



Принята  
На методическом совете  
«30» августа 2019 г.  
Протокол № 1



«Утверждаю»  
Директор ЦДТ «Металлург»  
*М.С. Анохина*  
М.С. Анохина  
«30» августа 2019 г.

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Фитнес-плюс»  
(физкультурно-спортивная направленность)**

Срок реализации – 2 года  
Возраст детей – 10-15 лет

Разработчики программы:  
Кирпичникова Ю.В.,  
Червякова Л.А.

Самара, 2019

## Содержание

1. Пояснительная записка
  - цели и задачи
  - принципы реализации программы
  - методы обучения
  - формы проведения занятий
  - технологии обучения
  - ожидаемые результаты
  - критерии и способы определения результативности
  - формы контроля и диагностики результатов
  - воспитательная работа
  - работа с родителями
2. Учебно-тематический план и содержание деятельности
3. Методическое обеспечение
4. Материально-техническое и дидактическое обеспечение
5. Список литературы
6. Приложение

## Пояснительная записка

Одним из важнейших показателей качества жизни любого государства является здоровье нации. Здоровье детей и подростков выступает одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, потенциальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Физическая культура - самый доступный и эффективный путь оздоровления подрастающего поколения. Занятия физической культурой формируют навыки здорового образа жизни, вырабатывают негативное отношение к вредным привычкам, развивают не только необходимые физические качества, но и волевые черты характера.

Физическая культура является прообразом современного фитнеса, который существовал и процветал сотни лет назад. Еще в V веке до нашей эры древние греки создали «доисторический фитнес», посвятив себя занятиям спортом и превратив это в своеобразное искусство. Главной целью для первых спортсменов-любителей была внутренняя гармония и внешняя красота.

Термин «фитнес» сегодня прочно вошёл в нашу повседневную жизнь и включает в себя очень многие лексические понятия. *Фитнес* – это самая популярная на сегодня форма оздоровления населения. Это массовое, эстетичное, увлекательное и поистине зрелищное направление, собравшее все лучшее из теории и практики оздоровительных и спортивных направлений. Являясь частью оздоровительной физической культуры, фитнес вобрал в себя принципы и методы лечебной физической культуры, рекреационной и реабилитационной двигательной деятельности, оздоровительных видов гимнастики. Одним из разделов фитнеса является аэробика.

Занятия оздоровительной аэробикой выполняют различные *функции*: оздоровления, расширения двигательной культуры, культуры тела, телесного здоровья, рекреации – разумной организации досуга, развлечения, формирования коммуникативной компетентности в рамках неформального общения, совершенствования, ведения здорового образа жизни, то есть выполняют важную социально-психологическую, культурологическую функцию. В настоящее время фитнес активно заимствует элементы других видов и культур, трансформируясь в универсальную систему, наполненную разнообразными движениями, их комплексами

Своеобразие фитнеса состоит в органичном соединении спорта и искусства, единстве движений и музыки. Фитнес доступен людям различного возраста и пола, особо популярен среди детей, подростков и молодежи.

*Детский фитнес* - это детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные двигательные навыки и умения. Именно так закладываются правильная походка, красивая осанка, ровный почерк, четкая речь.

Сегодня остро стоит проблема недостаточной двигательной активности среди детей и подростков. Современные школьники большую часть дня проводят в школе и дома за учебным столом и компьютером без активных движений. Количество часов, отводимых в школьной программе для уроков физического воспитания, катастрофически недостаточно для растущего организма. Не все дети могут заниматься спортом и выполнять нормативы по физической культуре, а занятия фитнесом дают возможность получать нагрузку без ущерба для здоровья.

Рассматривая вопрос применения различных направлений фитнеса, можно сказать, что этот вид физкультурно-спортивной деятельности позволит привлечь большее количество учащихся разного возраста, состояния здоровья и уровня подготовленности, каждому раскрыть свой внутренний потенциал.

Программа «Фитнес-плюс» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и реализуется с 2017 года.

Программа разработана с учётом следующих нормативных документов и рекомендаций:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепции развития дополнительного образования детей в РФ (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р);
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», М., 29.08. 2013;
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы / (СанПиН 2.4.4.3172 – 14) М, 20.08.2014;
5. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерство образования и науки России №09-3242 от 18.11.2015г.)

Данная программа направлена на воспитание у учащихся потребности к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию; развитие навыков

здорового образа жизни детей и подростков, воспитание нравственных, эстетических и духовных качеств личности.

Представленная программа призвана сформировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в физической подготовке и бережном отношении к своему здоровью, к развитию своих физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа «Фитнес-плюс» позволит восполнить дефицит двигательной активности школьников и привлечет их к регулярным занятиям физическими упражнениями. Будет способствовать формированию навыков сложных движений, культуры движений и тела, эстетики движений, будет пропагандировать идеал психического и физического здоровья, молодости, красоты и успешности в жизни. Это позволит заинтересовать учащихся с разными интересами и даст возможность сочетать одновременно разные формы упражнений в одном занятии. В этом состоит её **актуальность**.

В последние годы все более популярным становится такой вид оздоровительной деятельности, как фитнес-аэробика. Аэробика – это система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку. Аэробика является универсальным видом физической активности, оказывающим многостороннее воздействие на функциональные, двигательные, психомоторные способности человека. Каждому человеку необходимы упражнения аэробного характера (от слова «аэробный» - «кислородный»), развивающие способности организма к усвоению кислорода. Упражнения, используемые в комплексах по аэробике, не только способствуют двигательной активности, но и развивают ритмичность, плавность, красоту, непринужденность и выразительность движений. Они благоприятны для формирования осанки.

Большой и разнообразный двигательный опыт, полученный на занятиях фитнесом, дает возможность учащимся проявить его и в различных коллективных мероприятиях.

Программа «Фитнес-плюс» **рассчитана на 2 года обучения. Возраст детей - от 10 до 15 лет.** Набор детей осуществляется с учётом возраста, физических данных при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (или лиц их заменяющих). **На 1 год обучения отводится 144 часа в год, т.е. 4 часа в неделю. Количество детей в группе – не более 15 человек. На II год обучения – 216 часов в год, т.е. 6 часов в неделю. Количество детей – не более 12 человек. Если программа реализуется на базе средней общеобразовательной школы, то количество детей может быть 20 человек.** Возможно проведение

совместных занятий по разделам программы «Аэробика», «Степ аэробика», «Силовой тренинг», «Стретчинг», но с усложнением вариантов шагов, их направления, связок и движений рук и увеличением количества повторов и время удержаний положений.

**Цель программы:**

формирование у учащихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия фитнесом.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

- прививать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- формировать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества.

**Образовательные:**

- дать сведения о физической культуре личности;
- дать элементарные знания по базовым элементам и упражнениям классической аэробики, степ-аэробики, стрейтчинг, черлидинга;
- познакомить с техникой безопасности выполнения данных элементов и упражнений.

**Развивающие:**

- способствовать общему гармоничному развитию детей и подростков,
- увеличению разнообразия их двигательной активности;
- способствовать укреплению физического и психологического здоровья учащихся;
- способствовать развитию основных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма;
- содействовать формированию правильной осанки;
- способствовать повышению двигательной активности учащихся.

**В программу входит пять компонентов фитнеса:**

- классическая аэробика;
- степ-аэробика;
- силовой тренинг;
- стретчинг с элементами йоги;
- элементы черлидинга.

*Классическая аэробика.* Основная направленность – повышение у учащихся функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и развитие выносливости.

*Степ-аэробика* – вид аэробики, заставляющий работать крупные группы мышц и активно воздействующий на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Ее особенностью является использование специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях, а так же ее можно использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины и др. Ярусное устройство платформы позволяет регулировать высоту, следовательно, и физическую нагрузку. С ее помощью одновременно проводят занятия с детьми различной подготовленности, то есть индивидуализируют процесс занятия. Во время занятий степ-аэробикой воздействие на организм учащегося наблюдается при выполнении упражнений, как низкой, так и высокой интенсивности.

*Силовой тренинг* включает в себя силовые упражнения с собственным весом, на оборудовании (фитболе, степ-платформе), в парах. Во процессе выполнения упражнений укрепляются основные группы мышц: мышцы рук (бицепс, трицепс), ног (передняя, задняя, боковая поверхность бедра), спины, груди, пресса (нижний, верхний отделы, косые мышцы). Направленность большинства упражнений - формирование и исправление осанки, подтянутость мышц.

*Стретчинг* – это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела. Йога, которая в основном практикуется современными европейцами, называется хатха-йогой. В основном эта практика касается телесного аспекта и предполагает использование специальных физических упражнений, так называемых асан. Асаны могут выполняться статично или динамично. Первый вариант предполагает сосредоточенное длительное пребывание в одной позе.

*Черлидинг* – сложно координационный вид спорта. Специфика его проявляется в выполнении большого количества технически сложных движений под музыку, в сочетании с предметами (помпонами) и без них. В данном разделе используются только простые элементы черлидинга.

### **Основные принципы реализации программы**

Программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

- ***принцип доступности*** – «от известного к неизвестному». Во время занятий учитывать возраст, физическую подготовленность обучающихся;
- ***принцип сознательности и активности***, который предусматривает, прежде всего, осмысленное владение техникой исполнения, заинтересованность и творческое отношение к решению поставленных задач;
- ***принцип наглядности***, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов,

видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные приемы);

– **принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учащихся;

– **принцип индивидуальности** – учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;

– **принцип постепенности** – «от простого к сложному». Постепенное увеличение нагрузки возможно следующими способами:

- увеличение плотности занятий, т.е. времени, которое уходит на выполнение физических упражнений. На первых занятиях она равна примерно 45—50%, по мере приспособления организма к физическим нагрузкам она может достигнуть 70—75% общего времени занятий;

- увеличение интенсивности занятий, темпа, в котором выполняются физические упражнения;

- постепенное расширение средств, используемых на тренировке, с тем чтобы оказывать воздействие на различные мышечные группы, на все суставы и внутренние органы;

- увеличение сложности и амплитуды движений;

- правильное построение занятий. В зависимости от самочувствия, погоды, степени подготовленности обучающихся можно увеличить или уменьшить разминку, основную и заключительную части занятий.

### **Методы обучения**

Для создания условий раскрытия и развития творческого потенциала ребят, формирования у них устойчивой мотивации к занятиям фитнесом используются различные методы работы:

– **Словесный**: рассказ, объяснение, пояснение, инструкция, указание, оценка исполнения.

– **Наглядный**: показ, демонстрация видео и фотоматериалов.

– **Практический**: упражнения воспроизводящие, тренировочные и т.д.

– **Эвристический**: творческие задания импровизационного характера.

– **Метод индивидуального подхода к каждому ребенку**, при котором поощряется самобытность, проявление индивидуальности, свобода самовыражения, приветствуются нестандартные подходы к решению творческих задач.



## **Формы проведения занятий**

При реализации программы используются следующие

### ***формы проведения занятий:***

- групповая (учебно-тренировочные и теоретические занятия);
- мероприятия показательного и соревновательного характера;
- контрольные занятия;
- музыкальная игра и движения под музыку;
- ритмическая импровизация.

Формы организации деятельности – групповые занятия. Рекомендуемая минимальная наполняемость групп составляет 10 человек, оптимальная – 12-15 человек. Группы могут быть разновозрастные или одновозрастные. В ходе занятия нагрузка корректируется в зависимости от возраста, физической подготовки и индивидуальных особенностей занимающихся.

## **Технологии обучения**

На занятиях используются следующие технологии:

- ***Личностно-ориентированные технологии.*** В центре внимания стоит личность ребенка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать творческий потенциал каждого обучающегося.
- ***Здоровьесберегающие технологии*** – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья детей.
- ***Игровые технологии*** обладают средствами, активизирующими деятельность учащихся. Игра помогает включить ребенка в работу, улучшить его позиции в коллективе, создать доверительные отношения. Игровая технология применяется в работе с учащимися различного возраста.
- ***Групповые технологии*** предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь. Можно выделить следующие уровни коллективной деятельности: одновременная работа со всей группой; групповая работа по принципам дифференциации.

## **Ожидаемые результаты**

***Предметные результаты*** – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы «Фитнес +».

### ***После 1 года обучения*** учащиеся должны

#### **знать:**

- понятия музыкальная фраза и предложение, музыкальный квадрат. Согласовывать свои движения с темпом, ритмом музыки;
- основные правила предупреждения травматизма при выполнении отдельных упражнений;
- основные правила предупреждения травматизма при выполнении базовых шагов аэробики, степ-аэробики и пирамидковых взаимодействиях;
- предназначение отдельных упражнений для развития тех или иных физических качеств организма и укрепления определённых групп мышц.

#### **Уметь:**

- выполнять базовые элементы и упражнения классической и степ-аэробики, связки упражнений под музыку и без неё (под счёт);
- следить за правильностью техники выполнения всех упражнений (аэробики, степ-аэробики, силового тренинга, стретчинга, пирамидковых взаимодействиях);
- взаимодействовать в группах при выполнении связок и композиций из элементов классической, степ-аэробики и элементах черлидинга;
- самостоятельно соединять элементы классической и степ-аэробики в связки и композиции;
- соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений;
- контролировать величину физической нагрузки по элементарным параметрам (частота и глубина дыхания, цвет и выражение лица, координации движений, потливости и пр.).

### ***После 2 года обучения*** учащиеся должны

#### **знать:**

- хореографические позиции рук и ног;
- правила предупреждения травматизма при выполнении отдельных упражнений, базовых шагов аэробики, степ-аэробики, пирамидковых взаимодействиях и прыжках;
- фразы и подготовительные движения для выполнения прыжков;
- предназначение отдельных упражнений для развития тех или иных физических качеств организма и укрепления определённых групп мышц;
- сущность каждого движения и его назначение.

#### **Уметь:**

- выполнять соединения элементов классической хореографии, степ-аэробики и чирлидинга в связки под музыку и без неё (под счёт);
- выполнять прыжки с двух ног на две ноги в соединениях и в связках элементов аэробики и чирлидинга;
- взаимодействовать в группах при выполнении связок и композиций классической хореографии, степ-аэробики, чирлидинга;
- самостоятельно соединять элементы классической хореографии, степ-аэробики и чирлидинга в соединения и связки;
- соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений;
- контролировать величину физической нагрузки по элементарным параметрам (частота и глубина дыхания, цвет и выражение лица, координация движений, потливость и пр.).

***Личностные результаты*** – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, в работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

***Метапредметные результаты*** - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области фитнеса;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами фитнеса в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;
- умение находить компромисы в общении с коллективом, разрешать конфликты на основе согласования и уважения различных позиций;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Основными критериями** оценки работы по реализации программы «Фитнес - плюс» являются:

- стабильность состава обучающихся и посещаемость ими тренировочных занятий;
- состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- динамика уровня физической подготовленности обучающихся в соответствии с их возрастом и индивидуальными особенностями;
- динамика уровня технической подготовки обучающихся;
- освоение теоретических знаний;
- результаты выступлений на мероприятиях различного уровня.

### **Критерии и способы определения результативности**

№	Критерии	Методы диагностики
<b>Диагностика уровня достигнутых предметных результатов</b>		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	- опрос, зачет, учебные нормативы

2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	- наблюдение; - выполнение контрольных упражнений, индивидуальных заданий; - участие в мероприятиях.
<b>Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов</b>		
1	<b>Регулятивный компонент</b> (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	- наблюдение; - беседы с учащимися, родителями.
2	<b>Личностный компонент</b> (познавательный интерес, нравственные представления, гражданская позиция, креативность)	- методика «Изучение ценностных ориентаций» М.И. Рокича; - интервьюирование; - анализ продуктов творческой деятельности, выполненных в итоге практической работы.
3	<b>Коммуникативный компонент</b> (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	- наблюдение;
4	<b>Познавательный компонент</b> (диагностика активности мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	- наблюдение;
<b>Диагностика уровня достигнутых личностных результатов</b>		
1	<b>Самосознание и самоопределение</b> (образ «Я», анализ внутренней позиции, самооценка, самоуважение)	- Опросник «Самооценка» методика определения самооценки среднего школьного возраста; - методика диагностики личностного роста воспитанника; - интервьюирование; - наблюдение.
2	<b>Смыслообразование</b>	-наблюдение

	(выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	
3	<b>Морально-этическая ориентация</b> (владение социальными нормами и правилами поведения, ценностные ориентиры, толерантность и др.)	- наблюдение.
4	<b>Творческое мышление</b> (постановка необычных, нестандартных вопросов и проблем, выдвижение необычных, нестандартных решений в проблемных ситуациях, способность гибко применять разнообразные стратегии при решении проблем, вариативность способов воплощения идеи и др.)	- наблюдение; - анализ продуктов творческой деятельности, выполненных в итоге практической работы.

Инструментарий мониторинга предметных, метапредметных, личностных качеств учащихся смотреть в папке мониторинга.

### **Формы контроля и диагностики результатов**

Педагогический контроль является одной из форм оценки уровня подготовленности занимающихся.

1. **Предварительный контроль** проводится в начале учебного года для изучения состава обучающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям.

2. **Текущий контроль** проводится для определения реакции организма обучающихся на нагрузку после занятия. Определяют время восстановления работоспособности учащегося после разных физических нагрузок. Данные текущего состояния обучающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

3. **Итоговый контроль** проводится в конце программы обучения для определения успешности ее выполнения - степени решения поставленных

задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья обучающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень двигательных навыков и участие в показательных и соревновательных мероприятиях и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

#### **Формы подведения итогов**

- **Зачеты:** знать и выполнять изученные базовые элементы аэробики, степ-аэробики и элементы черлидинга.
- **Двигательное тестирование:** качественное и количественное оценивание выполнения базовых упражнений на развитие: силы (мышц пресса, рук, спины), гибкости, координации, выносливости, быстроты движений.
- **Показательные выступления,** участие в соревновательных мероприятиях.

#### **Воспитательная работа**

Фитнес – это, прежде всего, здоровое общение, здоровое питание и физическое здоровье. Поэтому важным моментом воспитательной работы является создание и укрепление в сознании коллектива принципов ЗОЖ. Этому способствует коллективные творческие дела: подготовка и проведение праздников, концертов, различных мероприятий (показ собственно придуманной связки и ее обсуждение, чествование именинников, Новогодние огоньки, праздники для мам и др.), а также совместный отдых, поездки, беседы и дискуссии на различные темы. Темы для дискуссий: «Что такое фитнес? И зачем он нужен», «Правильное питание и красота», «Сила и расслабление мышц в организме», «Нагрузка и восстановление в фитнесе», «Красота и сила в нас» и др.

Одна из задач педагога – создание в детском коллективе атмосферы доброжелательности, уважения, взаимного доверия. Дружный коллектив не только помогает детям обогащать себя знаниями и умениями, но и чувствовать себя единым целым. Хорошо, когда в каждом коллективе появляются традиционные мероприятия, где каждый ребенок не остается без внимания.

#### **Работа с родителями**

Работа с родителями начинается с проведения организационного собрания, где родители знакомятся с особенностями образовательной программы, с режимом и организацией занятий. Также для родителей проводятся индивидуальные консультации, в ходе которых родители

получают представление об успехах своего ребенка. Педагог старается привлечь родителей к мероприятиям, способствующим совместной деятельности родителей и детей. Родители приглашаются на занятия, выступления. Для них организуются концерты, совместные беседы. Также родители привлекаются для пошива костюмов, подготовке и проведению праздников, выступлений, к поездкам и совместным экскурсиям. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, служит эмоциональной и духовной близости.

### Учебно-тематический план на 1 год обучения

№	Направления программы	Разделы программы	Теорет. часы	Практич. часы	Всего
		Физическая культура личности	3	-	3
1	Элементы черлидинга	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	-	2	13
		Движения рук, работа помпонов	-	5	
		Пирамидковые взаимодействия	1	5	
2	Аэробика	Базовые шаги	1	8	47
		Положения и движения рук		14	
		Базовые шаги и руки в связках		24	
3	Степ аэробика	Базовые шаги	2	6	40
		Соединения базовых шагов в связки		12	
		Соединения в связки базовых шагов и рук		20	
4	Силовой тренинг	Упражнения с собственным весом	1	12	24
		Упражнения в парах		5	
		Упражнения на оборудовании		6	
5	Стретчинг	Упражнения на расслабление	1	4	17
		Упражнения на развитие гибкости		5	
		Элементы йоги		7	
		<b>Всего:</b>	9	135	<b>144</b>

### Содержание деятельности

#### Физическая культура личности

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья и развитием физических качеств. Основные принципы здорового образа жизни (фитнеса). Оптимальная двигательная активность



как основа укрепления здоровья. Основы техники безопасности, профилактика травматизма на занятиях физической культурой (фитнесом) и гигиенические требования. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физической культурой (фитнесом). Режим дня обучающегося и его значение для укрепления здоровья. Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием и физической нагрузкой. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Музыка в движениях. Основные понятия музыки (ритм, темп, музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат) в фитнесе.

### **Элементы черлидинга**

Основные движения рук: хлопок, пряжка, кулак, клинок. Основные положения рук. Подбор музыки в зависимости от темпа выполнения упражнений и работы помпонов.

Формирование правильной осанки и ее коррекция, упражнения по профилактике ее нарушения. «Знак героя», включение и выключение знака. Упражнения, направленные на укрепление мышц спины и коррекцию осанки. Упражнения, направленные на формирование правильной постановки стопы (с носка на пятку) с амортизирующим эффектом.

Выполнение упражнений с музыкальным сопровождением и без него.

Пирамидковые упражнения: фигурные построения, фигурные взаимодействия для двоих, троих, четверых, пятерых человек («баланс», «цветок», «упор», «бутон», «кубок», «веер», стойка на бедре). Синхронность движений, четкое поэтапное выполнение.

### **Аэробика**

Обучение базовым шагам: марш, бег, скип, ланч, ни, джек, степ-тач, стредл, опен-степ, ви-степ, мамба. Правильность (техника) выполнения базовых шагов, правильная постановка стопы (с носка на пятку). Выполнение шагов в разном темпе (медленно, быстро, на 8, 4, 2 счета). Простые композиционные постановки из разученных шагов. Выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним.

Танцевальные движения в связках (шаг носок/пятка, полуприседы, галоп, скрестный шаг и пр.). Варианты соединения базовых шагов и образование связок (8+4+2+2). Соединение базовых шагов с положениями и движениями рук (одноименными, разноименными). Выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним. Подбор музыки в зависимости от темпа выполнения упражнений и интенсивности нагрузок.

Движения рук: основные положения (вверх, в стороны, одно и разноименные) и движения (круг, хлопок, «брызги», «пульс», «паровозик», «барабаны»). Координация движений ног и рук при выполнении связок. Выполнение

соединений (связок) базовых и танцевальных шагов в разных направлениях (на месте с продвижением вперёд, назад, по диагонали, по кругу, зигзагом). Согласованные движения рук и ног при выполнении всех разучиваемых упражнений (элементов). Составление связок, комплексов и комбинаций из изученных упражнений. Составление собственной связки на 16(2x8), 32(4x8) счета, из 3-6 базовых шагов аэробики, по выбору. Показ связки, ее обсуждение.

Правила предупреждения травматизма. Все упражнения (связки, комбинации) подбираются в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

### **Степ-аэробика**

Обучение шагам степ-аэробики: безик-степ, ви-степ, лифт, стредл, степ-тап, овер, ни-ап, эл-степ, тён. Правила работы со степ-платформой. Правильность (техника) выполнения базовых шагов, правильная постановка стопы. Техника безопасности и правила предупреждения травматизма на занятиях на степ-платформе. Выполнение шагов в разном темпе (медленно, быстро, на 8-4-2 счета). Варианты соединения базовых шагов и образование связок (8+4+2+2). Добавление танцевальных движений в разучиваемые связки. Выполнение упражнений и связок на степ-платформе под музыку и без неё (под счёт). Соединение базовых шагов с движениями и положениями рук (одноименными, разноименными). Согласованность движений руками и ногами при выполнении базовых шагов на степ-платформе. Подбор музыки в зависимости от темпа выполнения упражнений и интенсивности нагрузок.

Составление связок, комплексов и комбинаций из изученных упражнений. Составление собственной связки на 16, 32 счета из 3-6 базовых шагов, по выбору. Показ связки, ее обсуждение.

Все упражнения (связки, композиции) подбираются в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

### **Силовой тренинг**

Силовой тренинг представляет собой выполнение упражнений с собственным весом, на оборудовании (фитболе, степ-платформе) и с оборудованием (утяжелители, гимнастические мячи). Особенности работы (техника выполнения упражнений) на развитие физических качеств. Техника безопасности во время занятий функциональным тренингом.

Правила регулирования нагрузки. Техника (правильность) выполнения упражнений. Правила пользования оборудованием. Укрепление мышц рук (бицепс, трицепс, отжимания); ног (передняя, задняя, боковая поверхность бедра), плие, выпады; спины (выпрямители спины, широчайшая), поднимания, удержание прямой спины; груди (надавливания ладоней,

удержание); пресса (нижний, верхний отделы, косые мышцы), скручивания. Составление собственного комплекса упражнений (5-8 упражнений). Подбор дозировки упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.

Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса и лёгких гантелей (в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа). Все упражнения подбираются в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

### **Стретчинг**

Упражнения на растягивание, расслабление и на развитие гибкости (основные группы мышц). Волнообразные движения руками, туловищем – вперед, в сторону. Последовательное расслабление рук из положения вверх, в стороны. Последовательное расслабление мышц всего тела. Основы правильного растягивания. Растягивание мышц: бедер, голени, пресса, спины, рук. Элементы йоги (поза горы – Тадасана, война – Вирабхадрасана, планки – Кумбхакасана, треугольника – Триконасана, горизонт – Парсваконасана, дерево – Вркасана, стула – Уткатасана, трупа – Шавасана). Элементы пантомимы: «Мороженое», «Лампочка», «Волны», «Зеркало». Элементы аутотренинга, «этюды для души».

### **Учебно-тематический план на II год обучения**

<b>№</b>	<b>Направления программы</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Теорет. часы</b>	<b>Практич. часы</b>	<b>Всего</b>
1	Основы фитнеса	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2		6
		Физическая культура личности	2	-	
		Основы правил фитнес занятий	1	1	
2	Черлидинг	Понятие «черлидинг», основы занятий черлидеров	1	1	30
		Движения рук, работа помпонов	-	8	
		Положения ног: сидя, стоя		8	
		Точность, четкость выполнения танцевальных движений	1	5	
		Пирамиды	1	5	
3	Аэробика	Базовые шаги (БШ)		8	45
		Положения и движения рук с БШ	1	12	
		БШ и движения рук в связках		24	
4	Степ аэробика	Базовые шаги (БШ)	2	6	40

		Соединения БШ в связки		12	
		Связки БШ с движениями рук		20	
5	Силовой тренинг	Упражнения с собственным весом	1	12	24
		Упражнения в парах		5	
		Упражнения на оборудовании		6	
6	Стретчинг	Упражнения на расслабление	1	4	22
		Упражнения на развитие гибкости		8	
		Элементы йоги		9	
7	Хореография	Элементы хореографии	1	15	49
		Постановка танцевальных композиций	2	14	
		Отработка качества движений танцевальных композиций	1	16	
<b>Всего:</b>			17	199	<b>216</b>

## Содержание деятельности

### Основы фитнеса

Понятие «Фитнес». Значение фитнеса для физической культуры личности. Основные принципы здорового образа жизни. Разнообразие двигательной активности, как основа укрепления здоровья. Основы техники безопасности, профилактика травматизма на занятиях физической культурой. Основы оптимального режима фитнес занятий. Режим нагрузок и отдыха.

Гигиенические требования к месту занятий, оборудованию, одежде. Подбор удобной одежды, обуви и инвентаря для занятий физической культурой и фитнесом.

### Черлидинг

Понятие «черлидинг», основы занятий черлидеров. Цель и значимость черлидинга; формирование команды; обязанности черлидеров - общение с капитаном, тренером и членами команды; костюмы; тренировки; выступления на матчах; соревнования; транспорт; сопутствующие проблемы. Движения рук, работа помпонов повторение материала 1 года обучения.

Положения ног: стоя ноги вместе или врозь; выпады - в сторону, вперед, назад; стойка на коленях, передняя стойка на колене; сидя ноги прямые, согнутые, вперед, врозь, по-турецки, сед на пятках, шпагат; движения - перекрещивание ног, галоп; выбросы (махи) ног, положения лежа - на спине, ноги вверх - одна, две, в шпагате, на животе.

Правила во время выступлений: стой рядом; будь внимательным; будь готов; быстро реагируй.

Пирамиды, групповые взаимодействия из 3,4,5,6,7 человек. Используются положения - выпады, стойки, стойки на коленях, наклоны, равновесия, седы, упоры. При выполнении пирамид необходимо контролировать положение своего тела во время переходов и смены положений.

«Аэробика», «Степ аэробика», «Силовой тренинг», «Стретчинг» - содержание разделов такое же, как на 1 году обучения. Идет отработка и усложнение элементов данных разделов.

## **Хореография**

### Элементы хореографии

*подготовительные движения:*

- позиции ног (1,2,3,4,5,6 позиция);
- позиции положения рук (подготовительная, 1, 2,3 позиция);
- плие (гран, деми плие);
- батман (тандю, жэтэ, фраппе);
- гран батман жэтэ, гран батман жэтэ балансе.

*основные движения:*

- равновесия (вертикальные (вперед, назад, в сторону), переднее, заднее, боковое);
- повороты (малые, большие, повороты кругом махом ноги назад);
- движения свободной пластики.

Знакомство с элементами классического танца осуществляется у хореографического станка (при наличии) и на середине зала. Музыка в движениях. Основные понятия музыки (ритм, темп, музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат).

### Прыжки

- *Необходимые условия для прыжков:* растяжка; комплексная тренировка; силовая подготовка.

- *Фазы выполнения прыжков:*

- Подготовительные движения - полуприсед, подскок, небольшой разбег;
- Замах - руки вперед, в сторону (зависит от вида прыжка), ноги вместе, вес тела перенесен на носки ног, голова поднята, плечи расправлены назад и расслаблены;
- Толчок - силой ног вытолкнуть себя в направлении прыжка (вверх, вперед и т.д)
- Полет - без опорное положение с различным положением ног в воздухе (кольцо, стег и т.д)
- Приземление - на переднюю часть ступни, а затем вес тела переходит на всю ступню до пятки (полуприсед), ноги вместе, руки вниз;
- Завершение - выпрямиться, ноги прямые.

- *Виды прыжков:*

- с двух на две (по позициям ног, со сменой позиций ног, сгибая ноги вперед, сгибая ноги назад, касаясь, ноги врозь, твист и т.д.);
- с двух на одну (приземляясь одна согнута, в вертикальном равновесии в полете);
- с одной на другую (малые, высокие, шагом, со сменой ног впереди/сзади).

## **Постановка танцевальных композиций.**

### **Отработка качества движений танцевальных композиций**

Танцевальные композиции состоят из танцевальных шагов, построений, перестроений, парных и групповых взаимодействий, пирамид. Отработка движений происходит при индивидуальной, групповой и командной работе по каждому компоненту композиции.

Выполнение движений, связок:

а) без работы рук,

б) с работой рук

- в зеркальном отображении,
- в различных направлениях,
- по записям движений;
- под счет педагога, под свой счет, под счет другого члена команды;
- под музыку композиции, без музыки, под разные виды музыки;
- со сменой характера движений (жесткий, мягкий, игривый и т.д.);
- отработка синхронности движений при переходах.

**Отработка точности движений** - правильное положение рук, ног (четкие и ритмичные):

- в медленном темпе,
- в обычном темпе,
- в ускоренном темпе,
- со сменой характера темпа.

Упражнения «Остановись и проверь!», «Посчитай!», «Скажи и сделай!» и др.

### **Методическое обеспечение**

При проведении занятий часто используется метод наглядной демонстрации, который реализуется в показе упражнений, демонстрации различных наглядных пособий, использовании внешних ориентиров, ограничителей движений и др. В данном случае преимущественное воздействие оказывается на первую сигнальную систему. В активную работу вовлекается зрительный анализатор. У обучающихся создается зрительный образ упражнения, в сознании остается отпечаток, слепок от показанного упражнения. Поэтому чем точнее этот слепок соответствует технике идеально показанного упражнения, тем быстрее и правильнее учащийся его выполнит (снимет с него копию).

С помощью словесного метода и его приемов воздействие оказывается преимущественно на вторую сигнальную систему.

Применение метода практического выполнения упражнения позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу детей. При этом постепенно формируется двигательный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык. Данный метод применяется в виде целостного и расчлененного выполнения упражнения.

При целостном методе упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовительных или подводящих упражнений.

С помощью расчлененного метода изучаются технически сложные упражнения, они предварительно делятся на относительно самостоятельные составные части и каждая из них изучается отдельно.

Выбор того или иного метода и методических приемов зависит от способностей и подготовленности обучающихся. При использовании того или иного метода приходится учитывать индивидуальные особенности ребенка: для тех, кто относится к художественному типу высшей нервной деятельности, более ценной будет информация, получаемая от показа упражнения, наглядных пособий, а для лиц мыслительного типа — информация о закономерностях движений. Поэтому, когда на практике приходится пользоваться несколькими методами одновременно в различных сочетаниях, то один из них всегда бывает ведущим. Большое значение имеет умелое управление в ходе занятия вниманием, эмоциями, волей, памятью, физической работоспособностью обучающихся.

#### **Материально-техническое обеспечение**

- Просторное, светлое, проветриваемое помещение (танцевальный зал);
- магнитофон, аудио-видеотехника;
- костюмы;
- коврики;
- степ-платформы;
- фитболы/гимнастические мячи;
- помпоны;
- гимнастический мат;
- утяжелители/гантели до 2кг;
- накопители с треками.

#### **Дидактическое обеспечение**

- учебные пособия для учащихся, раздаточный материал;
- учебные пособия для педагога;
- аудио-и-видеозаписи учебных занятий, соревнований.

## Литература

- Гимнастическое многоборье: Женские виды/ Под ред. Гавердовского Ю.К.- М.: ФиС, 2006.
- Ингерлейб, Б. Анатомия физических упражнений. / Б.Ингерлейб. Ростов н/Д: Феникс, 2008.
- Мякиченко, Е.Б., Шестакова, Е.Б., М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов Вузов ФК. / Под ред. Е.Б. Мякиченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс,2012.
- Боброва, Г.А. Искусство грации: Научно-популярная книга. – Л.: Дет.лит., 2006.
- Белл, Р. Йога: простые упражнения. Розамунда Белл. / Пер.с англ. – М.: «Махаон», 2012.
- Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия. / К. Купер – М.: ФиС, 2007.
- Холодова, Ж.К., Кузнецова, В.С. Теория и методики физического воспитания и спорта. / Под ред. Ж.К.Холодова и В.С.Кузнецова, М.: «Академия», 2004.
- Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2011.
- Слуцкер, О.С. Программа «Физическое воспитание обучающихся общеобразовательных организаций с использованием средств фитнес-аэробики». / Под редакцией О.С. Слуцкер. - М.: 2015
- электронный ресурс: <http://zozhlife.ru/praktiki/joga/chto-eto-takoe.html>



## БАЗОВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК В ЧЕРЛИДИНГЕ

кисти собраны в кулаки, большой палец сверху, руки сильные, напряженные, движения рук резкие, точные и с остановкой.


### ПОЛОЖЕНИЕ КОРПУСА:



шея вытянута, плечи опущены, глаза подняты вверх, таз подвернут вперед и поясница ровная без прогиба, пресс-ягодицы-ноги максимально напряжены, колени прямые.

<p><b>Hight V (хай ви)</b></p> 	<p><b>Описание:</b>          прямые руки          расположены «в          стороны-вверх» под          углом примерно 30° к          вертикали. Тыльные          стороны ладоней          направлены вверх. Кисти          не заламываются          вверх/вниз.</p>	<p><b>Что должен видеть зритель:</b>          кулаки со стороны          большого пальца.</p>
<p><b>Low V (лоу ви)</b></p> 	<p><b>Описание:</b>          прямые руки          расположены «в          стороны-вниз» под углом          примерно 30° к          вертикали. Тыльные          стороны ладоней          направлены вверх. Кисти          не заламываются          вверх/вниз.</p>	<p><b>Что должен видеть зритель:</b>          кулаки со стороны          большого пальца</p>

<p style="text-align: right;"><b>High</b></p> <p><b>touchdown</b> (верхний тачдаун)</p> 	<p><b>Описание:</b> руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть над локтем. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).</p>	<p><b>Что должен видеть зритель:</b> кулаки со стороны мизинца.</p>
<p><b>Low touchdown</b> (нижний тачдаун)</p> 	<p><b>Описание:</b> руки вытянуты вертикально вниз и прижаты к корпусу. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).</p>	<p><b>Что должен видеть зритель:</b> кулаки со стороны большого пальца.</p>
<p><b>Ready (руки на бедрах)</b></p> 	<p><b>Описание:</b> кулаки упираются в тазовые кости, тыльные стороны кистей направлены вперед</p>	<p><b>Что должен видеть зритель:</b> тыльные стороны кулака.</p>
<p><b>Т</b></p> 	<p>Прямые руки расположены в стороны и слегка вперед. Кисти не заламываются, а являются продолжение руки. Тыльные стороны кистей направлены вверх.</p>	<p><b>Что должен видеть зритель:</b> Кулаки со стороны большого пальца</p>
<p><b>Broken Т (ломаное Т)</b></p> 	<p><b>Описание:</b> Руки согнуты в локтях из положения «Т», при этом кисть находится на одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены вверх.</p>	<p><b>Что должен видеть зритель:</b> Кулаки со стороны мизинца</p>
<p><b>Muscle man</b></p>	<p>Руки согнуты в локтях</p>	<p><b>Что должен видеть</b></p>

	<p>под углом 90°, разведены ровно в стороны, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).</p>	<p><b>зритель:</b> Кулаки со стороны мизинца.</p>
 <p><b>Punch (панч)</b></p>	<p><b>Описание:</b> Комбинированное положение: одна рука находится в положении «верхний тачдаун», другая рука в «руки на бедрах».</p>	<p><b>Что должен видеть зритель:</b> Верхняя рука – кулак со стороны мизинца, рука на тазовой кости – тыльная сторона.</p>
<p><b>Basket</b></p> 	<p><b>Описание:</b> Руки выпрямлены вперед перед собой параллельно полу, тыльные стороны кистей направлены вверх (пальцы вниз).</p>	<p><b>Что должен видеть зритель:</b> Кулаки со стороны четырех пальцев (пальцы направлены в пол).</p>
<p><b>Candlesticks</b></p> 	<p><b>Описание:</b> Руки выпрямлены вперед перед собой параллельно полу, тыльные стороны кистей направлены в разные стороны (наружу).</p>	<p><b>Что должен видеть зритель:</b> Кулаки со стороны четырех пальцев (пальцы параллельно полу).</p>
<p><b>Daggers (кинжалы)</b></p> 	<p>Руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены в разные стороны (наружу).</p>	<p><b>Что должен видеть зритель:</b> Кулаки со стороны мизинца.</p>
<p><b>Diagonal (диагональ)</b></p>	<p><b>Описание:</b> Комбинированное</p>	<p><b>Что должен видеть зритель:</b></p>

	<p>движение: одна рука находится в позиции «лоу ви», другая рука в позиции «хай ви», корпус при этом направлен ровно вперед.</p>	<p>Кулаки со стороны большого пальца у нижней и верхней руки.</p>
<p><b>К (кей)</b></p> 	<p><b>Описание:</b> Комбинированное движение: одна рука находится в позиции «лоу ви», другая рука в позиции «хай ви». Обе руки направлены в одну сторону (обе вправо или обе влево).</p>	<p><b>Что должен видеть зритель:</b> Кулак верхней руки со стороны большого пальца, кулак нижней руки со стороны мизинца</p>
<p><b>L (эл)</b></p> 	<p><b>Описание:</b> Комбинированное движение: одна рука находится в позиции «Т», другая рука в позиции «верхний тачдаун».</p>	<p><b>Что должен видеть зритель:</b> Кулак верхней руки со стороны мизинца, кулак нижней руки, направленной в сторону, со стороны большого пальца.</p>
<p><b>Bow and arrow (лук и стрела)</b></p> 	<p><b>Описание:</b> Комбинированное движение, одна рука в положении «Т», другая в положении «ломаное Т».</p>	<p><b>Что должен видеть зритель:</b> Кулак согнутой в локте руки – со стороны мизинца, кулак прямой руки – со стороны большого пальца.</p>
<p><b>Checkmark (галочка)</b></p> 	<p>Комбинированное положение – одна рука находится в положении «Хай ви», вторая рука согнута в локте, локоть направлен в тазовую кость, тыльная сторона</p>	<p><b>Что должен видеть зритель:</b> Кулак верхней руки – со стороны большого пальца, кулак согнутой руки – со стороны</p>

	кисти развернута вниз.	мизинца.
<p><b>Вох</b></p> 	<p>Руки направлены ровно вперед и согнуты в локтях под углом 90°, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).</p>	<p><b>Что должен видеть зритель:</b> Кулаки со стороны мизинца.</p>
<p><b>Индеец</b></p> 	<p>Руки согнуты в локтях под углом 90° и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на другой). Тыльные стороны кистей направлены вверх.</p>	<p><b>Что должен видеть зритель:</b> Кулаки со стороны мизинца</p>