

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



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
ДЮЦ «Подросток» г.о. Самара
Миронова Е.Л.
«26» июня 2025 г.
Программа принята на основании
решения методического совета
Протокол № 1
от «26» июня 2025 г.
Введена в действие Приказом
от «26» июня 2025 г. № 89-од

**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
2025 год

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 | Наблюдение 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. | Итоговое 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 4счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – шаг опорной ногой в сторону, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – шаг опорной ногой обратно.
- **V-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 присесть с выносом рук с гантелями вперед и встать 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

| 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.