09.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ЦВР
Н.Х. Горелова
Приказ № 56 от 04.09.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Фитнес-аэробика»

Уровень освоения программы: базовый
Возраст учащихся: 12-16 лет
срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Сулейманова Оксана Фаритовна,
педагог дополнительного образования

г. Межгорье
2024 г.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время по всему миру и в нашей стране всё большую популярность приобретают фитнес-программы.

Фитнес-аэробика официально признана одной из дисциплин спортивной аэробики. Спортивная аэробика – вид спорта, в котором используются элементы художественной, спортивной гимнастик и акробатики.

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

Направленность программы – данная программа является модифицированной, имеет физкультурно-спортивную направленность. Разработана на основе авторской дополнительной общеразвивающей программы «Фит-хит» Фокиной Екатерины Петровны.

Содержание и материал программы организованы в соответствии с **базовым уровнем** сложности: предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и навыков в области гигиены, физкультуры и спорта.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;
- Закон «Об образовании в Республике Башкортостан» от 1 июля 2013 года № 696-з;
- Конституция Российской Федерации (12.12.1993);
- Конституция Республики Башкортостан (24.12.1993);
- Конвенция о правах ребенка (утверждена Генеральной ассамблеей ООН 20.11.1989г.);

- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.06.1998 г. № 124-ФЗ;
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 (с изменениями на 02.02.2021 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678 – р.;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27.08.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 18.09.2017 г. № 48226);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказы, распоряжения, письма Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства образования Республики Башкортостан, ООКМПИС Администрации ЗАТО Межгорье Республики Башкортостан;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Республики Башкортостан;

- Устав и локальные акты МБУДО ЦВР ЗАТО Межгорье Республики Башкортостан.

Новизна программы «Фитнес-аэробика» состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов базовой фитнес – аэробики. В программу включены занятия по изучению элементов классического и современного танца, акробатики, 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.

Актуальность данной 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 неделю. 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.

Национально-региональный компонент предусматривает возможность введения содержания, связанного с традициями региона. Он отвечает потребностям и интересам народов нашей страны и позволяет организовать занятия, направленные на изучение природных, социокультурных и

экономических особенностей региона, национального (родного) языка и национальной литературы, национальных игр.

В данной программе национально-региональный компонент пронизывает все формы и направления воспитательно - образовательного процесса, обучающиеся знакомятся с национальной культурой, историей, развитием. Формируются знания обучающихся о государственной символике, о традициях, народных игр, развития спорта Республики Башкортостан. Воспитывается культура межнационального общения.

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств учащихся, формированию чувства долга и ответственности за порученное дело, за успехи коллектива и личные, складывается характер. В процессе волевых проявлений формируется инициативность, решимость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств.

Отличительные особенности программы заключается в том, что, учащиеся работают не только над эстетикой тела, а и над внутренней гармонией. С момента поступления в группу ребёнок сразу включается в творческий процесс, познания себя, как личности, понимания того, что такое здоровый образ жизни. Педагог и учащийся являют собой прекрасный образец взаимопонимания и взаимоуважения. Одной из важных особенностей данной программы является также тесная связь с родителями учащихся, 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.

Адресат программы: Программа предназначена для освоения учебного материала обучающихся 12-16 лет. Для занятий по данной программе принимаются все желающие, в том числе возможна реализация программы для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР, нарушение речи), при наличии разрешения от врача.

Срок реализации программы 1 год. Для эффективности выполнения данной программы обучения рассчитаны на 12-15 человек. Программа рассчитана на 144 часа. Занятия проводятся 4 часа в неделю (2 раза в неделю по 2 часа).

Особенности организации образовательного процесса

Предполагается использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы и максимально возможную практико-ориентированность программы.

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности:

- *групповые* – для всей группы, посвященные обсуждению общих практических и теоретических вопросов;
- *подгрупповые* – занятия по подгруппам (3-4 чел.);
- *индивидуальные* практические занятия.

Режим занятия во время практических занятий включает в себя следующие моменты:

- организационный (сбор всех обучающихся, переодевание в спортивную форму);
- разминка (разогрев всех групп мышц тела);
- практическое занятие;
- окончание занятия (уборка инвентаря, гигиенические процедуры, переодевание).

Программа может корректироваться с учетом имеющейся материально-технической базы и контингента учащихся.

Используются следующие методы обучения:

- Метод стимулирования учебно-познавательной деятельности: создание ситуации успеха; поощрение и порицание в обучении; использование игр и игровых форм.
- Метод создания творческого поиска.
- Метод организации взаимодействия обучающихся друг с другом (диалоговый).
- Методы развития психологических функций, творческих способностей и личностных качеств обучающихся: создание проблемной ситуации; создание креативного поля; перевод игровой деятельности на творческий уровень.
- Метод гуманно-личностной педагогики.
- Метод формирования обязательности и ответственности.

Формы организации учебного занятия:

- Рассказ, беседа, дискуссия
- Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
- Методическая работа (составление сценариев и разработок развлекательно-познавательных программ, творческих отчетов)
- Игры

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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.

Предметные (обучающие):

- 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 приёмам релаксации и самодиагностики;
- совершенствовать технику выполнения движений в фитнес – аэробике.

Метапредметные (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.

Личностные (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.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступность (соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы, ребенок применяет свои знания в выполнении практической работы).

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема занятий	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
<u>1</u>	<u>История возникновения и развития фитнес-аэробики.</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	
1	Введение. Терминология.	2	1	1	первичная диагностика, опрос
<u>2</u>	<u>Гигиена спортивных занятий.</u>	<u>8</u>	<u>6</u>	<u>2</u>	
1	Гигиенические требования в фитнес аэробике	4	3	1	беседа, опрос
2	Одежда, обувь, гидратация	4	3	1	тесты
<u>3</u>	<u>Степ аэробика</u>	<u>42</u>	<u>10</u>	<u>32</u>	
1	Техника выполнения шагов на степ платформе.	20	5	15	сдача нормативов (растяжка, пресс, отжимание)
2	Степ- тач	10	2	8	наблюдение
3	Комплекс упражнений со степами	12	3	9	наблюдение
<u>4</u>	<u>Ритмическая гимнастика с предметами</u>	<u>29</u>	<u>6</u>	<u>23</u>	
1	Упражнения с гимнастической палкой	9	2	7	игра (с мячом)
2	Упражнения с мячом	9	2	7	наблюдение
3	Упражнения с фитболом	11	2	9	наблюдение
<u>5</u>	<u>Современная аэробика</u>	<u>63</u>	<u>24</u>	<u>39</u>	
1	Виды современных движения в аэробики	9	4	5	опрос наблюдение
2	Упражнения ритмичной гимнастики. Ритмическая гимнастика	11	4	7	опрос наблюдение
3	Оздоровительная аэробика.	13	6	7	самоанализ

4	Развивать гибкость и подвижность в суставах.	6	2	4	тестирование
5	Основы стретчинга и силовой тренировки.	6	2	4	наблюдение
6	Упражнения на развитие силы и гибкости	8	2	6	самоанализ
7	Партерная гимнастика	6	2	4	наблюдение
8	Итоговое занятие	2	1	1	итоговое тестирование
9	Заключение. Подведение итогов и анализ работы за год. Итоговое тестирование	2	1	1	итоговое тестирование сдача нормативов (растяжка, отжимание, пресс.)
	<u>ВСЕГО</u>	<u>144</u>	<u>47</u>	<u>97</u>	

1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

РАЗДЕЛ 1 История возникновения и развития фитнес-аэробики

Теоретические занятия

Терминология. Понятия: «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противоположно налево, направо.

Практические занятия

- Нормативы ОФП.
- Психологические тесты.

РАЗДЕЛ 2 Гигиена спортивных занятий

Теоретические занятия

Гигиенические требования в фитнес аэробике. Одежда, обувь, гидратация.

Практические занятия

Контроль выполнения правил со стороны педагога. Психологические тесты.

РАЗДЕЛ 3 Степ аэробика

Теоретические занятия

Техника выполнения шагов на степ платформе. Степ-тач. Комплекс упражнений со степами

Практические занятия Базовые шаги и основные элементы аэробики.

- Аэробные связки.
- Упражнения на развитие силы и гибкости

РАЗДЕЛ 4 Ритмическая гимнастика с предметами

Теоретические занятия

Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с фитболом . Упражнения с мячом

Практические занятия

- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Дыхательные упражнения.
- Комплекс упражнений под музыку с различными предметами.

РАЗДЕЛ 5 Современная аэробика.

Теоретические занятия

Виды современных, движения в аэробики Упражнения ритмичной гимнастики. Ритмическая гимнастика Оздоровительная аэробика. Развивать гибкость и подвижность в суставах. Основы стретчинга и силовой тренировки. Упражнения на развитие силы и гибкости Партерная гимнастика
Заключение. Итоговое занятие. Подведение итогов и анализ работы за год.
Итоговое тестирование

Практические занятия

- фото отчеты,
- сбор материала,
- просмотр видеофильмов,
- Сдача нормативов (растяжка, отжимание, пресс.)

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения по данной программе обучающиеся

Буду знать:

- что такое фитнес (разносторонняя физическая подготовка);
- осанка, как её контролировать и корректировать;
- основные способы профилактики нарушений осанки;
- освоят начальный курс двигательной подготовки (школа движений) и познакомятся с основами акробатики;
- выполнят итоговый контрольный норматив по силовой выносливости мышц согласно своему возрасту;
- будут знать технику специальных упражнений в акробатике (шпагат, ласточка, стойка на предплечьях, мост, стойка на руках, «уголок»);

Будут уметь:

- работать в парах тройках;
- будут иметь представление о ритме;
- получат знания о закаливании организма.
- Работать самостоятельно с гимнастическими предметами.

Личностные результаты:

- навыки умения работать в команде, эффективного распределения обязанностей, стремления к получению качественного законченного результата;
- интерес к здоровосбережению,

Метапредметные результаты:

- навыки работы с различными источниками информации;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- опыт самостоятельной образовательной, общественной, деятельности.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Дата проведения		Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятий	Форма контроля
	План	Факт				
1.	20.09		2	Вводное занятие. Инструктаж	Беседа	Опрос
2.	21.09		2	Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся.	Беседа, обсуждение.	Наблюдение. Первичное тестирование
3.	27.09		2	История возникновения и развития фитнес-аэробики. Терминология.	Беседа, игра-знакомство	Беседа
4.	28.09		2	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Измерение	Практика	Просмотр видеофильма
5.	4.10		2	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Составления индивидуального плана тренировок	Теория	Просмотр работ, практическая работа
6.	5.10		2	Гигиенические требования в фитнес аэробике	Практическая работа	Беседа, обсуждение
7.	12.10		2	Одежда, обувь, гидратация	Беседа, практическая работа	Беседа
8.	18.10		2	Что такое фитнес и аэробика? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	Теория	Наблюдение, тестирование
9.	19.10		2	Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	Практика	Беседа, наблюдение

10.	25.10		2	Классическая аэробика сложности. Силовые упражнения. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	Практика	Беседа, наблюдение
11.	26.10		2	Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	Теория, практика	Практическая работа
12.	1.11		2	Комплекс упражнений по фитнесаэробике для начинающих. Силовые упражнения.	Теория, практика, обсуждение	Просмотр работ, практическая работа
13.	2.11		2	Степ аэробика	Теория, практика	Беседа
14.	8.11		2	Особенности питания при занятиях фитнес- аэробикой.. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	Практика, беседа, обсуждение.	Беседа
15.	9.11		2	Стейчинг	Практическая работа	Практическая работа
16.	15.11		2	Травмы и их профилактика. Средства восстановления в оздоровительной тренировке	Беседа	Беседа
17.	16.1		2	Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности.	Теоретическая Практическая работа	Беседа, практика
18.	22.11		2	Силовые упражнения.. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени	Практика	Практическая работа
19.	23.11		2	Степ аэробика. Техника выполнения шагов на степ платформе.	Практическая работа	Беседа, практика
20.	29.11		2	Комплекс упражнений на степ платформе.	Практическая работа	Практическая работа

21.	30.11		2	Аэробика	практика	Практика, теория
22.	6.12		2	Стрейчинг	Практическая теоретическая работа	Теория, практика
23.	7.12		2	Оздоровительная аэробика	Практическая работа.	Практическая работа
24.	13.12		2	Степ аэробика	Практическая работа, теория	Практическая работа
25.	14.12		2	Комплекс упражнений со степами	Практическая работа, теория	фото, видеосъемка
26.	20.12		2	Степ аэробика	Практическая работа, теория	Практическая работа
27.	21.12		2	Упражнения с гимнастической палкой	Практическая работа, теория	Беседа
28.	27.12		2	Изучение комплекса упражнения с гимнастической палкой	Практическая работа, теория	Теория, практика
29.	28.12		2	Оздоровительная аэробика	Практическая работа, теория	Наблюдение, съемка видео сюжета
30.	10.01		2	Фит-бол	Практическая работа, теория	Практическая работа, творческая работа
31.	11.01		2	Упражнения с мячом	Практическая работа, теория	Теория, практика
32.	17.01		2	Фит-бол	Практическая работа, теория	Беседа, обсуждение, э
33.	18.01		2	Упражнения с гимнастической палкой	Практическая работа, теория	Беседа, практическая работа

34.	24.01		2	Степ аэробика	Практическая работа, теория	Практическая работа,
35.	25.01		2	Упражнения с мячом	Практическая работа, теория	Наблюдение , сдача нормативов
36.	31.01		2	Фит-бол	Беседа, обсуждение,	Практическая работа
37.	1.02		2	Виды современных, движения в аэробики	-	Практическая работа,
38.	7.02		2	Упражнения ритмичной гимнастики. Ритмическая гимнастика	Практическая работа	Практическая работа
39.	8.02		2	Оздоровительная аэробика	Практическая работа	Практическая работа
40.	14.02		2	Упражнения на развитие силы и гибкости	Практическая работа	Наблюдение, беседа
41.	15.02		2	Стрейчинг	практическая работа	Результаты самостоятельной работы,
42.	21.02		2	Степ аэробика	Практическая работа,	Творческая работа
43.	22.02		2	Развивать гибкость и подвижность в суставах.	Практика	Теория, практика
44.	28.02		2	Оздоровительная аэробика	Практика	Теория , практика
45.	29.02		2	Ритмическая гимнастика	Практическая работа	Теория, практика
46.	6.03		2	Силовые упражнения	Практическая работа	Беседа, практика

47.	7.03		2	Упражнения с гимнастической палкой	Теория, практическая работа	Практика, теория
48.	13.03		2	Фит-бол	Практическая работа	Беседа, практика
49.	14.03		2	Упражнения на развитие силы и гибкости	Практическая работа	Практика
50.	20.03		2	Партерная гимнастика	Теория, практика	Беседа, обсуждение, практика
51.	21.03		2	Коррекционные упражнения	Практическая работа	Практика , обсуждение
52.	27.03		2	Круговая тренировка	Беседа	Беседа, теория, обсуждение
53.	28.03		2	Оздоровительная аэробика	Теория, практика	Беседа, практика
54.	3.04		2	Дыхательные упражнения	Теория, практика	Беседа,
55.	4.04		2	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	Теория, практика	Теория, практика
56.	10.04		2	ОРУ для туловища, шеи и спины	Теория, практическая работа	Теория практика
57.	11.04		2	Коррекционные упражнения	Теория, практика	Беседа просмотр фото
58.	17.04		2	Аэробика.	Теория, практика	Беседа, просмотр виде фильмов
59.	18.04		2	Силовые упражнения.	Теория, практика	Беседа, практика

60.	24.04		2	Стретчинг.	Теория, практика	Беседа, обсуждение
61.	25.04		2	Упражнения на развитие силы и гибкости	Теория, практическая работа	Теория, практика
62.	2.05		2	Общеразвивающие упражнения для рук.	-	Теория, практика
63.	8.05		2	Общеразвивающие упражнения для ног.	Беседа	Наблюдение
64.	15.05		2	СФП. Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	Теория, практика	Наблюдение, практика
65.	16.05		2	Круговая тренировка	Практика	Теория практика
66.	22.05		2	Степ –аэробика	Теория, практика	Практика
67.	23.05		2	Коррекционные упражнения	Практическая работа	Теория, практика
68.	24.05		2	Оздоровительная аэробика	Практическая работа	Практика
69.	28.05		2	Стрейчинг	Теория, практика	Теория, практика
70.	29.05		2	Нормативы ОФП, психологические тесты. Замеры	Теория, практическая работа	Теория, практика
71.	30.05		2	Заключение. Итоговое тестирование	Практическая работа	Подведение итогов
72.	31.05		2	Подведение итогов и анализ работы за год.	Практическая работа	

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условия реализации образовательной программы

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие учебного кабинета с дидактическим материалом, тренажерами и гимнастическими предметами.

2.2.1. Материально-техническое обеспечение программы

- Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин 2.4.4.3172-14 (кабинет для занятий хорошо освещен (естественным и электрическим светом), оборудован спортивным оборудованием, фитболы, тренажеры, мячи малые)
- Литературные источники;
- Фото- и видеоматериал;
- Методический материал.

Из дидактического обеспечения необходимо наличие тренировочных упражнений, текстов контрольных заданий, проверочных и обучающих тестов, разноуровневых заданий.

2.2.2. Информационное обеспечение:

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- книга для учителя;
- материал комплексов упражнений
- информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной образовательной программе.

2.2.3. Кадровое обеспечение:

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее (профессиональное) образование с пройденным обучением по данной направленности.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

Формы подведения итогов реализации программы

В течение усвоения образовательной программы проводится первичный промежуточный текущий и итоговый контроль.

- *первичный* – проводится в начале обучения (тесты, опрос, педагогическое наблюдение);
- *текущий* – проводится на каждом занятии: акцентирование внимания, просмотр работ;

- **промежуточный** – проводится по окончании изучения отдельных тем (дидактические игры, кроссворды, тестовые задания);

- **итоговый** – проводится в конце учебного года - оценка теоретических знаний и практических навыков.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце года обучения в виде открытых занятий для родителей, тестирования, участия обучающихся в викторинах, конкурсах, выставках различного уровня, разработке и защите проекта.

**Результаты диагностического контроля
объединения « _____ » 20__ /20__ уч. год**

№ п/п	Ф.И.О учащегося	Первичный контроль				Итоговый контроль			
		Уровень мотивации и интереса	Уровень теоретических знаний	Уровень воспитанности	Уровень практических навыков	Уровень мотивации и интереса	Уровень теоретических знаний	Уровень воспитанности	Уровень практических навыков
1.									
итого	высокий	%	%	%	%	%	%	%	%
	средний	%	%	%	%	%	%	%	%
	низкий	%	%	%	%	%	%	%	%

Примечание. Уровень развития обучающихся оценивается на основании разработанных авторских контрольно-измерительных материалов.

Диагностические результаты навыков и умения классифицируются в такой логической последовательности, в какой изучаются.

Первоначальные знания, умения и навыки.

Их диагностика проводится в начале учебного года для определения "входных" способностей обучающихся.

Итоговые навыки и умения, приобретенные на всех этапах образовательного процесса. Итоговый контроль проводится по завершении всего учебного процесса, чтобы определить качество обученности, в соответствии с поставленными на этих этапах целями и задачам.

АНКЕТА
для изучения мотивации (первичной) обучающихся к занятиям в объединении

- 1) Как вы узнали о виде деятельности, которым занимаетесь?
- a. От педагога учреждения;
 - b. От друзей;
 - c. От классного руководителя;
 - d. От родителей (родственников);
 - e. По объявлению в школе;
 - f. Ваш вариант ответа _____
- 2) Почему вы выбрали именно этот вид деятельности?
- a. Впервые решил попробовать;
 - b. Всегда нравился этот вид деятельности;
 - c. Начал посещать из-за друзей, которые здесь занимаются;
 - d. По просьбе родителей;
 - e. Это занятие входит в школьное расписание;
 - f. Ваш вариант ответа _____
- 3) Почему вы занимаетесь этим видом деятельности (выберите 5 вариантов и пронумеруйте их по степени важности для вас):
- a. Хочу научиться делать это сам(а);
 - b. Хочу быть интересным человеком в глазах сверстников;
 - c. Хочу достичь успеха в этой деятельности;
 - d. Хочу самостоятельно выбирать себе дело по душе;
 - e. Мне важно признание моих успехов родителями и педагогами;
 - f. Хочу в будущем заниматься этим делом профессионально;
 - g. Посоветовали друзья;
 - h. Родители для меня выбрали это занятие;
 - i. Хочу общаться со сверстниками после уроков в школе;
 - j. Мне уютно и хорошо в объединении, мне здесь нравится
- 4) Интересно ли вам на занятиях?
- a. Да;
 - b. Нет;
 - c. Не всегда;
 - d. Ваш вариант ответа _____
- 5) Планируете ли вы в следующем году заниматься этим видом деятельности?
- a. Да;
 - b. Нет;
 - c. Не знаю;
 - d. Ваш вариант ответа _____

Высокий уровень – четко выраженный интерес, устойчивая мотивация. Стремление к овладению профессией, связанной с творческой деятельностью; интерес на уровне профильной подготовки.

Средний уровень – мотивация неустойчивая, связанная с «престижностью вида деятельности». Интерес иногда поддерживается самостоятельно.

Низкий уровень – мотив случайный, кратковременный. Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности.

Уровень воспитанности

Обеспечивается наблюдением в процессе учебно-воспитательной работы:

- За поведением в группе детей - сверстников, отношением к взрослым (вежливость, доброжелательность и т.д.);
- За посещением занятий и активностью участия в жизни объединения;
- За внешним видом и проявлениями соблюдения правил гигиены;
- За проявлениями отношения к предметной среде (аккуратность, бережливость);
- За активностью детей в добывании новой информации, для формирования банка идей по совершенствованию жизнедеятельности в объединении;
- За проявлением готовности к преобразованию поставленной задачи и поисковой, экспериментальной работе (в учебной и организаторской деятельности);

Механизм оценивания образовательных результатов

Уровень теоретических знаний

Уровень теоретических знаний

Обеспечивается в форме тестирования, собеседования в зависимости от программы и возраста обучающихся (проверка образно-логического мышления)

- *Низкий уровень.* Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.
- *Средний уровень.* Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.
- *Высокий уровень.* Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

Уровень практических навыков

Обеспечивается в форме наблюдения за выполнением практической работы с анализом и пояснением самим обучающимся, устных опросов, выполнение

заданий по разделам и темам программы, учитываются результаты участия в конкурсах.

Работа с инструментами, техника безопасности

- *Низкий уровень.* Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.
- *Средний уровень.* Требуется периодическое напоминание о том, как работать с инструментами.
- *Высокий уровень.* Четко и безопасно работает инструментами.

Способность изготовления моделей

- *Низкий уровень.* Не может выполнить задание без помощи педагога.
- *Средний уровень.* Может выполнить упражнения при подсказке педагога.
- *Высокий уровень.* Способен самостоятельно выполнить задачу данное педагогом

Степень самостоятельности изготовления моделей

- *Низкий уровень.* Требуется постоянные пояснения педагога при выполнении задания.
- *Средний уровень.* Нуждается в пояснении последовательной работы, не способен после объяснения к самостоятельным действиям.
- *Высокий уровень.* Самостоятельно выполняет поставленную задачу.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Первичная диагностика

Для определения результативности используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений: *Контрольные упражнения по ОФП и СФП.*

№п/п	Упражнения.	Методические указания.
1	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушения каждого из требований – 0.5 балла; значительное – 1.0; недодержка одного счёта – 1.0 балл.
2	Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0балла.
3	Шпагаты в трёх	Голени и бёдра должны плотно прилегать к

	положениях – правый, левый, прямой(сед с предельно разведенными ногами).	полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
4	Перевод (выкрут) гимнастической палки назад и вперед в основной стойке.	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительное нарушение каждого требования – 0.5, значительное – 1.0 балл.
5	Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу.	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождения с места, подскока и др.).
6	Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята.	Равновесие выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удерживания равновесия. Секундомер включается в момент закрывания глаз, останавливается в момент нарушения равновесия.
7	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0.5 балла.
8	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
9	Прыжок вверх без замаха руками.	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
10	Прыжок вверх со взмахом руками.	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
11	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног.
12	Вис углом на гимнастической стенке (держать).	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удерживания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 град.

13	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.
14	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
15	Стойка на руках у опоры.	Оценивается по времени удерживания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди.
16	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп - 100 прыжков в минуту.
17	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя.	Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивать по количеству прыжков за минуту.

Вторичная диагностика

Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (на гибкость, подвижность суставов, устойчивость)

Упражнения	Баллы			
	10.0	9.0	8.0	7.0
Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.	Полная складка, но с удерживанием ног руками.	Касание грудью ног с удерживанием прямых ног руками.	Касание головой ног с удерживанием руками, ноги слегка согнуты.
Мост держать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали.	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град.
Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой(сед с предельно разведенными ногами).	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточ-но плотно прилегают к полу	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 град.	Ноги раздвинуты на 145 град и касаются пола лодыжками
Перевод(выкрут) гимнастической палки назад и вперёд в основной	24	28	32	36

стойке.(см)				
Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу.(сек)	8.0	6.0	4.0	2.0
Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята, глаза закрыты, держать(сек)	20.0	18.0	16.0	14.0
Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	Носок свободной ноги на уровне подбородка	Носок свободной ноги на уровне груди	Носок свободной ноги поднят на 90 град.	Носок свободной ноги поднят ниже 90 град.

Приложение №2

Диагностика контроля для выпускников

ФИО учащихся	№ билета	Балл за 1 вопрос	Балл за 2 вопрос	Балл за 3 вопрос	Балл за 4 вопрос	Количество баллов

ТЕСТЫ НА ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ:

- 1) Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;
 - 2) Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;
 - 3) Sit up определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;
 - 4) Push up – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.
- Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения»
 - Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.

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

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические рекомендации по обеспечению программы

На основании учебного плана, представленного в данной программе и с учетом массовых мероприятий проводимых Центром внешкольной работы, педагог разрабатывает календарный учебный график.

При составлении календарного учебного графика необходимо учитывать следующее:

- занятия в помещении должны быть продолжительностью 2 часа; практические занятия на местности продолжительностью не менее 8 часов, должны проводится не реже одного раза в месяц;
- необходимо уделять внимание воспитанию культуры поведения детей подростков в общественных местах, на стадионе и на соревнованиях.

Для первого знакомства с фитнесом лучше всего провести беседу с просмотром фотографий, видеофильмов, рекламных, «раскладушек», фотоальбомов.

При обучении можно использовать все известные педагогические методы. Любые занятия должны представлять определенную новизну и трудность, вызывать мыслительную деятельность, обуславливающую принятие решений на основе знаний и понимания решающих факторов.

Дидактические и демонстрационные материалы: для работы имеются учебные приборы и оборудование: цветные таблицы и карты, доска, ПК, литературные источники, фото- и видеоматериал.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, использованной педагогом

1. Детские подвижные игры. М.: Просвещение, 1988.
2. Заметки по возрастной психологии. ДТДЮ: Психологическая служба, Петрозаводск, 1999.
3. Иванова Н. Изучение проблем школьника: основные методы психолого-педагогической диагностики // Директор школы. – 200. - №7. – С.97-126.
4. Игры на свежем воздухе. М.: Издательский Дом МСП, 1998.
5. Козак О.А. Путешествие в страну игр. СПб.: 2000.
6. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
8. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, М.: Academia, 2002.
9. Максимова С.Г. Грамотная психодиагностика – и потребность, и необходимость.// Народное образование. – 2001.- №1. – С.116-111.
10. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. – 2002. - №1.- С.35-46.
11. <https://multiurok.ru/files/vnedrenie-natsionalno-regionalnogo-komponenta-v-uc.html>
12. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 2008.
13. Физкультура – ура! Ура! Ура! Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2002.
14. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.
15. https://sch2001.ru/userDocs/detskiy_fitnes_s_osnovami_akrobatiki_7_10_let.pdf

Список литературы, рекомендованной учащимся и родителям

1. Педагогика взаимопонимания: занятия с родителями. / Авторы-составители: Москалюк О.В., Погонцева Л.В. – Издательство: Учитель, 2011. – 123 с.

2. Макаренко А.С. Книга для родителей./ А.С. Макаренко - Саратовское книжное издательство, 1953 – 336 с.
3. Гимнастика для детей и подростков. М., 2003.
4. Подласый И.П. Педагогический диагноз – средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. – 2003. -№5. – С.109-117.

2.7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель: создание условий для формирования у учащихся гражданственности через единство патриотического, правового, спортивно-оздоровительного, нравственно-эстетического, экологического направлений воспитательного процесса.

Задачи:

1. Развивать чувства взаимопонимания, организованности.
2. Воспитывать патриотические чувства молодых граждан, формировать правовую культуру, мотивацию к осознанному, ответственному и активному участию в общественной жизни страны.
3. Организовать и провести коллективные дела, направленные на нравственное воспитание школьников, развитие их творческих способностей.
4. Создать условия для всестороннего и гармоничного развития личности.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр обучающимися тематических материалов и их обсуждение;
- тематические диспуты и беседы;
- участие в конкурсах различного уровня;
- музеи, выставки, (онлайнэкскурсии) и др.
- публикация видеоматериала в соцсетях и средствам массовой информации.

Результат воспитания – в процессе воспитания происходят изменения в личностном развитии обучающихся, в процессе общения со своими сверстниками по достижению общих целей, у ребят формируются такие качества как взаимопомощь, самостоятельность, ответственность за порученное дело.

№	Дата проведения	Название мероприятия
1	21.09.2023	Экскурсии по историческим и памятным местам города.
2	3.10.2023	Беседа «Кто Я?
3	25.10.2023	«Уроки мужества» в музее ЦВР

4	25.12.2023	День Государственного герба Российской Федерации – круглый стол.
5	В течение года	Коллективно-творческие дела (плакат)
6	27.01. 2024	«День снятия блокады Ленинграда» , творческий конкурс рисунков.
7	31.01.2024	Акция «Письмо и посылка солдату»
8	21.02.2024	Акция «Поздравь своего героя !»
9	В течение года	Викторина «Здоровое питание»
10	6.03.2024	Видео поздравление «Мама жизнь подарила!»
11	18.03.2024	День воссоединения Крыма и России – 18 марта. Работа в интернет-ресурсах, поиск актуальной справочной и исторической информации по заданной теме; подготовка текстового материала для записи радиопосылки, посвященной памятной дате.
12	21.03.2024	День земли- 21 марта
13	В течение года	Беседы и лекции по здоровому образу жизни «Наркотикам нет!» «О вреде курения», «Детский алкоголизм»
14	В течение года	Участие в городских и республиканских конкурсах, олимпиадах
15	10.04.2024	Беседа «Терроризм – заложники»
16	В течение года	Тренировочные эвакуации из здания
17	25.04.2024	Беседа «Распознавание опасных и вредных факторов
18	6.05.2024	Акция «Окна победы»