|  |
| --- |
|  |

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №4

имени Героя Советского Союза В.В.Глаголева»

муниципального образования «Барышский район»

Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНА

 Директор МОУ СОШ №4

МО «Барышский район»

С.В.Собенникова

Приказ №165-О от 28.04.2025г.

Краткосрочная

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Фитнес»

Реализуется в рамках проекта «Умные каникулы»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Форма реализации программы: очная

Срок реализации, объём программы: 1 месяц, 36 часов

Возраст обучающихся: 11-15 лет

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена и одобрена на заседании педагогического совета МОУ СОШ №4 МО «Барышский район» Протокол №10 от 10.04.2025г. | Программу реализует Жодик Е.О., Мурзакова А.А. |

СОДЕРЖАНИЕ

1. «Комплекс основных характеристик программы»
	1. Пояснительная записка
	2. Цель и задачи программы
	3. Содержание программы
	4. Планирование результатов

2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

2.2 Условия реализации программы

2.3 Формы контроля

2.4 Оценочные материалы

2.5 Методические материалы

3. Список литературы

|  |
| --- |
|  |

 **Комплекс основных характеристик программы**

**1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Краткосрочная дополнительнаяобщеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес»является модифицированной и разработана на основании следующих нормативных документов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Локальные акты МБУ ДО ДДТ МО «Барышский район»

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень реализации программы** - базовый, за счет которого предполагается использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала. Минимальная сложность предлагаемого для освоения содержания программы на начальном этапе, плавно переходящий в базовый уровень, где предполагается использование и реализация таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка. Гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Актуальность** **программы**

 Обусловлена рядом обстоятельств:

- приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;

- возрастанием интереса детей и молодёжи к фитнесу, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся способом развития и приобретения красоты тела, пластики, грации.

Наличие двух направлений фитнеса в соединении (спортивного и оздоровительного) обеспечивает подросткам возможность заниматься практически без всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических).

**Новизна**

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни. Занятие спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, воли, целеустремлённости, укрепляют здоровье.

Отличительные особенностипрограммы в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и гимнастики, в авторском подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП),а также в адаптации к требованиям современного времени.Программа «Фитнес»:

- основана на активности учащихся при руководящей роли педагога;

- применяется без гендерных ограничений;

**Педагогическая целесообразность***:*Систематические занятия спортом (фитнесом в том числе) совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов. Кроме того, программа способствует адаптация учащихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях.

*Концептуальной идеей* программы является идея Л. С. Выготского о необходимости создать подростку и молодежи «социальную ситуацию развития, среду общения, поле деятельности, которые невозможно подменить даже самым интересным уроком». Объединение представляет единство познания, физкультуры, спорта, хореографии и общения молодежи.

**Адресат программы:** Программа рассчитана на две возрастные подростковые группы: средне - школьного возраста(11-13 лет) старше – школьного возраста (14- 15 лет).

**Объем и срок освоения программы-36** часов

**Форма обучения -** очная. Данная форма обучения является наиболее эффективной для занятий по данной программе, так как предусматривает непосредственный личный контакт педагога и обучающегося, обязательное посещение занятий, что позволяет изучать материал в максимальном объеме и повысить качество образования.

*Основными формами занятий*являются:

* групповые теоретические занятия (в виде лекций);
* групповые практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;
* спортивные соревнования и дружеские спортивные встречи различного масштаба;
* наблюдение за проведением спортивных соревнований и выступлением спортсменов, их анализ; просмотр и анализ учебных фильмов, и видеоматериалов по спортивной аэробике.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Занятия по данной программе проводятся в объединении (название объединения) в группах постоянного состава с обучающимися одного возраста, одаренными детьми. Занятия в возрастных группах сменного и смешенного состава возможны при совместных репетициях во время подготовки к показательнымвыступлениям, подготовки к предстоящим соревнованиям.

**Режим занятий:**Продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия - 45 минут, между занятиями 15-минутные перерывы.

Занятия проводятся два-три раза в неделю, по 2 часа: первая часть занятия длится 45 минут, за которой следует перерыв (15 минут), вторая часть занятия также составляет 45 минут, организационный момент – 15 минут.

**Профориентационный компонент программы** состоит в том, что дети в процессе освоения программного материала знакомятся с особенностями данного вида спорта тем самым ориентируются на выбор профессии в дальнейшем.

**1.2. Цель и задачи программы:**

 **Цель:** создание условий для формирования физически развитой личности, укрепления и сохранения здоровья обучающихся через занятия фитнес-аэробикой, развитие и совершенствование технико-тактического мастерства и освоение специфики такого вида фитнеса, как кроссфит.

Задачи программы:

обучающие

* закрепить знания техники безопасности на занятиях фитнеса и аэробикой;
* закрепить основы режима труда и отдыха, гигиена спортсмена;
* сформировать базовые знания и общее представление о занятиях фитнесом, значении его в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
* обучить навыкам и умениям в спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* совершенствовать функциональную и психологическую подготовку, присущую избранному виду спорта.

Развивающие:

* развивать основные психические процессы (память, мышление, внимание), коммуникативные навыки ;
* развить физические качества такие как: гибкость, координация, ловкость, быстрота, сила, выносливость;
* способствовать повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитательные:

* воспитывать целеустремленность, волевые качества личности;
* приобщить к режиму дня спортсмена;
* воспитывать правильное отношение к внешнему виду;
* формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
* воспитывать дружелюбие, умение взаимодействовать со сверстниками и педагогом.

**1.3. Содержание программы**

 Учебный план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Название раздела, тема** | **Всего****часов** | **Количество часов** |
| **теория** | **практ.** | **вид и форма контроля** |
| **1 модуль** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **2** | **2** |  |  |
| **1.1** | Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях фитнесом. | **2** | 2 |  | устный опрос |
| **3.** | **Общая и специальная физическая подготовка .** | **12** | **2** | **10** |  |
| **3.1.** | Психологическая подготовка в фитнесе. | **2** | 2 |  | устный опрос, наблюдение |
| **3.2.** | Физическая подготовка:- общефизическая подготовка (ОФП);- специальная физическая подготовка (СФП). | 10 |  | 10 | контрольные нормативы |
| **4.** | **Базовая и дополнительная подготовка** | **20** |  | **20** |  |
| **4.1****4.2****4.3****4.4** | **-** Степ-аэробика;- Фитбол-аэробика; **-** Кроссфит;- Акробатическая подготовка; | **5****5****5****5** |  | **5****5****5****5** | Контрольные нормативы;устный опрос |

|  |
| --- |
| **2 модуль** |
| ***2*** | ***Мероприятия воспитательного и познавательного характера*** |  |  |  |  |
| 2.1 | « Мир спорта».Викторина. | 1 |  | 1 | Опрос – викторина |
| 2.2 | « Все профессии важны».Игровая программа.  | 1 |  | 1 | Опрос – викторина |
|  | ВСЕГО | 36 | 2 | 34 |  |

**Содержание программы**

**первый модуль**

Вводное занятие.

*Термины и понятия:* спортивный инвентарь.

*Теория.* Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой для занятий. Пожарная безопасность на занятиях фитнесом и аэробикой.

*Контроль.* Устный опрос по теме раздела.

Теоретическая подготовка.

*Термины и понятия:* фитнес, аэробика,кроссфит, акробатика, гигиена, закаливание, питание, врачебный контроль.

*Теория.*

- Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, полостью рта. Режим труда, учёбы, тренировки, отдыха и сна юных гимнастов. Вредные привычки. Значение и основные правила закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях аэробикой.

*Контроль*. Устный опрос по темам раздела. Тестирование.

Общая и специальная физическая подготовка**.**

*Термины и понятия:* ОФП, СФП, ОРУ, тренировка, психологическая подготовка, сила воли, нагрузка, аэробные шаги их разновидность, базовые руки их разновидность, связки.

*Теория.*

- Психологическая подготовка в фитнесе. Воспитание воли, внимания, целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Общая и специальная психологическая подготовка.

*Контроль.* Устный опрос по теме раздела.

*Практика.*

-Физическая подготовка юных спортсменов:

*Теория*. Общефизическая подготовка (ОФП). Бег. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами, прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижные игры.

*Практика.* Строевые упражнения. Упражнения без предмета: для рук, для шеи и туловища, для ног. Упражнения вдвоем. Упражнения с предметами: с набивными мячами, с гантелями. Упражнения на снарядах: гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, степ. Упражнения из легкой атлетики.

*Контроль*. Сдача контрольных нормативов.

Специальная физическая подготовка (СФП). Специальные упражнения в развитии ловкости, гибкости, координации по площадке. Группами и тройками во время овладения и совершенствования технически базовых комплексов упражнений и соединений.

*Практика.*Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Упражнения для развития координации движений.

 Специальные упражнения стоя на месте и в передвижении. Упражнения на гимнастических матах. Развитие специальной выносливости.

Упражнения в тройках, в группах во время изучения и совершенствования технических и тактических навыковфитнеса и аэробики, в связках. Упражнения в заданном темпе, со сменой ритма.

*Используемые приёмы и методы*: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения.

*Контроль*. Сдача контрольных нормативов.

Базовая и дополнительная подготовка**.**

-«Степ-аэробика».

*Термины и понятия:* степ, степ-платформа*,* позиции ног, позиция рук.

*Теория.*  Правила ТБ при занятиях степ-аэробикой. Ознакомление с понятием «степ – аэробика»,работа мышц при занятиях на степах. Правильная осанка, двигательные качества при работах на степах.

*Практика.*Разучивание основных элементов степ-аэробики (базовые шаги). Выполнение упражнений, способствующих поддержанию правильной осанки, укрепление костно-мышечного корсета; развитию координацию движений; укреплению сердечно – сосудистойи дыхательной системы.

*Используемые приёмы и методы*: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.Устный опрос по теме раздела.

Открытые занятия для родителей и педагогов; спортивный праздник на уровне объединения, тест-контроль.

- «Фитбол-аэробика».

*Термины и понятия:* фитбол, переходы.

*Теория.*Виды фитнес-программ, их характеристика. Фитбол-аэробика и ее классификация по различным направлениям.

Классическая аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, фитнес-гимнастика (силовая аэробика с гантелями, эспандерами), фитнес с использованием тренажеров. Фитбол - аэробика (на месте и в движении, с мячом в руках и ногах, сидя на мяче).

Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение и выполнение упражнений.

*Практика*. Упражнения, используемые в занятиях классической аэробикой. Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинациии. Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие различных групп мышц.

*Используемы приёмы и методы*: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения.

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.Устный опрос по теме раздела. Открытые занятия для родителей и педагогов, тест-контроль.

- «Кроссфит».

*Термины и понятия:* тяжелая атлетика, спортивная форма, классификация упражнений кроссфита, классификация элементов сложности, акробатика, пластика, темп, ритм, движение, нагрузки, подходы, инвентарь.

*Теория.*Понятие «спортивная форма». Закономерности развития спортивной формы - основа периодизации подготовки в фитнесе и аэробике. Фазы развития спортивной формы. Правила использования инвентаря: ролик для пресса, тренажер навесной для стены, кольцо для пилатеса, гимнастическая палка (бодибар) и другое оборудование.

Понятие «кроссфит». Комплекс упражнений кроссфит, нагрузки и подходы.

*Контроль.* Устный опрос по теме раздела.

### *Практика.*Гимнастика. Подбор и выполнение комплексов кроссфит, которые выполняются при использовании веса собственного тела.

###  Тяжелая атлетика. Упражнения со свободными весами. Рывки и толчки с отягощением — штангами, гантелями, гирями и другими похожими снарядами. Увеличение тренировок со свободным весом.

*Контроль*. Сдача контрольных нормативов.

*Используемые приёмы и методы*: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

*Контроль*. Сдача контрольных нормативов.

- «Акробатика».

*Термины и понятия:* акробатика, переходы, стойки, кувырки.

*Теория.* Правилами акробатики. Правила ТБ при занятиях акробатикой.Правила использования гимнастического подпружиненного мостика. Группы элементов акробатики.

*Практика*. Выполнение акробатических элементов.

*Используемые приёмы и методы*: объяснение, натуральнаядемонстрация; получение информации о выполнении движенияс помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.Устный опрос по теме раздела. Открытые занятия для родителей и педагогов, спортивный праздник на уровне объединения, тест-контроль.

**Второй модуль**

**2.Мероприятия воспитывающего и познавательного характера – 4 часа.**

2.1 « Мир спорта». Беседа – 2 часа.

Практика - 2 часа.

Форма контроля: опрос викторина.

Оборудование: бланки вопросов и ответов.

**1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Планируемые результаты освоения полного курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Фитнес и аэробика» сформулированы исходя из содержания программы, требований к знаниям, умениям, навыкам, которые учащиеся должны приобрести в процессе обучения на всех годах, с учетом целей и поставленных задач.

*Личностные результаты* освоения дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программы

* проявление интереса к занятиям спортом;
* сохранение здоровья,укрепление и поддержание физической формы;
* проявление волевых качеств, трудолюбия;
* Принятие социально-значимых норм и правил поведения в социуме. Проявление их в общении со взрослыми и сверстниками;
* самостоятельность, активность, ответственность учащихся.

*Метапредметные результаты* освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

 Учащиеся научатся на доступном уровне:

* развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;
* обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
* владеть знаниями приёмов релаксации и самодиагностики;
* воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
* осваивать способы решения проблем творческого характера и определения наиболее эффективных способов достижения результата;
* развивать наблюдательность, ассоциативное мышление, художественный вкус и творческое воображение.

*Предметные результаты* освоения дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программы:

* формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
* осуществлять закаливание организма;
* . формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
* Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
* Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
* Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**II. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

Место проведения:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Количество часов** | **Тема занятия** | **Форма занятия** | **Форма контрол** | **Приме****чание** |
|  |  |  | 2 | Гигиенические основы режима труда и отдыха гимнаста. Основные положения стен-фитнеса. Анатомические сведения. Этап освоения. ОФП.  | комплексн. | тестирован |  |
|  |  |  | 2 | Основная база степ-фитнеса. Этап освоения. ОФП.  | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Основные направления фитбола. Этап освоение. ОФП.  | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Основные направления кроссфита. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Комплекс малой акробатики. Этап освоения. ОФП.  | практика |  |  |
|  |  |  | 2 |  Основные танцевальные направления в степ. Этап освоения. ОФП.  | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Положения и движения рук и ног в фитболе. Этап освоения. ОФП.  | практика |  |  |
|  |  |  | 2 |  Разновидность и составления комплексов упражнений в кроссфит. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Базовые шаги и связки фитнеса и аэробики. Требования к построению комплексов во всех направлениях. ОФП. | комплесн. |  |  |
|  |  |  | 2 | Танцевально – аэробное направление в степ-фитнес. Этап закрепления. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Врачебный контроль. Координационное соединение движений ног и рук в фитболе, кроссфит. Этап освоения. ОФП.  | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Координационное соединение движений ног и рук в степ-аэробике. Этап освоения. СФП.  | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Передвижение гимнаста. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Физиологические основы спортивной тренировки. Связки на степах, ОФП.  | комплексн. | устн. опрос |  |
|  |  |  | 2 | Связки в фитболе. Координационное соединение движений ног и рук. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | «Мир спорта» «Все профессии важны» | ВикторинаИгровая программа | ОпросОпрос  |  |
|  |  |  | 2 |  Группа акробатики. Гибкость в элементах акробатики. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 |  Группа гибкости в степ-фитнесе. Связки упражнений. Этап закрепления. ОФП. | практика |  |  |

## 2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Общие требования: для реализации программы   имеется спортивная база:

- cпециализированный спортивный зал (с пропускной способностью не менее 20 человек) оборудованный зал, площадь зала – 80,5 кв.м, раздевалка – 15,3 кв.м;

- гимнастические маты - 2 шт.;

- скакалки 20 шт., резины 8 шт.;

- мяч гимнастический -10 шт;

- гантель - 20 шт;

- мяч гимнастический - 10 шт;

- медицинский набивной мяч - 20 шт;

- коврик для фитнеса -20 шт;

- гимнастические скамейки -2 шт.;

2.2.2. Организационное обеспечение программы: проведение мероприятий, соревнований, показательных мероприятий, отчетов и т.д.*.*

Информационные условия.

Обучающее видео для занятий дома*.*

<https://vse-kursy.com/read/315-uroki-fitnesa-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video-dlya-zanyatii-doma.html>

Видео для новичков.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLLuReklqeX0NP7-PxEp21KX8VDKi8XF7h>

степ-аэробика

<https://yandex.ru/video/preview/6404135417174291489>

соревнования по фитнес- аэробике

<https://yandex.ru/video/preview/15780545687520183058>

2.2.3. Кадровое обеспечение программы: разработчиком программы является Нарчев Дмитрий Юрьевич, тренер-преподаватель.

**2.3 Формы контроля.**

**Диагностика достижений учащихся по программе.**

Для отслеживания уровня усвоения программы «Фитнес» автор ориентируется на следующие положения:

Диагностика достижений учащихся должна осуществляться регулярно, она позволяет отследить степень усвоения знаний и умений, корректировать содержание и продолжительность тех или иных тем.

При изучении программы проводится три вида диагностических исследований: входящая, текущая, итоговая диагностики.

1.Входящая диагностика осуществляется при наборе групп. Может проводиться в виде сдачи контрольных нормативов по физической подготовке и измерение: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

2.Текущая диагностика осуществляется при изучении отдельных тем (разделов). Проводится в виде учебно-контрольных занятий, сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке, участие в соревнованиях, открытых занятиях.

3.Итоговая диагностика проводится по завершению изучения всего программного курса (к концу четвертого года обучения). Проводится в виде выступлений на соревнованиях, открытых занятиях, выполнении спортивных разрядов.

Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности тренировочного процесса является и участие в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов. Результаты соревнований предметно демонстрируют степень результативности и уровень спортивных достижений.

Критерии оценки успешности реализации программы для перевода на программы спортивной подготовки:

-уровень и динамика спортивно-технических показателей физических качеств и на соревнованиях в течение года;

-степень соответствия модельным характеристикам по сложности соревновательной программы, специальной физической подготовленности, хореографической подготовленности, морфологическим показателям;

- выразительность, индивидуальность исполнения, презентация;

- высокий уровень специальной работоспособности; устойчивость к стрессовым ситуациям;

- выполнение нормативов и требований спортивных разрядов.

**Диагностика результатов освоения программы.**

Определение практических умений учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы по годам обучения.

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Низкий – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий –  от 8 до 10 баллов.

**Формы проведения занятий:**

- классическая аэробика;

-упражнения на координацию, степ-аэробика;

-упражнения с элементами стретчинга. фитбол;

- упражнения с инвентарем, кроссфит;

- упражнения акробатики.

**Критерии оценки двигательных навыков учащихся**

Практическая подготовка по ОФП и СФП +базовые шаги.

**Низкий уровень** – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

**Средний уровень**– двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок

**Высокий уровень**– движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

**Таблица контрольных нормативов ОФП**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные нормативы | 8-10 баллов | 1. баллов
 | 1-3 балла |
| 1. | Челночный бег 10метров | 9.0 | 9.2 | 9.4 |
| 2. | Отжимания 30-20 сек | 6 | 4 | 2 |
| 3. | Пресс за 30 сек | 15 | 14 | 13 |
| 4. | Приседания 30 сек | 20 | 15 | 10 |
| 5. | Прыжки из приседа за 20 сек | 25 | 22 | 18 |
| 6. | Шаги классической аэробики 30 сек | Более 30 | 25 | 20 |

**Таблица контрольных нормативов СФП**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные нормативы | 8-10 баллов | 5-7 баллов | 1-3 балла |
| 1. | Шпагат в 3 положениях | полное касание бёдер пола | неполное касание | до пола 20 см |
| 2. | Мост задержка 10 сек | 10 сек | 5 сек | 3 сек |
| 3. | Наклоны вперед из седа, ноги вместе, задержка  | 20 сек | 15 сек | 10 сек |
| 4. | Равновесие ласточка 15 сек | 15сек | 10сек | 5сек |
| 5. | Упор углом 15 сек | 15сек | 10 сек | 5сек |

*Формы отслеживания образовательных результатов и фиксации*

 *образовательных результатов:*

* видео - запись и фото с соревнований и контрольных занятий;
* грамоты, дипломы, протоколы соревнований;
* протоколы результативности по физической и технической подготовке;
* материалы анкетирования и тестирования;
* журнал посещаемости;
* участие в открытых занятиях;
* участие на фестивалях, концертах, праздниках города;
* таблица наблюдений

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*

* выступление на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов;
* грамоты, дипломы, протоколы соревнований;
* протоколы результативности по физической и технической подготовке;
* итоги анкетирования и тестирования;
* отзывы на открытые занятия;
* сценарии праздников и показательных выступлений;
* фотоотчеты;

**2.4 Оценочные материалы**

Результатом образовательной деятельности детей по программе являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,

- рост уровня развития физических качеств,

- освоение основных приёмов и навыков игры в волейбол,

- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,

- рост личностного развития ребёнка,

- умение ребёнком оценивать свои достижения.

В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков. (приложение 1) Применяются следующие формы контроля:

1. Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
2. Общефизическая подготовка: тестирование.
3. Мониторинг.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке

**2.5 Методические материалы.**

*Методы обучения* в фитнесе и аэробике: словесный, наглядный, практический, комбинированный.

*Основным методом* обучения является показ, сочетающийся с объяснением. В результате показа элемента или базы, объяснения, идет большее восприятия данного вида спорта. Педагог показывает один или с кем-либо из учеников (для приобретения чувства партнерства).

Тактические умения демонстрируются в паре, тройках, группах и с более опытными гимнастами, в достаточной мере владеющие техникой и тактикой. В результате показа приемов, объяснении техники и их тактического применения у занимающихся должно создаться правильное представление о выполнении данного элемента и танцевальных связок. Прием разучивается в целом и по элементам, путем многократного его выполнения в медленных ибыстрых темпах, простых и сложных условиях.

*Методы воспитания* в фитнесе и аэробике: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Основная мотивация на успех, на достижении целей у гимнаста занимающихся по данной программе направлена на выполнение спортивных разрядов.

*Педагогическими технологиями* в данной программе являются:

- технология индивидуализации обучения, технология группового обучения,

-технология дифференцированного обучения,

-здоровьесберегающие технологии в фитнесе, кроссфите, степ-аэробике и фитболе.

 *Алгоритм учебного занятия:*схема построения учебных занятий включает в себя подготовительную, основную и заключительную части. На основную часть отводится – 40 минут.Основная часть занятия содержит в себе начальную подготовку и разучивание элементов фитнеса и его разделов и аэробики, больше времени отводится изучению техники и тактики фитнеса и аэробики.

 Вводная часть (построение, приветствие, задачи занятия); подготовительная часть (общеразвивающие упражнения в ходьбе и беге, упражнения на месте, специальные упражнения для данного вида спорта); основная часть (освоение, закрепление, совершенствование приемов фитнеса и аэробики, спортивные игры); заключительная часть (восстановительные упражнения, подведение итогов занятия).

***Формы организации учебного занятия*** зависят от поставленных задач. Программой предусматриваются следующие виды занятий:

* вводное занятие – занятие, которое проводится в начале образовательного периода с целью ознакомления с предстоящими видами работы и тематикой обучения;
* практико-теоретическое занятие**,** на котором излагаются теоретические сведения и отрабатываются приемы вокально-инструментального мастерства; дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают музыкальный репертуар, овладевают искусством сценического поведения.
* занятие-постановка, репетиция, на котором отрабатываются концертные номера, приобретается навык свободного и артистичного выражения себя на сцене;
* итоговое занятие – занятие, которое проводится в конце образовательного периода (раздела) с целью проверки знаний учащихся и демонстрации образовательных результатов.

**2.6. Программа воспитания**

**Цель:** воспитание личности и создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

**Задачи:** Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;

Приобщение детей к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;

Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;

Развитие воспитательного потенциала семьи.

**План воспитательной работы**

**1группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование мероприятия. Форма проведения.** | **Дата проведения.** | **Количество уч-ся.** | **Отметка о выполнении.** |
| 1 | « Мир спорта».Викторина. |  | 15 |  |
| 2 | « Все профессии важны».Игровая программа. |  | 15 |  |

**3. Список литературы**

**Для педагогов.**

1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: лекции курсов повышения квалификации http://bmsi.ru/
2. Программа для обучающихся 5-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики /авт.- сост. О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырев
3. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.

**Для обучающихся.**

1 .Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.

2. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005г.

3. Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014.

**Для родителей**

1. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.

2. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: