

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



**Принята**  
на методическом совете  
«07» августа 2023 г.  
Протокол №1

**Утверждаю**  
Директор ЦДТ «Металлург»  
М.С.Анохина  
07 августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«ФИТНЕС-АКТИВ»**

ознакомительный уровень  
физкультурно-спортивная направленность  
очная форма обучения

Срок реализации: 1 год  
Возраст детей –6-12 лет

Разработчики:  
Кирпичникова Ю.В.,  
Потрашкова Н.Н.,  
Червякова Л.А.

Самара

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
	- Цель, задачи	5
	- Основные принципы	6
	- Методы обучения и формы проведения занятий	7
	- Педагогические технологии	7
	- Прогнозируемые личностные и метапредметные результаты	8
	- Критерии и способы определения результативности	9
	- Формы контроля	10
	- Воспитательная работа	10
	- Работа с родителями	11
2.	Учебно-тематические планы и содержание деятельности	11
	1 вариант	
	Модуль «Аэробика»	12
	Модуль «Стэп-аэробика»	14
	Модуль «Элементы черлидинга»	16
3.	Учебно-тематические планы и содержание деятельности	18
	2 вариант	
	Модуль «Танцевальная аэробика»	18
	Модуль «Элементы черлидинга»	21
	Модуль «Фитнес-плюс»	24
4.	Методическое обеспечение	26
5.	Материально-техническое обеспечение	26
6.	Литература	27

## 1. Пояснительная записка

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. 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 закладывается 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-актив» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа разработана с учётом следующих **нормативных документов и рекомендаций**:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

– Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

**Актуальность** данной программы состоит в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения и психологического комфорта. В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня.

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

Реализация программы «Фитнес-актив» позволит восполнить дефицит двигательной активности школьников и привлечет их к регулярным занятиям физическими упражнениями. Программа будет способствовать формированию культуры и эстетики движений тела, 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.

На современном этапе развития общества содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения, что является **приоритетным направлением развития Самарской области**. Данная программа разработана в рамках Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка» (1 октября 2018 г. - 31 декабря 2024 г.)

**Отличительной особенностью программы** является дифференцированный подход к раскрытию физических и творческих способностей обучающегося, развитию его умений и получаемых навыков, развитию и совершенствованию его индивидуальности. В программе представлено на выбор 2 варианта учебно-тематического плана.

**Педагогической целесообразностью программы** является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-упражнений, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программа не ставит цель вырастить профессиональных

спортсменов, она повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

**Практическая значимость программы** состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Программа предусматривает **ознакомительный уровень** освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

**Новизна** программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Таким образом, всего 3 модуля. На каждый модуль отводится 48 часов. На I год обучения отводится 4 часа в неделю, 144 часа в год. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. Количество детей в группе – не более 15 человек. Набор детей осуществляется с учётом возраста, физических данных, при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (или лиц их заменяющих). Возраст детей 6-12 лет. Для детей 6-летнего возраста занятия проводятся по 30 минут.

В программе представлено **2 варианта учебно-тематического плана**, каждый из которых содержит по 3 модуля. Педагог, учитывая материально-техническую базу, социальный заказ, желания детей может выбрать свой вариант реализации программы.

**Цель программы:** формирование у учащихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни посредством занятий фитнесом.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

- прививать интерес к систематическим занятиям фитнесом;
- 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, танцевальной аэробики, стрейтчинга, черлидинга;
- познакомить с техникой безопасности при выполнении 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.

## **Основные принципы реализации программы**

Программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

– **принцип сознательности и активности** предусматривает, прежде всего, осмысленное владение техникой исполнения элементов фитнеса, физических упражнений;

– **принцип наглядности** предусматривает использование при обучении комплекса различных средств и приемов: личная демонстрация упражнений и элементов фитнеса, видео и фотоматериалы, словесное описание нового элемента (упражнения) со ссылкой на ранее изученные элементы (упражнения);

– **принцип систематичности** предусматривает разучивание и регулярное совершенствование техники выполнения элементов фитнеса, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учащихся;

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

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

- увеличение времени, которое уходит на выполнение физических упражнений. На первых занятиях - 45—50%, по мере адаптации организма к физическим нагрузкам - 70—75% общего времени занятий;

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

- постепенное расширение средств, используемых на занятии, с тем чтобы оказывать воздействие на различные мышечные группы, на все суставы;

- увеличение сложности и амплитуды движений;

- правильное построение занятий. В зависимости от самочувствия, степени подготовленности обучающихся, погоды можно изменять время разминки, основной и заключительной части занятий.

## **Методы обучения**

Для раскрытия и развития физического потенциала учащихся, формирования у них устойчивой мотивации к занятиям фитнесом используются различные методы работы:

- **Словесный:** объяснение, пояснение, инструкция, указание, оценка исполнения.

- **Наглядный:** показ, демонстрация видео и фотоматериалов.
- **Практический:** упражнения воспроизводящие, тренировочные и т.д.
- **Эвристический:** творческие задания на составление комбинаций импровизационного характера.
- **Метод индивидуального подхода к каждому ребенку,** при котором поощряется самобытность, проявление индивидуальности, свобода самовыражения, приветствуются нестандартные подходы к составлению комбинаций из различных элементов фитнеса.

### **Формы проведения занятий**

При реализации программы используются следующие

#### **формы проведения занятий:**

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

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.
- **Здоровьесберегающие технологии** – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья учащихся.
- **Игровые технологии** обладают средствами, активизирующими деятельность учащихся. Игра помогает включить учащегося 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.

### **Прогнозируемые результаты**

Предметные прогнозируемые результаты прописаны после содержания деятельности каждого модуля.

**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.

**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.

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

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

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

Для оценивания уровня усвоения программы в течение года используются следующие методы диагностики: наблюдение, тестирование, зачет, опрос. По завершению реализации учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством тестирования. Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам



освоения 3-х модулей.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего).

Уровень освоения программы ниже среднего – учащийся овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при выполнении упражнений; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; выполняет упражнения и элементы фитнеса с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе показа педагога; удовлетворительно владеет своим телом, умеет выполнять упражнения без и с предметами.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; выполняет упражнения и элементы фитнеса без и с предметами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания; свободно владеет своим телом, музыкально исполняет упражнения, применяет полученную информацию на практике.

### **Формы контроля**

В течение реализации модуля проводится предварительный и итоговый контроль.

**1. Предварительный контроль** проводится на начальном этапе обучения по программе модуля для изучения состава обучающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям. Формы контроля: тестирование, сдача нормативов.

**2. Итоговый контроль** проводится в конце курса обучения по программе модуля для определения успешности его реализации. Данные итогового контроля (состояние здоровья обучающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень двигательных навыков и т.п.) являются основой для последующей корректировки учебного плана модуля. Формы контроля: тестирование, сдача нормативов, зачет.

### **Воспитательная работа**

Фитнес – это, прежде всего, здоровое общение, здоровое питание и физическое здоровье. Поэтому важным моментом воспитательной работы является создание и укрепление в сознании учащихся принципов ЗОЖ. Этому способствует коллективные творческие дела: подготовка и проведение различных праздников, концертов, 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. Замечательно, 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 содержанием образовательной программы, 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 открытые занятия, выступления. Также родители привлекаются для пошива костюмов, подготовке и проведению различных мероприятий, выступлений, соревнований, к поездкам и совместным экскурсиям. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, служит эмоциональной и духовной близости.

## **2. Учебно-тематические планы и содержание программы модулей**

### **Учебно-тематический план I года обучения**

#### **1 вариант**

<b>№</b>	<b>Модуль программы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
1	Аэробика	3	45	48
2	Степ-аэробика	3	45	48
3	Элементы черлидинга	3	45	48
	<b>Итого</b>	<b>9</b>	<b>135</b>	<b>144</b>

### **Модуль «Аэробика»**

**Цель:** формирование у учащихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья посредством занятий аэробикой.

#### **Задачи:**

- дать сведения о физической культуре личности;
- дать элементарные знания по базовым шагам и упражнениям классической аэробики;
- познакомить с техникой безопасности выполнения данных элементов и упражнений;
- способствовать развитию основных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма.

## Учебно-тематический план модуля «Аэробика»

№	Разделы программы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	-	1
2	Базовые шаги	0,5	8,5	9
3	Положения и движения рук	0,5	8	8,5
4	Базовые шаги и движения рук в связках	-	17	17
5	ОФП (Силовой тренинг, Стретчинг)	1	11	12
6	Итоговое занятие	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>45</b>	<b>48</b>

### Содержание программы модуля «Аэробика»

**Вводное занятие.** Основы техники безопасности, профилактика травматизма на занятиях аэробикой и гигиенические требования. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья и развитием физических качеств. Основные принципы здорового образа жизни. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий аэробикой. Режим дня обучающегося и его значение для укрепления здоровья. Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием и физической нагрузкой. Музыка в движениях. Основные понятия музыки: ритм, темп, музыкальная фраза, музыкальный квадрат. Взаимосвязь движений и музыкального сопровождения.

**Базовые шаги.** 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.

**Положения и движения рук.** Движения рук: основные положения (вверх, в стороны, одно и разноименные) и движения (круг, хлопок, «брызги», «пульс», «паровозик», «барабаны»).

**Базовые шаги и движения рук в связках.** 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. Координация движений ног и рук при выполнении связок. Выполнение соединений (связок) базовых и танцевальных шагов в разных направлениях (на месте с продвижением вперед, 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.

**ОФП.** *Силовой тренинг* включает в себя силовые упражнения с собственным весом, на оборудовании (фитболе), с предметом (утяжелители, эластичные ленты, мячи, воздушный шарик), в парах. Во процессе выполнения упражнений укрепляются основные группы мышц: бицепс, трицепс, передняя, задняя, боковая поверхность бедра, мышцы туловища, мышцы пресса. 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.

### **Прогнозируемые результаты**

К концу обучения по модулю учащийся должен

#### **знать:**

- технику безопасности при выполнении различных упражнений на занятиях аэробикой;
- лексику аэробики;
- понятия музыкальная фраза и предложение, музыкальный квадрат;
- предназначение отдельных упражнений для развития тех или иных физических качеств организма и укрепления определённых групп мышц;
- правила дыхания при выполнении упражнений.

#### **Уметь:**

- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий аэробикой в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на данный момент;
- самостоятельно соединять элементы и шаги классической аэробики в связки и соединения;
- выполнять базовые элементы и упражнения классической аэробики, связки упражнений под музыку и без неё (под счёт);
- контролировать величину физической нагрузки по элементарным параметрам (частота и глубина дыхания, цвет и выражение лица, координации движений, потливости и пр.);

### **Модуль «Степ-аэробика»**

**Цель:** формирование у учащихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья посредством занятий степ-аэробикой.

### Задачи:

- дать элементарные знания по базовым шагам и упражнениям степ-аэробики;
- познакомить с техникой безопасности выполнения данных элементов и упражнений;
- способствовать увеличению разнообразия двигательной активности детей и подростков.

### Учебно-тематический план модуля «Степ-аэробика»

№	Разделы программы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	-	1
2	Базовые шаги	0,5	8	8,5
3	Базовые шаги с движениями рук	0,5	8	8,5
4	Соединения базовых шагов и движений рук в связки	-	18	18
5	ОФП со степ-платформой	1	10	11
6	Итоговое занятие		1	1
	<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>45</b>	<b>48</b>

### Содержание программы модуля «Степ-аэробика»

**Вводное занятие.** Инструктаж по ТБ при выполнении упражнений со ступеньками. Физическая культура личности. Связь разнообразных физических упражнений с укреплением здоровья и развитием физических качеств. Гигиенические требования, подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий степ-аэробикой. Режим дня обучающегося и его значение для укрепления здоровья. Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием и физической подготовленностью. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

**Базовые шаги.** Обучение базовым 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 при 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).

**Базовые шаги с движением рук.** 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.

**Соединения базовых шагов и движений рук в связки.** 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.

**ОФП со степ-платформой.** Силовые упражнения с собственным весом и с использованием степ-платформы. В процессе выполнения упражнений укрепляются основные группы мышц: мышцы рук (бицепс, трицепс), мышцы спины, груди, пресса (нижний, верхний отделы, косые мышцы). Направленность большинства упражнений - подтянутость мышц, формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание мышц, а также повышение гибкости тела используя степ-платформу. Растяжка может выполняться статично или динамично.

### **Прогнозируемые результаты**

К концу обучения по модулю учащийся должен **знать:**

- о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- основные правила предупреждения травматизма при работе на степ-платформе;
- лексику степ-аэробики;
- правила дыхания при выполнении упражнений.

### **Уметь:**

- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий степ-аэробикой в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;
- самостоятельно соединять изученные шаги степ-аэробики в связки;
- выполнять базовые шаги степ-аэробики, связки под музыку и без неё (под счёт);
- контролировать величину физической нагрузки по элементарным параметрам (частота и глубина дыхания, цвет и выражение лица, координации движений, потливости и пр.).

## **Модуль «Элементы черлидинга»**

**Цель:** формирование у учащихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья посредством занятий с элементами черлидинга.

### Задачи:

- дать элементарные знания по базовым элементам и упражнениям черлидинга;
- познакомить с техникой безопасности при выполнении элементов и упражнений;
- содействовать формированию правильной осанки;
- формировать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества.

### Учебно-тематический план модуля «Элементы черлидинга»

№	Разделы программы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Общие сведения	1	-	1
2	Движения рук	0,5	10	10,5
3	Работа помпонов	0,5	10	10,5
4	Пирамидковые взаимодействия	1	13	14
5	ОФП (Силовой тренинг, Стретчинг)	-	11	11
6	Итоговое занятие	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>45</b>	<b>48</b>

### Содержание программы модуля «Элементы черлидинга»

**Вводное занятие.** Инструктаж по ТБ. Общие сведения о черлидинге, как вида спорта. Основы техники безопасности, профилактика травматизма на занятиях черлидингом. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях черлидингом. Гигиенические требования, подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий.

**Движения рук. Работа помпонов.** Основные движения рук: хлопок, пряжка, кулак, клинок. Основные положения рук. Выполнение основных движений в разном темпе, скорости и характере в зависимости от разновидности музыкального сопровождения и работы помпонов. Разновидности и разнообразие работы с помпонами. 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, без него и под речитатив.

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

**ОФП.** Силовые упражнения с собственным весом, в парах, в группах. Во процессе выполнения упражнений укрепляются основные группы мышц: рук, ног, туловища. Направленность большинства упражнений - формирование и исправление осанки. Растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела. Упражнения растяжки могут выполняться статично или динамично.

### **Прогнозируемые результаты**

К концу обучения по модулю учащийся должен **знать:**

- основные правила предупреждения травматизма при выполнении элементов черлидинга;
- лексику черлидинга;
- фигурные взаимодействия для двоих, троих, четверых, пятерых человек;

**Уметь:**

- выполнять базовые элементы черлидинга, связки упражнений под музыку, без неё (под счёт) и под речитатив;
- находить компромиссы в общении с коллективом, разрешать конфликты на основе согласования и уважения различных позиций;
- следить за правильностью техники выполнения упражнений.

### **3. Учебно-тематический план I года обучения 2 вариант**

№	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Танцевальная аэробика»	48	6	42
2.	«Элементы Черлидинга»	48	5	43
3.	«Фитнес-плюс»	48	5	43
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	16	128

#### **Модуль «Танцевальная аэробика»**

**Цель:** формирование у учащихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья посредством занятий танцевальной аэробикой.

**Задачи:**

- дать учащимся основы аэробики (базу танцевальных движений);
- познакомить с различными стилями танцевальной аэробики;
- научить чувствовать музыку и ритм;
- способствовать воспитанию позитивного отношения к движению;
- привлечь учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.
- способствовать формированию потребности бережного отношения к собственному здоровью, стремление к активным занятиям фитнесом.



## Учебно-тематический план модуля «Танцевальная аэробика»

№	Содержания модуля	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	-	1
2	Физическая культура личности	1	-	1
3	Классическая аэробика	1	13	14
4	Стили танцевальной аэробики	1	18	19
5	Стрейчинг	1	10	11
6	Итоговое занятие	1	1	2
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	<b>48</b>

### Содержание программы модуля «Танцевальная аэробика»

**Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях танцевальной аэробикой. Правила предупреждения травматизма. Обсуждение содержания занятий. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Разминка. Форма одежды и удобная обувь. Санитарно-гигиенические требования.

**Физическая культура личности.** Беседа о физической культуре, ее значение для человека. Основные разделы, понятия.

**Классическая аэробика.** Обучение базовым шагам: марш, бег, сип, ланч, ни, джек, степ-тач, стредл, опен-степ, ви-степ, мамба. 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 вперед, 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. Все упражнения (связки, комбинации) подбираются в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

**Стили танцевальной аэробики.** Джаз-аэробика. Латина. Зумба-аэробика. Фанк. Хип-хоп. Рок-н-ролл.

**Стрейчинг.** 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 – Вирахасана, планки – Кумбхакасана, треугольника – Триконасана, горизонт – Парсваконасана, дерево – Врхасана, стула – Уткатасана, трупа – Шавасана). Элементы пантомимы: «Мороженое», «Лампочка», «Волны», «Зеркало». Элементы аутоотренинга, «этюды для души».

### **Прогнозируемые результаты**

К концу обучения по модулю учащийся должен **знать:**

- лексику различных танцевальных направлений (стилей);
- правила гигиены;
- правила культуры общения в коллективе.

**Уметь:**

- применять в речи терминологию танцевальной аэробики и классического экзерсиса;
- составлять танцевальные связки в аэробике;
- ориентироваться в пространстве.

### **Модуль «Элементы Черлидинга»**

**Цель:** формирование у учащихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через овладение основами черлидинга.

**Задачи:**

- дать первичные танцевальные навыки путем изучения элементов различных танцевальных направлений;
- научить простейшим элементам акробатики, а также элементам техники владения предметами;
- научить основным танцевальным композициям;
- развивать ловкость, прыгучесть, гибкость, пластичность, артистизм, координацию движений.

### **Учебно-тематический план модуля «Элементы Черлидинга»**

<b>№</b>	<b>Содержание модуля</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	0,5	0,5	1
2	Физическая культура личности	1	-	1
3	Общие развивающие упражнения	-	8	8

	(ОРУ)			
4	Движения рук, работа с помпонами	1	6	7
5	Пирамидковые взаимодействия	1	14	15
6	Стрейчинг	-	5	5
7	Хореография	1,5	8,5	10
8	Итоговое занятие	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>5</b>	<b>43</b>	<b>48</b>

### **Содержания программы модуля «Элементы Черлидинга»**

**Вводное занятие.** Инструктаж по ТБ. Основы техники безопасности, профилактика травматизма на занятиях физической культурой (черлидингом) и гигиенические требования. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физической культурой (фитнесом).

**Физическая культура личности.** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья и развитием физических качеств. Основные принципы здорового образа жизни. Оптимальная двигательная активность как основа укрепления здоровья. 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.

**Движения рук, работа с помпонами.** 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, этапы выполнения.

**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, воина – Вирабхадрасана, планки – Кумбхакасана, треугольника – Триконасана,

горизонт – Парсваконасана, дерево – Врксасана, стула – Уткатасана, трупа – Шавасана). Элементы пантомимы: «Мороженое», «Лампочка», «Волны», «Зеркало». Элементы аутотренинга, «этюды для души».

## **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 жэтэбалансе.

*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 опорного положения 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).

## Прогнозируемые результаты

К концу обучения по модулю учащийся должен

### знать:

- основные правила предупреждения травматизма при выполнении элементов черлидинга;
- основные движения рук;
- базовые элементы хореографии;
- фигурные взаимодействия для двоих, троих, четверых, пятерых человек.

### Уметь:

- выполнять базовые элементы черлидинга, связки упражнений под музыку, без неё (под счёт) и под речитатив;
- работать с помпонами;
- владеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
- следить за правильностью техники выполнения упражнений;
- находить компромисы в общении с коллективом, разрешать конфликты на основе согласования и уважения различных позиций.

## Модуль «Фитнес-плюс»

**Цель:** формирование у учащихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья посредством занятий фитнесом.

### Задачи:

- познакомить с двигательными действиями, нацеленными на укрепление здоровья;
- дать основы движений в фитнес – аэробике;
- показать приёмы релаксации и самодиагностики;
- развивать основные физические качества;
- развивать музыкальность, чувство ритма;
- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью

## Учебно-тематический план модуля «Фитнес-плюс»

№	Содержание модуля	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	-	1
2	ЗОЖ. Правильное питание	1	-	1
3	Силовой тренинг	1	19	20
4	Стретчинг	2	16	18
5	Элементы йоги	1	6	7
6	Итоговое занятие	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	<b>48</b>

## Содержание программы модуля «Фитнес-плюс»

**Вводное занятие.** Основы техники безопасности, профилактика травматизма на занятиях фитнесом и гигиенические требования. Разновидности фитнеса. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий фитнесом. Режим дня учащегося и его значение для укрепления здоровья. Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием и физической нагрузкой. Музыка в движениях.

**ЗОЖ. Правильное питание.** Что такое здоровый образ жизни. Основные принципы здорового образа жизни. Узнай свое тело. Разновидности фитнеса. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья и развитием физических качеств. Правильное питание.

**Силовой тренинг.** 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), плече, 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 учащегося.

**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 – Врксасана, стула – Уткатасана, трупа – Шавасана). Элементы аутотренинга, «этюды для души».

### Прогнозируемые результаты

К концу обучения по модулю учащийся должен **знать:**

- технику безопасности во время занятий функциональным тренингом;
- правила регулирования нагрузки;
- правила пользования оборудованием;

- позы йоги;
- основы правильного растягивания;
- разновидности фитнеса.

#### **Уметь:**

- правильно составлять собственный комплекс упражнений (5-8 упражнений);
- использовать различные техники и методы релаксации;
- применять дыхательные упражнения для оздоровления организма;
- составлять сбалансированное меню для нормализации веса.

### **4. Методическое обеспечение**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-актив» обеспечена следующими учебно-методическими материалами:

**Учебные пособия** (учебная литература, видеоролики мастер-классов и видео уроки по различным видам фитнеса).

**Методические пособия** (конспекты занятий, контрольно-диагностический материал).

**Дидактическое обеспечение** (методические разработки).

### **5. Материально-техническое обеспечение**

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

### **6. Литература**

- Белл, Р. Йога: простые упражнения. Розамунда Белл. /Пер.с англ. – М.: «Махаон», 2012.
- Боброва, Г.А. Искусство грации: Научно-популярная книга. – Л.: Дет.лит., 2006.
- Гимнастическое многоборье: Женские виды/ Под ред. Гавердовского Ю.К.- М.: ФиС, 2006.
- Ингерлейб, Б. Анатомия физических упражнений. /Б. Ингерлейб. Ростов н/Д: Феникс, 2008.

- Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. / Е.С. Крючек. – М.:Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2011.
- Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия. / К. Купер – М.: ФиС, 2007.
- Мякиченко, Е.Б., Шестакова, 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.
- Слуцкер, О.С. Программа «Физическое воспитание обучающихся общеобразовательных организаций с использованием средств фитнес-аэробики». / Под редакцией О.С. Слуцкер. - М.: 2015.
- 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.
- электронный ресурс: <http://zozhlife.ru/praktiki/joga/chto-eto-takoe.html>