

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско- юношеский центр «Подросток»
городского округа Самара



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
ДЮЦ «Подросток» г.о. Самара
Миронова Е.Л.
«12» августа 2024 г.
Программа принята на основании
решения методического совета
протокол № 1
от «12» августа 2024 г.
Введена в действие Приказом
от «12» августа 2024 г. № 65

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Фитнес»**

Вид - модульная

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации – 2 года

Автор - составитель: Майер Мария Михайловна,
Педагог дополнительного образования,

г. Самара

Оглавление:

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план (по годам обучения)	6
3. Содержание программы (по годам обучения)	7
4. Методическое обеспечение программы	12
5. Список использованной литературы	14
6. Приложение «Критерии оценки результатов освоения программы»	15
7. Приложение «Педагогический диагностический инструментарий оценки эффективности программы»	19
8. Приложение «Календарно-тематический план»	22

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» адаптированная, модульная, физкультурно - спортивной направленности. Предназначена для работы с обучающимися 7-10 лет. Разработана для реализации образовательных потребностей родителей и детей.

Модули программы «Фитнес» направлены на приобретение знаний, умений и навыков по аэробике, силовым тренировкам и йоге. На занятиях уделяется внимание вопросам питания и здорового образа жизни. Программа предусматривает упражнения на координацию и выносливость, на гибкость и растяжку, на баланс и дыхание.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными общероссийского голосования 01.07.2020);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
6. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022г. № 261-ФЗ;
7. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. 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»;

11. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
12. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция)»);
13. Письмо Министерства просвещения РФ от 02.05.2023 № АБ-1965/06 (с «Методическими рекомендациями по вопросам подготовки и проведения летней оздоровительной кампании 2023 года, включая вопросы обеспечения безопасности детей в период организованного отдыха, а также об организации учета медицинского стажа медицинских работников в организациях отдыха детей и их оздоровления).
14. Устав МБУ ДО ДЮЦ «Подросток» г.о. Самара.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:

Фитнес - аэробика, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного, духовного и физического развития. Такие занятия дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в фитнесе движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье обучающихся.

Новизна программы заключается в том, что по организации образовательного процесса она является модульной.

Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данные виды спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития обучающихся.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации и умеющей использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Задачи программы:

- создать условия для освоения базовых знаний и общих представлений о физической культуре, ее истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- способствовать воспитанию физических качеств и повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения, создать условия для формирования культуры движения, обогащения двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес - аэробики;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями. способствовать воспитанию положительных качеств личности, нравственных ценностей, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Модульная программа «Фитнес» состоит из трех модулей, в которых содержание и материалы программы дополнительного образования соответствуют «базовому уровню» сложности:

Модуль 1. «Аэробика» - базовые шаги классической аэробики, степ-аэробика, стретчинг.

Модуль 2. «Силовые тренировки и функциональный тренинг» - использование разных видов силовых тренировок, выполнение упражнений на развитие силы.

Модуль 3. «Йога» - йога как фитнес. Комплекс упражнений на баланс и дыхание, снимающие стрессовые состояния в жизни.

Основные формы занятий:

1. Вводное занятие
2. Знакомство с новым материалом
3. Занятие – репетиция
4. Занятие закрепление знаний, умений, навыков
5. Открытое занятие
6. Итоговое занятие

Формы контроля и подведения итогов:

1. Текущий контроль: контрольные занятия, диагностика по каждому модулю
2. Итоговые (конец года): итоговое занятие в конце года, сценические выступления

(участие в отчетных концертах, конкурсах).

Показателями результативности обучения являются: стабильность и работоспособность учащихся в течение учебного процесса, использование полученных знаний, умений и навыков в практической деятельности и реальной жизни, результаты участия учащихся в конкурсах, концертах.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Личностные результаты:

- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- развитие способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий и соревновательной деятельности;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат.

Способы проверки: наблюдение.

Метапредметные результаты:

- готовность ставить и достигать цели;
- сформированность коммуникативных умений и навыков, навыков самоорганизации, проектирования и планирования собственной деятельности;
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение работать в команде.

Способы проверки: наблюдение, практические занятия, участие в конкурсах, концертах.

Ожидаемые результаты 1 год обучения

- историю возникновения фитнес-аэробики; степ-аэробики
- виды аэробики;

- влияние аэробики на организм человека;
- технику безопасности на занятиях;
- понятия и термины программных движений: базовые шаги, танцевальные движения, стретчинг и т.д.;
- правила исполнения изучаемых движений;
- понятие о пространстве класса;
- что такое ударность в музыке.
- понятия: силовые тренировки, функциональный тренинг, йога и т.д.;
- технику безопасности на занятиях;
- правила исполнения изучаемых движений;
- влияние и значение силовых тренировок, функционального тренинга, йоги на организм человека.

Способы проверки: фронтальный опрос, дискуссия по пройденным темам, анкетирование.

- Ожидаемые результаты 2 год обучения

- направлять свои усилия в русло правильной мышечной работы;
- передавать характер танца в движениях;
- ориентироваться в пространстве;
- воспринимать задания и замечания педагога;
- координировать движения;
- выполнять базовые шаги и растяжку;
- подбирать музыку для тренировки по степ-аэробике.

Способы проверки: практические занятия, участие в концертах.

- ориентироваться в пространстве, в зале, на сцене;
- точно и правильно исполнять движения, выполнять упражнения;
- выполнять движения в различных темпах.

Способ проверки: практические занятия, участие в концертах.

Должны овладеть навыками:

- согласованной одновременной работы всех частей тела – корпуса, ног, рук, головы;
- запоминания последовательности движений в учебных заданиях;
- выразительного исполнения танцевальных движений;
- правильного исполнения базовых шагов, упражнений на растяжку.

Способы проверки: контрольная проверка, индивидуальная проверка каждого обучающегося, участие в спортивных мероприятиях, конкурсах.

1 год обучения

Должны знать:

- технику безопасности на занятиях;
- правила исполнения выполняемых движений;
- в полном объеме программный материал: основы аэробики, стретчинга, силовой тренировки, функционального тренинга, йоги;

Способы проверки: фронтальный опрос, дискуссия по пройденным темам, анкетирование.

Должны уметь:

- ориентироваться в пространстве, в зале, на сцене;
- точно и правильно исполнять движения;
- составлять связки по классической аэробике;
- составлять связки по степ-аэробике;
- составлять упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости, дыхание и баланса.

Способы проверки: практические занятия, участие в концертах.

Должны овладеть навыками:

- согласованной одновременной работы всех частей тела- корпуса, ног, рук, головы;
- грамотного исполнения программных движений;
- самоконтроля своего организма;
- анализа проделанной работы.

Способы проверки: контрольная проверка, индивидуальная проверка каждого учащегося, участие в спортивных мероприятиях, конкурсах.

Учебный план ДОП «Фитнес»

Года обучения	Дисциплина	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Первый год	Модуль «Аэробика»	4	50
	Модуль «Силовые тренировки и функциональный тренинг»	4	45
	Модуль «Йога»	4	49
Итого:			144
Второй год	Модуль «Аэробика»	4	50
	Модуль «Силовые тренировки и функциональный тренинг»	4	45
	Модуль «Йога»	4	49
Итого:			144

2. Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Наблюдени е Выполнение практически х
2.	Модуль 1. «Аэробика»				
2.1	Вводное занятие	1	1	2	
2.2	Классическая аэробика	4	10	14	

2.3	Степ-аэробика	3	12	15	упражнений
2.4	Стрейчинг (растягивание)	4	12	16	
2.5	Итоговое занятие	-	1	1	
3.	Модуль 2. «Силовые тренировки и функциональный тренинг»				
3.1	Вводное занятие	1	1	2	
3.2	Основные принципы и разновидности тренировок	3	2	5	
3.3	Комплекс упражнений на развитие силы	4	15	19	
3.4	Оздоровительное влияние функционального тренинга на организм человека (детей, подростков, взрослых)	4	12	16	
3.5	Промежуточная аттестация	-	3	3	
4.	Модуль 3. «Йога»				
4.1	Вводное занятие	2	3	5	
4.2	Йога как фитнес (комплекс упражнений на дыхание)	3	9	12	
4.3	Силовая йога	3	9	12	
4.4	Философия йоги	3	9	12	
4.5	Итоговое занятие	-	4	4	
5.	Итоговая аттестация	-	4	4	Отчетное мероприятие
	Итого	36	108	144	

Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с учащимися. Введение в программу: знакомство с модулями программы. Техника безопасности.

Практика: Игровой практикум на знакомство, сплоченность коллектива.

2. Модуль 1. Аэробика

2.1. Вводное занятие

Теория: Понятия аэробики. Этапы возникновения фитнес-аэробики. Виды аэробики. Физиологическая направленность аэробики. Влияние тренировочного процесса на организм человека.

Практика: Первичная диагностика знаний, умений и навыков. Пробные упражнения.

2.2. Классическая аэробика

Теория: Предпосылки возникновения классической аэробики. Значение классической аэробики. Взаимосвязь с классическим танцем. Основные методы, используемые при проведении классической аэробикой Требования к осанке. Техника безопасности на занятиях. Базовые шаги.

Практика: Показ и отработка базовых шагов:

- **Тач-фронт** — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед на носок (вес тела остается на опорной), 2 – шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой вперед на носок (вес тела остается на ведущей), 4 – шаг опорной ногой обратно.
- **Тач-сайт** — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой перекрестно вперед на носок (вес тела остается на опорной), 2 – шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой перекрестно вперед на носок (вес тела остается на ведущей), 4 – шаг опорной ногой обратно.
- **Стралл** — ходьба ноги врозь — ноги вместе. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – шаг опорной ногой в сторону, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – шаг опорной ногой обратно.
- **У-степ** — разновидность ходьбы в стойке ноги врозь, затем - вместе. Выполняется с выпадом вперед и назад на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед и в сторону, 2 – шаг

опорной ногой вперед и в сторону, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – шаг опорной ногой обратно. Получается шаг в виде английской буквы «V».

2.3. Степ - аэробика

Теория: Понятие степ - аэробики. Этапы возникновения и виды степ - аэробики. Техника безопасности на занятиях на степ - платформах. Изучение и подбор музыки для степ - аэробики.

Практика: Показ и отработка базовых шагов на степ - платформах:

- **Basic step** – базовый шаг. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой ногой вперед. “2” – приставить левую ногу. “3” – шаг правой ногой назад. “4” – приставить левую.

Squat – полуприсед ноги вместе или врозь. Часто это движение сочетается с наклоном туловища вперед.

Step-touch – приставной шаг. Выполняется на 2 счета. “1” – шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. “2” – приставить другую ногу на носок.

V-step – разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета. “1” – с пятки шаг вперед-в сторону с одной ноги. “2” – продолжить аналогичное движение с другой ноги (в положение стойки ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). Направление шагов напоминает написание английской буквы “V”. “3”-“4” – выполнить поочередно два шага назад и тем самым вернуться в исходное положение.

Слушание и подбор музыки для тренировки по степ - аэробике.

2.4. Стретчинг (растягивание)

Теория: Понятие стретчинга. Физиологическая направленность стретчинга. Влияние тренировочного процесса на организм человека. Физиологические особенности организма при растягивании.

Практика: Показ и правильное выполнение упражнений на растяжку.

2.5. Итоговое занятие

Практика: Диагностика знаний, умений и навыков по модулю. Выполнение контрольных заданий.

3. Модуль 2 «Силовые тренировки и функциональный тренинг»

3.1. Вводное занятие

Теория: Понятие силовых тренировок. Виды тренировок.

Практика: Первичная диагностика знаний, умений и навыков. Пробные упражнения.

3.2. Основные принципы и разновидность тренировок

Теория: Виды тренировок. Влияние четырех принципов тренировок на организм человека.

Комплекс упражнений на развитие силы

Теория: Знакомство с комплексом упражнений. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Выполнение комплекса упражнений

Содержание упражнений	Дозировка нагрузки, количество повторений
1. из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение	10
2. из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки	10
3. лежа на спине, сгибание и разгибание ног к туловищу с захватом руками голени	10
4. лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища , прогибая спину	10
5. из основной стойки приседать с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носках, отводя руки назад	10
6. из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед, интервал отдыха 50 сек	50раз
7. приседания на двух ногах	10
8. броски набивного мяча двумя руками снизу вверх	10

9. броски набивного мяча через спину	10
10. броски набивного мяча от груди	10
11. сидя на полу, броски мяча из-за головы	10
12. сидя на полу, подбросить мяч двумя руками вверх, принять положение лежа на спине, встать и поймать мяч	10

3.3. Оздоровительное влияние функционального тренинга на организм человека (детей, подростков, взрослых)

Теория: Понятие функционального тренинга. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Разучивание и освоение комплекса упражнений по функциональному тренингу.

3.4. Итоговое занятие

Практика: Диагностика знаний, умений и навыков по модулю. Выполнение контрольных заданий.

4. Модуль 3 «Йога»

4.1. Вводное занятие

Теория: История йоги. Этапы развития. Разновидности йоги.

Практика: Диагностика знаний, умений, навыков. Пробные упражнения

4.2. Йога как фитнес (комплекс упражнений на дыхание)

Теория: Виды тренировок. Знакомство с комплексом упражнений. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Показ и выполнение упражнений на дыхание «Очистительное дыхание йогов», «Задерживание дыхания»

4.3. Силовая йога

Теория: Что такое силовая йога? Особенности стиля.

Практика: Разучивание и выполнение комплекса силовой йоги для начинающих.

4.4. Философия йоги

Теория: Древнее учение о духовном самосовершенствовании человека.

Практика: Просмотр и обсуждение презентаций по теме. Медитация для начинающих.

4.5. Итоговое занятие

Практика: Диагностика знаний, умений и навыков по модулю. Выполнение контрольных заданий.

5. Итоговое занятие:

Практика: Подготовка, организация и выступление на отчетном концерте

Учебный план 2 год обучения

2.	Модуль 1. «Аэробика»				Выполнение практических упражнений
2.1	Вводное занятие	2	1	3	
2.2	Фитнес-аэробика: история, новости, соревнования	5	14	19	
2.3	Степ-аэробика: базовые шаги и техника безопасности на занятиях.	4	16	20	
2.4	Стрейчинг (растягивание): упражнения на растяжку	4	16	20	
2.5	Итоговое занятие	-	1	1	
3.	Модуль 2. «Силовые тренировки и функциональный тренинг»				
3.1	Вводное занятие	1	1	2	
3.2	Физиологические особенности и влияние тренировки на организм человека	2	3	5	
3.3	Комплекс упражнений на развитие координаций	5	12	17	

3.4	Комплекс упражнений на развитие силы.	2	12	14	
3.5	Промежуточная аттестация	-	3	3	
4.	Модуль 3. «Йога»				
4.1	Вводное занятие	1	1	2	
4.2	Йога как образ жизни	4	10	14	
4.3	Йога как фитнес (комплекс упражнений на дыхание)	5	10	15	
4.4	Итоговое занятие	-	3	3	
5.	Итоговая аттестация	-	4	4	Отчетное мероприятие
	Итого	36	108	144	

Содержание программы

2 год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с содержанием 2 года обучения. Техника безопасности на занятиях классической аэробики, степ - аэробики, стретчинга, силовых тренировок, функционального тренинга, йоги. Фитнес, питание, здоровый образ жизни.

Практика: Игровой практикум на сплоченность коллектива. Тренировочные упражнения.

2. Модуль 1. Аэробика

2.1. Вводное занятие

Теория: Определение целей и направленность содержания занятий. Методы и формы проведения занятий по аэробике.

Практика: Первичная диагностика знаний, умений и навыков. Пробные упражнения.

2.2. Фитнес-аэробика: история, новости, соревнования

Теория: Новости по аэробике. Виды соревнований, положения. Режим тренировок.

Практика: Составление режима и плана тренировок. Подбор упражнений. Проведение аэробной заминки – цель: снизить частоту сердечных сокращений, восстановить дыхание:

- Основная цель cool down – снизить частоту сердечных сокращений и восстановить дыхание. Cool down может состоять из тех же «шагов» и связок, что и аэробная разминка, с той лишь разницей, что амплитуда «шагов» от начала к окончанию cool down уменьшается. Затем следует переход на марш. На марше выполняются дыхательные упражнения, способствующие восстановлению дыхания, которые сопровождаются полно амплитудными движениями рук.
- За cool down следует poststretch. Его цель – восстановить длину мышц до первоначальной. Poststretch базируется на статической растяжке, которая может проводиться в тех же исходных положениях, что и prestretch, но каждая поза фиксируется и удерживается около 6 секунд.

Подготовка, показ и самостоятельное выполнение связок в усложненной форме:

- - упражнения на координацию;
- - упражнения на выносливость.

2.3. Степ – аэробика: базовые шаги и техника безопасности на занятиях

Теория: Применение и воздействие на организм человека степ – аэробики. Техника безопасности на занятиях на степ - платформах. Что такое ударность в музыке для степ-аэробики. Правильное распределение ударности в течение всей тренировки.

Практика: Показ и отработка базовых шагов на степ – платформах. Слушание и подбор музыки для тренировки по степ - аэробике. Подготовка, показ и самостоятельное выполнение связок и их модификаций:

- упражнения на быстроту;
- упражнения на координацию.

2.4. Стретчинг (растягивание): упражнения на растяжку

Теория: Комплекс упражнений на растяжку: правила, особенности, техника безопасности.

Практика: Показ и правильное выполнение упражнений на растяжку под руководством педагога и самостоятельно.

Подготовка, показ и самостоятельное выполнение упражнений на растягивание в усложненной форме:

- упражнения на гибкость;
- упражнения на растяжку.

2.5. Итоговое занятие

Практика: Диагностика знаний, умений и навыков по модулю. Выполнение контрольных заданий.

3. Модуль 2 «Силовые тренировки и функциональный тренинг»

3.1. Вводное занятие

Теория: Силовые тренировки: польза и вред. Особенности функционального тренинга.

Практика: Первичная диагностика знаний, умений и навыков. Пробные упражнения.

3.2. Физиологические особенности и влияние тренировки на организм

Теория: Физиологические особенности организма человека и силовые тренировки. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Подготовка, показ и самостоятельное выполнение комплексов упражнений, необходимых в повседневной жизни:

- упражнения на ловкость;
- упражнения на отдельные группы мышц,
- упражнения на скорость реакции.

3.3. Комплекс упражнений на развитие координации

Теория: Знакомство с комплексом упражнений. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Показ и выполнение упражнения на координацию «Кувырки вперед», «Кувырки назад», «Прыжок вверх».

3.4. Комплекс упражнений на развитие силы

Теория: Знакомство с комплексом упражнений. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Подготовка, показ и самостоятельное выполнение силовых упражнений на разные группы мышц: упражнения на силу.

3.5. Итоговое занятие

Практика: Диагностика знаний, умений и навыков по модулю. Выполнение контрольных

заданий.

4. Модуль 3 «Йога»

4.1. Вводное занятие

Теория: Практика йоги. Эффективный день.

Практика: Упражнения на общее расслабление организма.

4.2. Йога как образ жизни

Теория: Психологическое и физиологическое значение йоги в повседневной жизни человека. Образ жизни и питание. Советы и рекомендации.

Практика: Просмотр и обсуждение презентаций, фильмов. Упражнения на общее расслабление организма. Релаксационная гимнастика.

4.3. Йога как фитнес (комплекс упражнений на дыхание)

Теория: Избавление от страхов с помощью специальных упражнений из йоги.

Практика: Подготовка, показ и самостоятельное выполнение упражнений на дыхание, снимающих стрессовые состояния в жизни:

- упражнения на баланс;
- упражнения на дыхание.

4.4. Итоговое занятие

Практика: Диагностика знаний, умений и навыков по модулю. Выполнение контрольных заданий.

5. Итоговое занятие:

Практика: Подготовка, организация и выступление на отчетном концерте.

4. Методическое обеспечение программы

Педагогические технологии, методы, формы занятий, мероприятия воспитательного характера:

Теоретическая часть - это вводное занятие – знакомство, беседы о здоровом образе жизни, техника безопасности, рассказы об истории возникновения фитнес направлений, знакомство с музыкальными жанрами, знакомство с упражнениями на дыхание, силу, координацию, гибкость, выносливость и т.д.

Практическая часть – это выполнение практических заданий, показ исполнения и разучивания упражнений, слушание и обсуждение, выполнение домашних заданий, подготовка и участие в концертах, публичное выступление.

Для реализации программы используются педагогические технологии:

☐ Технология дифференцированного обучения: учёт состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств учащихся.

☐ Здоровьесберегающие технологии: Учебная нагрузка не противоречит нормативно – правовым требованиям, методы обучения подбираются с учетом сохранения психоэмоционального и физического здоровья учащихся. С целью поддержания здоровья и формирования у них необходимых навыков здорового образа жизни выполняются

санитарно – гигиенические требования, используется китайская гимнастика, методика на дыхание.

Формы занятий: групповые, подгрупповые, в парах.

При реализации программы используются следующие методы:

☐ Словесный: объяснение, беседа, рассказ, обсуждение, анализ результатов, задания, указания.

☐ Наглядный: показ упражнений, демонстрация упражнений, учебной литературы по фитнесу, схемы, посещение показательных выступлений.

☐ Практический: показ и выполнение практических заданий, упражнений, тренировки, участие в конкурсах, концертах. Во время использования практического метода обучения применяются приемы: постановки задания, планирования его выполнения, анализа итогов практической работы, выявления причин недостатков.

☐ Методы разучивания упражнений: метод целостного разучивания, метод расчлененного разучивания.

☐ Метод контроля и самоконтроля: контрольные задания, показательные выступления, наблюдение за поведением, качеством исполнения, результативностью на конкурсах и концертах.

Мероприятия воспитательного характера: посещение мастер классов, концертов, участие в конкурсах, фестивалях, конвенциях по фитнесу, посещение спектаклей.

Структура занятия:

1. Сообщение темы занятия, постановка цели и задач.
2. Разминка.
3. Повторение пройденного материала
4. Подача нового материала, закрепление материала с помощью практической работы.
5. Ритмические упражнения, растяжка, комплексы упражнений.
6. Получение домашнего задания.

Педагогический инструментарий оценки эффективности программы:

- Анкета по изучению мотивации к занятиям по программе «Мир движения и красоты».
- Тестовые материалы для итогового контрольного опроса учащихся – отслеживание уровня знаний учащихся по программе.
- Лист самооценки учащихся – оценивание учащимися уровень развития своих умений, навыков.

Ресурсное обеспечение

Материально-техническое обеспечение:

- Зал;
- Специальное оборудование:
 - ☐ Проигрыватель компакт и мини дисков, сами диски для записи
 - ☐ Колонки
 - ☐ Коврики для фитнеса
 - ☐ Ремешки для йоги
 - ☐ Зеркала
 - ☐ Магнитофон
 - ☐ Музыкальные CD диски

5. Список использованной литературы

1. Антонова Э.Р., Иваненко О.А. Фитнес-аэробика как вид спорта. – Челябинск: изд-во ЮУГГПУ, 2016.
2. Джубиляро Габриэлла, Уолден Патришин. Йога журнал. – М., «Спортакадем пресс», 2014.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики. – М.: ФАР, 2002.
4. Одинцова И.Б. Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. – М.: Эксмо, 2011.
5. Освальд Кристофер, Баско Стэнл. «Стретчинг для всех (простые упражнения на растяжку).- М., 2005-2010г.
6. Путкисто М. Стретчинг: метод глубокой растяжки. – М.: София, 2003.
7. Робинсон Л., Томсон Г. Пилатес. Путь вперед. – Минск, 2006.
8. Смит Д., Холл Д., Гиббс Б. Йога. Большая энциклопедия « Практическое руководство для достижения физического и духовного совершенства. – М., 2007.