

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества и методического обеспечения»

Принята на педагогическом совете
Протокол № 2 от 24.04.25



Утверждена
Приказ № 48 от 24.04.25

№ 11

Физкультурно-спортивная направленность
Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Детский фитнес»
Возраст обучающихся: 5 -15 лет
Срок реализации программы: 1 год (72 часа)
Разноуровневая программа

№ 11
С. 11

Составитель:
методист
Смирнова Александра Николаевна

№ 11
С. 11

Череповец
2025 г.

Содержание

1. Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель, задачи программы.....	6
1.3. Учебный план, содержание программы.....	6
1.4 Планируемый результат.....	22
2. Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий.....	24
2.1. Календарный учебный график.....	24
2.2. Условия реализации программы.....	32
2.3. Формы аттестации и система оценки результатов обучения по программе.....	32
2.4. Оценочные материалы.....	33
2.5. Методические материалы.....	33
2.6. Воспитательный компонент.....	34
2.7. Информационные ресурсы и литература.....	34
2.8. Приложения.....	36

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996 «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г.»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения»;
- Положение об условиях приема на обучение в муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения»;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения»;
- Положение о порядке реализации права учащихся на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой дополнительной общеразвивающей программы муниципального автономного образовательного учреждения

дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения»

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Детский фитнес**» (далее Программа) относится к **физкультурно – спортивной направленности**, так как способствует разностороннему физическому развитию детей, укреплению здоровья с помощью нескольких направлений физической активности:

- **джампинг**- это специальная фитнес-программа, которая включает в себя набор упражнений, соединяющие в себе элементы гимнастики, хореографии, аэробики. Они направлены на поддержание и укрепление здоровья ребенка и проходят с использованием специального фитнес-батута с ручкой;

- **степ - аэробика** - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения;

- **фитбол** - упражнения с гимнастическим мячом;

- **пилатес** - это серия упражнений для укрепления корпуса тела, развития мышц, улучшения осанки, баланса и координации;

- **стретчинг** - упражнения на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений;

- **здоровая спина** - упражнения, направленные на сохранение правильной осанки.

Актуальность

Программа поддерживает идею доступности и массовости физического развития и совершенствования двигательных способностей среди детей и подростков, используя при этом здоровьесберегающие технологии и наиболее интересные направления детского фитнеса.

Фитнес (англ.fitness,от глагола «tofit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики.

Отличительные особенности программы

Программа сочетает в себе различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Целью программы не является вырастить профессиональных спортсменов, но привить детям и подросткам привычку физической активности, повысить самооценку ребенка, формировать умение распределять свое время.

Программа является разноуровневой и предполагает разделение детей на группы в зависимости от возраста и доступности для них различных видов фитнес программа.

Адресат программы.

Возраст детей: 5 -15 лет.

На основе возрастных особенностей физического развития формируются группы и подбираются основные виды фитнес программ.

Первый уровень (Дети с 5 -10 лет): Быстрый рост на фоне относительно медленного набора массы тела, равномерное развитие опорно-двигательного аппарата, интенсивное развитие крупных мышц рук и ног.

Виды фитнес программ: джампинг, фитбол, пилатес, стретчинг, здоровая спина.

Второй уровень (Дети 11 -15 лет): Интенсивный рост, интенсивное увеличение массы тела, рост длинных трубчатых костей рук и ног, интенсивный рост в высоту позвонков, быстрое развитие мышечной системы, формирование всех функциональных систем, улучшение координации и силовых способностей.

Виды фитнес программа: степ-аэробика, джампинг, фитбол, пилатес, стретчинг, здоровая спина.

Объем программы- 72 часа.

Программа состоит из двух модулей:

Первый модуль: 34 часа.

Второй модуль: 38 часов.

Форма обучения: Очная.

При необходимости возможно применение дистанционных технологий.

Срок освоения программы - 1 год.

Срок обучения с сентября 2025 года по май 2026 года включительно.

Язык обучения – русский.

Уровень обучения - разноуровневая программа.

Режим работы: занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу.

Количество детей в группе 10 - 15 человек.

По завершении полного курса обучения по программе выдается свидетельство об обучении

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, бережного отношения к собственному здоровью. Повышение уровня развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Образовательные:

- познакомить с техникой безопасности при занятии фитнесом и способами оценки своего самочувствия перед, во время и после занятия;
- познакомить с особенностями различных фитнес программ: особенностями движений, оборудования;
- познакомить с элементарными способами восстановления и поддержания хорошей физической формы через изучение комплексов специальных упражнений;
- познакомить с основными жестами и терминологией, используемой в различных фитнес-программах;

Развивающие:

- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- развитие операций аналитического мышления;
- развитие умения ставить цель, планировать ее достижение, контролировать и оценивать результат;
- развитие коммуникативных умений

Воспитательные

- воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- воспитание потребности заниматься физической активностью, вести здоровый образ жизни.

1.3 Учебный план, содержание программы

Учебный план

Первый уровень (5 -10 лет)

Тема	Всего		Теория		Практика	
	1 модуль	2 модуль	1 модуль	2 модуль	1 модуль	2 модуль
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, ПДД, ППБ и АТ.	1	-	1	-	-	-
Джампинг	15	19	1	-	14	19

Фитбол	3	5	1	-	2	5
Стретчинг/Пилатес	7	8	1	-	6	8
Здоровая спина	8	5	1	-	7	5
Итоговое занятие	-	1	-	-	-	1
Итого:	34	38	5	-	29	38

Второй уровень (11 -15 лет)

Тема	Всего		Теория		Практика	
	1 модуль	2 модуль	1 модуль	2 модуль	1 модуль	2 модуль
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, ПДД, ППБ и АТ.	1	-	1	-	-	-
Джампинг	15	19	1	-	14	19
Степ-аэробика	3	5	1	-	2	5
Фитбол	3	5	1	-	2	5
Стретчинг/Пилатес	4	3	1	-	3	3
Здоровая спина	8	5	1	-	7	5
Итоговое занятие	-	1	-	-	-	1
Итого:	34	38	6	-	28	38

Содержание программы

Особенности построения занятий:

Для детей 5 -10 лет занятие включает в себя:

- 1. Джампинг**
- 2. Фитбол/пилатес/стретчинг/здоровая спина**

Для детей 11 -15 лет:

- 1. Джампинг**
- 2. Степ-аэробика/Фитбол/пилатес/стретчинг/здоровая спина**

1. Вводное занятие.

Теория: Что такое детский фитнес? Основные направления детского фитнеса, краткая характеристика. Инструктаж по технике безопасности. Основные термины и жесты педагога.

2. Джампинг

Теория: Джампинг – это упражнения на круглых батутах со специальными ручками или без них. Упражнения развивают выносливость, дают кардио нагрузку на все виды мышц, дают эмоциональную разрядку. Знакомство с оборудованием, техникой безопасности, особенностями одежды (снять цепочки и ремни, обратить внимание на отсутствие шнурков в одежде.

Лучше выбрать отводящую пот одежду. Обувь для занятий на батуте обязательно нужна. Стопа во время прыжковых упражнений должна быть зафиксирована, чтобы исключить вывих). Как правильно прыгать: техника. Стойте в центре батута, ноги на ширине плеч. Старайтесь сохранять эту позицию при приземлении. Попробуйте сделать несколько лёгких прыжков, гася инерцию при приземлении с помощью согнутых ног. Чтобы не терять баланс старайтесь удерживать внимание на краю батута. Следите, чтобы во время прыжка и при приземлении спина была прямая. Техника выполнения упражнений.

Практика: Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. **Подготовительная часть:** В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В процесс разминки можно включать прыжки на скакалке. Выполняется стоя на батуте, без прыжков. Если дети уже подготовленные, то можно добавить пружинистые движения ногами, но следить, чтобы стопы не отрывались от батута. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами. **Основная часть.** Выполняется в положении стоя на батуте, стоя на полу, сидя на скамейке, сидя (лежа) на батуте. В основной части разучиваются или проводятся знакомые танцевально-ритмические композиции. Простые прыжки (это самое важное упражнение для батутов, чтобы понять и выполнить правильную технику, освоив их, детям будет дальше проще успевать попадать в темп музыки и выполнять более сложные упражнения). Новые задания выполняются сначала на полу, а потом уже на батуте. Можно организовать игры на батутах средней подвижности. **Заключительная часть.** Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение. В заключительной части выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на батуте или на полу, проводится релаксация, упражнения на расслабление.

Упражнение «База»: Исходное положение ноги широко, слегка согнуты в коленях, опора на всю стопу. Мышцы тазового дна и мышцы живота в легком тонусе. Плечи опущены, руки вдоль корпуса вниз, голова на одной линии с корпусом. Прыжки на 2-х ногах, отрывая стопы от батута, невысоко. Руки - в стороны и перед собой.

Упражнение «Баланс»: Исходное положение - ноги широко, слегка согнуты в коленях, опора на всю стопу. Мышцы тазового дна и мышцы живота в легком тонусе. Плечи опущены, руки вдоль корпуса вниз, голова на одной линии с корпусом. Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога - на полной стопе, вторая на носок.

Упражнение «Марш»: Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Ходьба на месте. Корпус слегка наклонен вперед, ногу ставим на всю стопу, руки работают как в беге.

Упражнение «Носок»: Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Переменное движение ног: одна нога - на носок, другая - на всю стопу. Движение рук как в беге.

Упражнение «Бит»: Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога на полной стопе, а другая нога выводится вперед на носок, поднимая колено вверх, и приставляется обратно.

Упражнение «Пятка»: Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога на полной стопе, а другая нога выводится вперед на пятку, поднимая колено вверх, и приставляется обратно.

Упражнение «Открытый шаг»: Исходное положение - ноги широко, руки согнуты в локтях, опора на всю стопу, переносим вес тела на одну ногу, вторую ставим на носок.

Упражнение «Приставной шаг»: Исходное положение - ноги широко, руки согнуты в локтях, опора на всю стопу. Приставить рабочую ногу к опорной на носок.

Упражнение «Колено»: Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. На счет раз прыжок на одной ноге, вторая - колено вверх, на счет два прыжок на обе ноги.

Упражнение «Бит подряд»: Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Носок вперед попеременно (подряд) правой - левой ноги без задержки. Руки работают как в беге.

Упражнение «Пятка подряд»: Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Пятка вперед попеременно (подряд) правой - левой ноги без задержки. Руки работают как в беге.

Упражнение «Бег»: Имитация бега на месте с высоко поднятыми коленями, корпус держать ровно, приземление на всю стопу, руки работают как в беге.

Упражнение «Кик»: Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Опорная нога - на всей стопе, вторая нога выносится вперед с вытянутым носком через согнутое колено и приставляется в исходное положение.

Упражнение «Захлест»: Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Выполняем захлест назад по очереди каждой ногой, приставляя ее в исходное положение, руки при захлесте отводим назад.

Упражнение «V-Захлест»: Исходное положение - ноги врозь, широко, руки согнуты в локтях. Выполняем захлест назад по очереди каждой ногой, руки работают вперед-назад.

Упражнение «V-Захлест с опорой»: Исходное положение - ноги врозь, широко, руки на опоре. Перепрыгивая с одной ноги на другую, выполняем захлест назад, удерживая ноги врозь, широко.

Упражнение «Ножницы»: Исходное положение - ноги вместе. Прыжки со сменой ног, приземление на всю стопу, вес тела равномерно распределен на обе стопы. Движение рук как в беге. Корпус слегка наклонен вперед.

Упражнение «Ножницы с опорой»: Исходное положение - ноги вместе. Прыжки со сменой ног, приземление на всю стопу, вес тела равномерно распределен на обе стопы. Руки на опоре.

Упражнение «Степ»: Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Чередование прыжков с двух ног на одну. Опора на две ноги. На счет раз отводим ногу в сторону, на всю стопу, руки в стороны, на счет два приставляем обратно в исходное положение, руки скрещиваем перед собой.

Упражнение «Степ-кросс»: Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. На счет 1 - отводим ногу в сторону на носок, на счет 2 - носок вперед в противоположную сторону, на счет 3 - обратно в сторону, на счет 4 - вернуть в исходное положение.

Упражнение «Джек»: Исходное положение - ноги вместе» руки вдоль корпуса. Прыжки ноги врозь - вместе, от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. Приземление на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед. Руки работают в стороны - вниз.

Упражнение «Скручивание бедер»: Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Прыжки ноги врозь - вместе от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. На счет 1 - ноги врозь, на счет 2 - скручиваем бедра в одну сторону, на счет 3 - скручиваем бедра в другую сторону, на счет 4 - ноги вместе.

Упражнение «Фигура»: Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Прыжки ноги врозь - вместе, от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. Руки поднимаем в стороны - вверх и опускаем в стороны - вниз, фиксируя в каждой точке. Приземление на всю стопу, колени и носки на одной линии, корпус слегка наклонен вперед.

Упражнение «Мельница»: Исходное положение - ноги вместе, руки вдоль корпуса. Прыжки ноги врозь - вместе, от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. Руки поднимаем через стороны вверх и опускаем через стороны вниз, фиксируя в каждой точке. Приземление на всю стопу, колени и носки на одной линии, корпус слегка наклонен вперед

Упражнение «Твист»: Исходное положение - ноги вместе, колени вместе и слегка согнуты, опора на двух ногах, стоим в центре батута, руки согнуты. Скручиваем корпус от пояса вправо-влево, руки в стороны, параллельно от пола, скручиваем в противоположном направлении для равновесия.

Упражнение «Твист с опорой»: Исходное положение - ноги вместе, колени вместе и слегка согнуты, опора на двух ногах, стоим в центре батута, руки на опоре. Скручиваем корпус от пояса вправо-влево.

Упражнение «От ноги»: Исходное положение - ноги вместе, в центре батута, руки согнуты. Прыжок ноги врозь в диагональ, не разворачивая

корпус, вес тела равномерно распределен на обе стопы, вернуться в исходное положение. Корпус слегка наклонен вперед.

Упражнение «Side-to-side»: Исходное положение - ноги вместе, корпус немного наклонен вперед. Прыжки на двух ногах из стороны в сторону на край батута, руки помогают удерживать равновесие.

Упражнение «Side-to-side с опорой»: Исходное положение - ноги вместе, руки на опоре. Прыжки на двух ногах из стороны в сторону на край батута, колени высоко.

Упражнение «Пони»: Исходное положение - ноги врозь, руки вдоль корпуса. Прыжки из стороны в сторону: одна нога приземляется на всю стопу, вторая ставится перед ней на носок. Руки помогают удерживать равновесие.

Упражнение «Пони с опорой»: Исходное положение - ноги врозь, руки на опоре. Прыжки из стороны в сторону: одна нога приземляется на всю стопу, вторая ставится перед ней на носок.

Упражнение «Маятник»: Исходное положение - стоя на одной ноге в центре батута, руки внизу. Перепрыгивание с одной ноги на другую, свободную прямую ногу отводим в сторону, две руки одновременно вверх - вниз, по 1:1 разу.

Упражнение «Один к одному»: Исходное положение - ноги врозь, руки согнуты. При подпрыгивании одну ногу поднимаем выше другой, приземление на две ноги, на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед, плечи опущены.

Упражнение «Один к одному с опорой»: Исходное положение - ноги врозь, руки на опоре. При подпрыгивании одну ногу поднимаем выше другой, приземление на две ноги, на всю стопу.

Упражнение «Два к двум»: Исходное положение - ноги врозь, руки согнуты. При подпрыгивании одну ногу поднимаем выше другой 2 раза, приземление на две ноги, на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед, плечи опущены.

Упражнение «Высокие прыжки ноги вместе»: «Удерживаем» центр батута, приземление на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед, плечи опущены. Во время прыжка колени подтягиваем к груди. Руки на бедра.

Упражнение «Высокие прыжки ноги вместе с опорой»: «Удерживаем» центр батута, приземление на всю стопу. Во время прыжка колени подтягиваем к груди. Руки на опору.

Упражнение «Высокие прыжки ноги врозь / с опорой»: «Удерживаем» центр батута, приземление на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед, плечи опущены. Во время прыжка колени подтягиваем к плечам. Руки на бедра.

Высокие прыжки ноги врозь с опорой выполняются с руками на опоре.

Упражнение «Прыжок - фиксация»: Исходное положение - ноги вместе, высокий прыжок, руки вверх, приземление в центр батута ноги вместе, руки в стороны - задача удержать равновесие и не шелохнуться.

Упражнение «Спринт»: Модификация бега. Бег с ускорением, быстрое чередование ног. Приземление с носка на пятку.

Упражнение «Равновесие»: Равновесие с прямой ногой - стоя на одной ноге, другую ногу отводим прямую в сторону, одновременно одну руку поднимаем вверх, а другую руку отводим в сторону - удерживаем равновесие.

Равновесие с согнутой ногой - стоя на одной ноге, другую ногу поднимаем, согнув в колене, руки вытянуты в стороны.

Равновесие с наклоном в сторону - стоя на одной ноге, другую ногу вытягиваем в сторону, одновременно наклоняя в сторону корпус, выпрямляя руки над головой.

«Ласточка» - стоя на одной ноге, наклоняем корпус вперед, другую ногу отводим прямую назад на одну линию с корпусом. Руки в стороны, спина прямая, живот подтянут.

3. Фитбол.

Теория: Фитбол (Exercise ball, Swiss ball) — большой упругий мяч от 45 до 95 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Обычно он предназначен для выполнения различных гимнастических упражнений, чтобы сформировать правильную осанку, подкорректировать фигуру, улучшить координацию и повысить гибкость, а также тренировать вестибулярный аппарат. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия. Комплекс упражнений состоит из упражнений с фитболом и на фитболе. Особенности упражнений.

Практика: занятие построено следующим образом:

1. Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения.

2. Основная часть - физическая нагрузка, в которую входят упражнения: для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, кругловогнутая спина, плоская, плосковогнутая); для укрепления мышц плечевого пояса и рук; для укрепления мышц брюшного пресса; для укрепления мышц спины; для укрепления мышц тазового дна; для увеличения подвижности позвоночника и суставов; игры с фитболом ("пятнашки сидя", "гонки с выбыванием", "перекати поле").

3. Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

Упражнения с движениями для головы:

«Буратино»: И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах. Выполнение: 1 – поворот головы вправо; 2 – 3 – медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4 – и. п. (5р.)

«Болит голова»: И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч. Выполнение: прыгать, держась руками за голову и качая ею то в одну, то в другую сторону (8-10р.).

«Наклоны головы»: И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах. Выполнение: 1 – 2 – наклон головы вправо (влево); 3 – и.п. (6р.).

Упражнения с движениями для рук:

«Колеса»: И.п. – сидя на мяче, руки согнуты в локтях перед грудью. Выполнение: вращение согнутых рук, одна вокруг другой (10с).

«Силач»: И.п. – сидя на пятках, держать мяч руками. Выполнение: 1 – встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п. (5р.).

«Едет поезд»: И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить. Выполнение: прыжки на мяче, имитируя руками движение поезда (8-10р.).

«Покажи ладони»: И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе. Выполнение: прыжки на мяче, делая повороты туловища, показывая ладони и разводя руки (10-12р.)

«Погреемся»: И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, обхватить себя руками. Выполнение: при прыжках размыкать руки и опять себя обхватывать (6-8р.).

«Незнайка»: И.п. – сидя на мяче, руки опустить. Выполнение: 1 – 2 – подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3 – и.п. (7р.).

«Потянемся к солнышку»: И.п. – сидя на мяче, руки опустить. Выполнение: 1 – 2 – руки вверх, потянуться; 3 – и.п. (6р.).

«Рывки руками»: И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в локтях согнуть перед грудью. Выполнение: рывки руками. На счет 1 – 2 – согнутыми в локтях руками, на счет 3 – 4 – прямыми руками (12-15 р.).

«Пловцы»: И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить. Выполнение: прыжки на мяче, имитируя движения пловцов (10-12р.).

«Боксеры»: И.п. – сидя на мяче. Выполнение: прыжки, ноги слегка шире плеч, имитация руками движений боксера (10-12р.).

«Дует ветер»: И.п. – сидя на мяче, руки свободно. Выполнение: попеременные взмахи руками: одной вперед, другой назад.

«По бокам»: И.п. – сидя на мяче, руки свободно. Выполнение: 1 – хлопок руками перед собой; 2 – хлопок руками по бокам мяча.

«Хлопни ручкой»: И.п. – сидя на мяче, руки свободно. Выполнение: 1 – хлопок прямыми руками перед собой; 2 – хлопок прямыми руками за собой.

«Хлопни над головой»: И.п. – сидя на мяче, руки свободно. Выполнение: 1 – хлопок руками над головой; 2 – хлопок руками по бокам мяча.

«Вижу – не вижу»: И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч. Выполнение: прыжки, закрывая и открывая ладонями глаза (10-12р.)

Упражнения с движениями для туловища:

«Часики»: И.п. – сидя на мяче, руки на поясе. Выполнение: 1 – наклон вправо (влево); 2 – и.п. (2-3р.)

«Достань мяч»: И.п. – лежа на животе на полу (перед мячом). Выполнение: 1 – приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч; 2 – и.п. (5р.)

«Покатай мяч»: И.п. – лежа на животе на полу (перед мячом). Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от правой руки к левой и обратно (4р.)

«Ленивец»: И.п. – сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок на ладони. Выполнение: покачивания на мяче вперед – назад (5р.).

«Пловец»: И.п. – стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой. Выполнение: 1 – прокатить мяч вперед, выполнив руками движения пловца; 2 – и.п. (6р.)

«Волна»: И.п. – сидя на пятках, держать мяч руками. Выполнение: 1 – прокатить мяч вперед, опустив голову, и наклониться; 2 – и.п. (5р.).

«Флажок»: И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах. Выполнение: 1 – 4 – поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову; 5 – и.п. (3р.).

«Весы»: И.п. – лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы. Выполнение: 1 – 4 медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги приподнять с пола; 5 – и.п. (6р.).

«Пузырь»: И.п. – лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы. Выполнение: 1 – 2 вдох, надавить животом на мяч; 3 – выдох, живот втянуть; 4 – и.п. (4р.).

«Покачайся»: И.п. – лежа (на спине) на мяче, руки пустить. Выполнение: 1 – 2 – сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперед – назад; 3 – и.п. (8р.).

«Мост»: И.п. – лежа (на спине) на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями. Выполнение: 1 – 2 – приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол; 3 – и.п. (6р.).

«Поворотики»: И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч; руки держать на поясе. Выполнение: прыжки с поворотами в стороны, ставя (поочередно) ноги на пятку (10-12р.).

«Перекат на спине»: И.п. – лежа (на спине) на мяче. Выполнение: делать перекат, приседая. Руки откинуть назад. При перекате стараемся достать руками пола (4-6р.).

«Легкое растяжение»: И.п. – стоя на четвереньках, мяч под животом. Выполнение: поднять руку и противоположную ей ногу.

«Боковое смещение»: И.п. – сидя на мяче, ноги вместе, руки свободно. Выполнение: сместить таз, сидя на шаре, влево, затем вправо.

«Крокодил»: И.п. – лежа (на животе) на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным, когда поясничный изгиб выпрямлен.

Выполнение: сделать четыре шага руками вперед и четыре назад (не слезая с мяча). Следить за тем, чтобы спина не «провисала» (6-7р.).

«Достань колено»: И.п. – лежа на полу, ноги положить на мяч, руки за голову. Выполнение: поочередно доставать локтями колени (6-8р.)

Упражнения с движениями для ног:

«Правильная осанка»: И.п. – сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедра, спина прямая. Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот (15с).

«Покажи пяточки»: И.п. – лежа на животе на мяче, опору делать на стопы и ладони. Выполнение: 1 – поднять прямые ноги; 2 – и.п. (5р.)

«Мячики»: И.п. – сидя на мяче, руки держать на бедрах. Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче (20с).

«Мячики» (с движениями руками): И.п. – сидя на мяче, руки опустить. Выполнение: легкие подпрыгивания с движениями рук вперед – назад (качели), с хлопками перед собой и за спиной (20с).

«Мячики» (с движениями ногами): И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах. Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперед на пятку (20с).

«Черепашка»: И.п. – лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони. Выполнение: 1 – медленно поднять прямую правую (левую) ногу; 2 – и.п. (3р.).

«Потанцуем»: И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе. Выполнение: прыжки на мяче, выставляя левую и правую ноги (поочередно) вперед и разводя в стороны руки (10-12р.).

«Хлопки под ногами»: И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить. Выполнение: прыжки, поднимая как можно выше ноги (поочередно) и делая под ними хлопки (10-12р.)

«Мы медведи»: И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки вдоль туловища. Выполнение: переваливаемся с одного бока на другой, имитируя движения медведей (10-12р.).

«Передай мяч»: И.п. – лежа (на спине) на полу, мяч зажать между ног, руки вверх. Выполнение: 1-2 – поднять мяч ногами, перехватить его руками; 3 – 4 – руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке (4р.).

«Подними ноги»: И.п. – лежа (на спине) на полу, руки держать за головой, ноги на мяче. Выполнение: поочередно поднимаем то одну ногу, то другую (12р.)

«Русский танец»: И.п. – сидя на мяче руки перед грудью «полочкой». Выполнение: 1 – выставить прямую ногу в сторону; 2 – и.п.; 3 – 4 – повторить то же с другой ногой. (6р.)

«Мы шагаем»: И.п. – сидя на мяче, руки на мяче. Выполнение: оторвать одну ногу, поставить ее; оторвать другую ногу, поставить ее; затем обеими ногами попеременно.(15с)

«Выше ногу»: И.п. – лежа на спине, ноги положить пятками на мяч. Выполнение: попеременный подъем ног вверх (6-7р.)

«Наши ножки побежали»: И.п. – лежа (на животе) на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным, когда поясничный изгиб выпрямлен. Выполнение: поочередные подъемы ног (5-6р.).

«Мы зайчики»: И.п.- сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, кисти рук перед грудью (как у зайчат). Выполнение: прыжки на мяч (10-12р.).

«Нарисуй восьмерку»: И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, рук развести в стороны. Выполнение: рисование восьмерки то одной ногой, то другой (4-6р.).

«Подними ногу»: И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки за головой. Выполнение: прыжки на мяче, поднимая то одну, то другую ногу (10-12р.)

«Потрясти руками»: И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить. Выполнение: прыжки. При этом свободно, как хочется, трести руками и одновременно выставлять вперед ноги (поочередно) (6-8р.).

Подвижные игры с фитболом:

"Паровозик": Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он "везёт" ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками

"Гусеница": Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно

"Быстрый и ловкий": Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).

4. Стретчинг/Пилатес

Теория: Пилатес – это серия упражнений для увеличения прочности тела, развития мышц, улучшения осанки, баланса и координации. Каждое упражнение выполняется с особым вниманием к правильной технике дыхания и контролю брюшных мышц. Это помогает выполнять движения с максимальной мощностью и эффективностью. Пилатес способствует удлинению и укреплению мышц, улучшению мышечную эластичность и подвижность суставов. Пилатес определяется не количеством упражнений, а их качеством. Упражнения, как правило, делаются в определенном порядке, мягко сменяя одно за другим. Занятия пилатесом включают себя отработку основной стойки и дыхания, выполнение комплекса упражнений, состоящего из разминки, скручивания позвоночника в вертикальном положении, планку,

упражнения на пресс, махи ногами и растяжку. Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд.

Практика: Занятия пилатесом включают себя отработку основной стойки и дыхания, выполнение комплекса упражнений, состоящего из разминки, скручивания позвоночника в вертикальном положении, планку, упражнения на пресс, махи ногами и растяжку.

5.Здоровая спина.

Теория: Особенности выполнения упражнений и техники.

Практика: Упражнения с резинкой и мячом:

1. Выполнение упражнения начинают в положении сидя. Обе руки подняты прямо над головой, в руках резина для упражнений, кисти рук сжаты вместе. Растягивая резину, выпрямленные руки поочередно опускают в бок (направляя в обе стороны) до уровня плеч. Чтобы результат был более эффективным, рекомендуется выполнять упражнение, держа большие пальцы рук направленными назад, а не расставив их в обе стороны. Растянутую резину удерживают в течение 3-5 секунд и возвращаются в изначальное положение.
2. Выполнение упражнения начинают в положении сидя. Обе руки подняты прямо перед собой на уровне плеч. В руках резина для упражнений. Выпрямленные руки, растягивая резину, направляют в обе стороны до полного их раскрытия. Чтобы результат был более эффективным, рекомендуется выполнять упражнение, держа большие пальцы направленными назад, а не кверху. Удерживают 3-5 секунд и возвращаются в изначальное положение. В начале рекомендуется повторять упражнение 10 раз в 3 подхода, а со временем количество повторений и подходов можно увеличить.
3. Упражнение выполняется в положении стоя в полуприседе. Спину нужно удерживать абсолютно прямой. Ягодицы направлены наружу. Подбородок напряжен и приближен к груди, шея прямая. Обе руки подняты прямо перед собой на уровне плеч. В руках мяч. Обими руками поднимают мяч над головой и ставят его на загревок. Скатывают вниз по спине и сзади ловят руками в районе крестца. Возвращаются в исходное положение и повторяют это упражнение 10 раз. Со временем количество повторений можно увеличить.

4. Упражнение выполняют лежа на животе. Живот прижат к земле. Полностью выпрямлены ноги расставлены на ширине плеч и опираются на кончики пальцев, колени удерживают оторванными от пола. Лоб опирается о землю. Чтобы было удобнее, под лоб можно подложить подушку. Мяч берут в одну из рук и удерживают обе руки поднятыми прямо над головой. В руках мяч. Мяч берут в одну из рук. Обеими выпрямленными руками одновременно выполняют широкий размах вдоль тела и, соединив руки за спиной на уровне копчиковой кости, переключают мяч в другую руку. Выпрямленные руки с размахом вдоль тела возвращают в исходное положение. Упражнение повторяют 10 раз. Меняют направление движения мяча и снова повторяют упражнение 10 раз. Со временем количество повторений можно увеличить.

Упражнения на укрепление позвоночного столба:

1. Упражнение «Лодочка»: Исходная позиция – лежа на животе. 2. Руки вытянуты вперед. Ладони направлены вниз. 3. Ноги прямые, носки вытянутые. 4. Одновременно совершаем следующие движения: поднимаем верхнюю часть туловища и ноги на максимально комфортную высоту. 5. Опорой служит область таза и живота. 6. Задерживаем дыхание на 10 секунд и начинаем растягивать тело от ладоней до стоп в противоположные стороны. 7. Медленно выдыхаем и опускаемся в стартовое положение. Повторяем 10 раз.
2. Упражнение «Супермен»: Исходное положение – лежа на животе. Прямые руки вытянуты вперед, ладони опущены вниз. Ноги тоже прямые, носочки натянуты. Выполняем одновременный подъем верхней части туловища и ног на высоту около 40 см. Во время вытяжения опорой для тела выступает область живота и таза. На задержке дыхания стараемся вытянуться и растянуть тело, устремляя ноги и руки в противоположные стороны. Выполняем медленный выдох и возвращаемся в исходное положение.
3. Упражнение «Котенок»: Прогибы спины вверх и вниз из положения стоя на четвереньках. Выполняется до 10 раз.
4. Упражнение «Ножницы»: 1. Лежа на спине – сделать ногами упражнение «ножницы» — от 10 до 15 раз.

6.Степ –аэробика (для детей 11 -15 лет)

Теория: это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см. Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Практика:

-Step-basic. Базовый уровень для тех, кто только начинает заниматься степ-аэробикой. Блок упражнений включает несложные техники и базовую хореографию, которыми без труда овладеет новичок.

- Средний уровень предполагает повышение нагрузки. Увеличивается интенсивность тренировок, шаги и связки усложняются.

- Step-comb. Если вы успешно освоили предыдущие этапы, а также саму степ-платформу, можно приступать к выполнению упражнений третьего уровня. Здесь вас ожидают сложные связки шагов под быструю ритмичную музыку.

Step-basic

Basic step (4)

Это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее.

-шаг одной ногой прямо на степ-платформу

-шаг другой ногой прямо на степ-платформу

-шаг первой ногой со степ-платформы

-шаг второй ногой со степ-платформы

V-step (4) Практически полный аналог соответствующего шага в классической аэробике.

- шаг одной ногой на угол степ-платформы (если идем с левой ноги – то на левый угол, с правой – на правый)

-шаг одной ногой на противоположный угол степ-платформы

-шаг первой ногой со степ-платформы

-шаг второй ногой со степ-платформы Over the top или Over (4)

Название этого шага переводится как «через» или «через верх». В ходе его выполнения мы переходим через платформу на другую сторону.

-шаг одной ногой боком на степ-платформу.

-шаг второй ногой на степ-платформу и одновременный поворот спиной вперед

-шаг первой ногой со степ-платформы назад

-шаг второй ногой со степ-платформы назад

Straddle (8) Шаг выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

-шаг одной ногой боком на степ-платформу

- шаг другой ногой на степ-платформу (стоим лицом к короткому краю платформы)

-одну ногу спускаем со степ-платформы с одной стороны

-вторую ногу спускаем со степ-платформы с другой стороны

- возвращаем первую ногу на степ-платформу

-возвращаем вторую ногу на степ-платформу спускаемся с платформы

-первой ногой (мы должны спуститься в тоже место, откуда начали движение)

-спускаемся с платформы второй ногой (приставляем ее к первой)

Turn step (4) Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок.

- шаг одной ногой на степ-платформу

-шаг другой ногой на степ-платформу и поворот спиной к короткому краю платформы (с какой ноги начинаем движение, к противоположному краю становимся спиной)

-спускаемся одной ногой с платформы с короткого края

-спускаемся другой ногой с платформы с короткого края

Tap up (4) Этот шаг очень похож на шаг step-touch в классической аэробике, только первый шаг нужно сделать на степ-платформу, коснуться второй ногой платформы рядом с первой и спуститься.

-шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу

-второй ногой касаемся платформы рядом с первой ногой

-вторую ногу возвращаем на пол

-первую ногу ставим на пол рядом со второй

Выполняем 3 круга Отдых между упражнениями 20-30 сек , отдых между кругами 2-3 минуты

Средний уровень

К уже изученным добавляем:

Knee up (4) Базовый шаг, с которого начинается разучивание большинства шагов и связок в степ-аэробике.

-шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу

-вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене

-вторую ногу возвращаем на пол

-первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step kick (4) шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу

-второй ногой делаем пинок в воздухе

-вторую ногу возвращаем на пол

-первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step curl (4) шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу

-второй ногой делаем захлест

-вторую ногу возвращаем на пол

-первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step-comb

К уже изученным элементам добавляем

Step lift (4) шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу

-прямой второй ногой делаем мах вперед (front), в сторону (side) или назад (back), соответственно

-вторую ногу возвращаем на пол

-первую ногу ставим на пол рядом со второй

L-step (8) шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу

-вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене

-ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес

-первую ногу поднимаем согнутую в колене

-первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела

-вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене

-вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг)

-первую ногу ставим на пол рядом со второй

Структура занятия:

1.Introduction (представление). Основные цели: Постановка целей и задач (название, уровень сложности, продолжительность, идея, цель, основные акценты);Создание позитивного настроения на занятие.

2.WarmUp(разминка). Основные цели: Повысить ЧСС (частота сердечных сокращений);Подготовить мышцы, суставы и связки к занятию. В разминке используются несложные элементы классической аэробики и степ-аэробики.

3.Pre-stretch(предварительное динамическое растягивание). Основная цель: растягивание крупных мышц, задействованных в тренировке: Динамический вид растягивания поддерживает ЧСС на должном уровне (60-70% от ЧСС макс.).

4.Cardio (основная часть тренировки). Основные цели: Тренировка в пульсовых границах 70-85% от ЧСС макс. (развитие аэробной выносливости, снижение процентного соотношения жира во время тренировки);Развитие вестибулярного аппарата, улучшение координационных способностей; Эстетическое воспитание (привить любовь к красивому движению);

5.Cool Down (заминка). Основные цели: Снижение ЧСС; Нормализация кровообращения (отток крови от мышц, задействованных в тренировке);Уменьшение уровня эмоциональной возбужденности

6.Floorwork(Силовая часть).Основные цели: Тренировка мышц, поддерживающих основное положение тела Обучение правильной технике выполнения силовых упражнений. Силовая часть включает в себя: Упражнения на плечевой пояс; Упражнения на мышцы живота Упражнения на мышцы спины

7.Stretch (заключительное растягивание мышц). Основные цели: Снятие мышечного напряжения; Восстановление дыхания; Растягивание мышц с

целью ускорения процесса восстановления. Рекомендуется растягивать крупные мышцы, удерживая каждое положение до 20 секунд

1.4. Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения у обучающихся должны сформироваться:

Личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни и необходимости физической активности;
- трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность как качества личности;

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД

- умение осознавать, запоминать и воспроизводить предлагаемый материал;
- анализ с целью выделения существенных признаков (обучение технике выполнения базовых движений);
- синтез – составление целого из частей (выполнять комбинацию, используя базовые движения);
- сравнение (учить сравнивать техники выполнения физического упражнения).

Коммуникативные УУД

- умение вести диалог, проявлять интерес к предмету разговора, слушать и слышать, грамотно излагать свои мысли;
- умение договариваться и строить партнерские отношения на основе сотрудничества и совместной деятельности, учитывая, что партнеры имеют иное мнение; избегать, уметь конструктивно разрешать конфликты (выполнение группового задания);

Регулятивные УУД

- понимание учебной задачи, самостоятельное определение цели деятельности;
- умение планировать действия и определять последовательность действий;
- умение согласовывать свои действия с действиями других (выполнение приемов защиты);
- умение проявить настойчивость и довести начатое дело до конца;
- адекватно воспринимать оценку своей деятельности детьми и педагогом, умение критически оценивать свои возможности и способности;
- самостоятельно контролировать свою деятельность в процессе работы.

Предметные результаты:

Знать:

- технику безопасности на занятиях фитнесом;
- правила выполнения упражнений с мячом и на мяче,
- требования к дозировке упражнений,
- терминологию и жесты педагога.

Уметь:

- технически грамотно выполнять упражнения, комбинации движений;
- контролировать нагрузку в соответствии с физической подготовленностью и самочувствием.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Первый уровень (для детей 5 -10 лет)

Количество часов неделю - 2

Количество учебных недель - 36

Месяц, неделя	Форма занятия	Количество часов (занятия, в неделю)	Тема занятия	Форма контроля
			Первое полугодие /34 часа / 17 недель	
Сентябрь 1 неделя	Учебное занятие	1	Вводное занятие	
		1	Джампинг. Упражнение «База» Упражнение «Марш»	
Сентябрь 2 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Носок» Упражнение «Баланс»	
		1	Стретчинг	
Сентябрь 3 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Бит»	
		1	Фитбол	
Сентябрь 4 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Пятка»	
		1	Стретчинг	
Октябрь 1 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Открытый шаг»	
		1	Здоровая спина	
Октябрь 2 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Приставной шаг»	
		1	Фитбол	
Октябрь 3 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Колено»	
		1	Пилатес	

Октябрь 4 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Бит подряд»	
		1	Здоровая спина	
Ноябрь 1 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Пятка подряд»	
		1	Здоровая спина	
Ноябрь 2 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Бег»	
		1	Стретчинг	
Ноябрь 3 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Кик»	
		1	Пилатес	
Ноябрь 4 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Захлёт»	
		1	Фитбол	
Ноябрь - декабрь	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «V-Захлёт»	
		1	Пилатес	
Декабрь 1 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «V-Захлёт с опорой»	
		1	Стретчинг	
Декабрь 2 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Ножницы»	
		1	Здоровая спина	
Декабрь 3 неделя	Учебное занятие	1	Здоровая спина	
		1	Здоровая спина	
Декабрь 4 неделя	Учебное занятие	1	Здоровая спина	
		1	Здоровая спина	
			Второй модуль: 19 недель. 38 часов.	
Январь 2 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Ножницы с опорой»	
		1	Фитбол	
Январь	Учебное	1	Джампинг. Упражнение «Степ»	

3 неделя	занятие	1	Пилатес	
Январь	Учебное	1	Джампинг. Упражнение «Степ-кросс»	
4 неделя	занятие	1	Стретчинг	
Февраль	Учебное	1	Джампинг. Упражнение «Джек»	
1 неделя	занятие	1	Фитбол	
Февраль	Учебное	1	Джампинг. Упражнение «Скручивание бедер»	
2 неделя	занятие	1	Пилатес	
Февраль	Учебное	1	Джампинг. Упражнение «Фигура»	
3 неделя	занятие	1	Здоровая спина	
Февраль	Учебное	1	Джампинг. Упражнение «Мельница»	
4 неделя	занятие	1	Стретчинг	
Март	Учебное	1	Джампинг. Упражнение «Твист». Упражнение «Твист с опорой»	
1 неделя	занятие	1	Фитбол	
Март	Учебное	1	Джампинг. Упражнение «От ноги»	
2 неделя	занятие	1	Пилатес	
Март	Учебное	1	Джампинг. Упражнение «Side-to-side». Упражнение «Side-to-side с опорой»	
3 неделя	занятие	1	Здоровая спина	
Март	Учебное	1	Джампинг. Упражнение «Пони». Упражнение «Пони с опорой»	
4 неделя	занятие	1	Стретчинг	
Март	Учебное	1	Джампинг. Упражнение «Маятник»	
5 неделя	занятие	1	Здоровая спина	
Апрель	Учебное	1	Джампинг. Упражнение «Один к одному». Упражнение «Один к одному»	

1 неделя	занятие		с опорой»	
		1	Фитбол	
Апрель 2 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Два к двум»	Контрольное упражнение
		1	Пилатес	
Апрель 3 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Высокие прыжки ноги вместе». Упражнение «Высокие прыжки ноги вместе с опорой»	
		1	Здоровая спина	
Апрель 4 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Высокие прыжки ноги врозь / с опорой»	Контрольное упражнение
		1	Стретчинг	
Май 1 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Прыжок - фиксация»	Контрольное упражнение
		1	Здоровая спина	
Май 2 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Спринт»	Контрольное упражнение
		1	Фитбол	
Май 3 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Равновесие»	Контрольное упражнение Игровая программа
		1	Итоговое занятие.	

Второй уровень (для детей 11 -15 лет)

Количество часов неделю - 2

Количество учебных недель - 36

Месяц, неделя	Форма занятия	Количес тво часов (занятия,	Тема занятия	Форма контроля
------------------	------------------	-----------------------------------	--------------	-------------------

		в неделю)		
			Первое полугодие /34 часа / 17 недель	
Сентябрь 1 неделя	Учебное занятие	1	Вводное занятие	
		1	Джампинг. Упражнение «Марш» Упражнение «База»	
Сентябрь 2 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Носок» Упражнение «Баланс»	
		1	Стретчинг	
Сентябрь 3 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Бит»	
		1	Фитбол	
Сентябрь 4 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Пятка»	
		1	Пилатес	
Октябрь 1 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Открытый шаг»	
		1	Здоровая спина	
Октябрь 2 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Приставной шаг»	
		1	Фитбол	
Октябрь 3 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Колено»	
		1	Степ-аэробика	
Октябрь 4 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Бит подряд»	
		1	Здоровая спина	
Ноябрь 1 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Пятка подряд»	
		1	Здоровая спина	
Ноябрь 2 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Бег»	
		1	Стретчинг	
Ноябрь 3 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Кик»	
		1	Степ-аэробика	

Ноябрь 4 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Захлёт»	
		1	Фитбол	
Ноябрь Декабрь	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «V-Захлёт»	
		1	Степ-аэробика	
Декабрь 1 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «V-Захлёт с опорой»	
		1	Пилатес	
Декабрь 2 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Ножницы»	
		1	Здоровая спина	
Декабрь 3 неделя	Учебное занятие	1	Здоровая спина	
		1	Здоровая спина	
Декабрь 4 неделя	Учебное занятие	1	Здоровая спина	
		1	Здоровая спина	
			Второй модуль: 19 недель. 38 часов.	
Январь 2 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Ножницы с опорой»	
		1	Фитбол	
Январь 3 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Степ»	
		1	Степ-аэробика	
Январь 4 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Степ-кросс»	
		1	Стретчинг	
Февраль 1 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Джек»	
		1	Фитбол	
Февраль 2 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Скручивание бедер»	
		1	Степ-аэробика	

Февраль 3 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Фигура»	
		1	Здоровая спина	
Февраль 4 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Мельница»	Контрольное упражнение
		1	Пилатес	
Март 1 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Твист». Упражнение «Твист с опорой»	
		1	Фитбол	
Март 2 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «От ноги»	
		1	Степ-аэробика	
Март 3 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Side-to-side». Упражнение «Side-to-side с опорой»	
		1	Здоровая спина	
Март 4 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Пони». Упражнение «Пони с опорой»	Контрольное упражнение
		1	Стретчинг	
Март 5 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Маятник»	
		1	Здоровая спина	
Апрель 1 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Один к одному». Упражнение «Один к одному с опорой»	
		1	Фитбол	
Апрель 2 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Два к двум»	
		1	Степ-аэробика	
Апрель 3 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Высокие прыжки ноги вместе». Упражнение «Высокие прыжки ноги вместе с опорой»	Контрольное упражнение
		1	Здоровая спина	

Апрель 4 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Высокие прыжки ноги врозь / с опорой»	Контрольное упражнение
		1	Степ-аэробика	
Май 1 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Прыжок - фиксация»	
		1	Здоровая спина	
Май 2 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Спринт»	Контрольное упражнение
		1	Фитбол	
Май 3 неделя	Учебное занятие	1	Джампинг. Упражнение «Равновесие»	Контрольное упражнение Игровая программа
		1	Итоговое занятие.	

2.2 Условия реализации программы

Материальное обеспечение.

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Степ-платформы по количеству детей;
5. Фитбол-мячи по количеству детей;
6. Обручи;
7. Джампинг- батуты

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр
2. Настенное зеркало

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование.

Педагог обладает необходимыми знаниями, умениями, навыками, соответствующими профилю программы.

2.3 Формы аттестации и система оценки результатов обучения по программе

В процессе обучения осуществляется текущий контроль за уровнем знаний, умений и навыков в соответствии с пройденным материалом программы.

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года. Методы контроля: контрольное задание.

Аттестация по итогам реализации общеразвивающей программы обучающимися проводится в апреле.

Форма аттестации обучающихся по итогам реализации образовательной программы – игровая программа.

Результаты обучения по программе отслеживаются по трем показателям:

1. Предметные результаты обучения (теоретическая и практическая подготовка учащегося по основным разделам учебного плана).
2. Метапредметные результаты обучения (в познавательной, организационной и коммуникативной деятельности).
3. Личностное развитие учащегося в процессе освоения им программы.

2.4. Оценочные материалы

- Анализ процесса деятельности (выполнения приема)
- Протокол наблюдений (см, Приложение)

2.5. Методические материалы

В основу программы положены следующие принципы:

- гуманистический подход к построению отношений – уважительные отношения между педагогом и детьми, терпимость к мнению детей, доброе и внимательное отношение друг к другу;
- природосообразность в воспитании – принятие ребенка как целостной личности со всеми трудностями роста и противоречиями, со всей системой его многообразных отношений к миру;
- дифференцированный подход – в основе лежит отбор содержания, форм и методов работы;
- принцип выбора – без выбора невозможно развитие индивидуальности и способностей ребенка;
- принцип личностно-ориентированного подхода в воспитании обучающихся.

Методы (и приемы) воспитания:

- Метод убеждения – способ воздействия словом и делом на сознание и поведение обучающегося (объяснение, наставление, разъяснение, совет, приказ).
- Метод упражнения – способ воздействия с помощью деятельности в сочетании со словом (приучение, испытание).
- Метод попечения – способ влияния на жизнь и деятельность обучающихся особым, участливым отношением (наблюдение, защита, помощь и др.).
- Метод управления – метод воздействия на обучающихся средствами организации (планирование, поручение, обсуждение, предложение, приглашение, инструктирование и т.д.).
- Метод поощрения – способ воздействия на сознание и поведение обучающегося привлекательными средствами (доверие, ободрение, похвала, признание первенства, награда и т.д.).

2.6. Воспитательный компонент

Календарный план воспитательной работы на 2025-2026 год

Цель воспитательной работы - создание пространства для самоопределения и самореализации личности ребенка, обеспечивающего социальную защиту и поддержку взросления, духовно-нравственное становление.

Моя страна			
Формирование гражданской позиции уч-ся посредством развития знания о культуре и истории развития России			
бережное отношение к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, в частности Северо-Западного региона			
Событие	Форма	Решаемые задачи	Сроки
День города	Викторина	Развивать интерес детей к истории родного города	ноябрь
В кругу друзей			
Содействие успешной адаптации детей в социуме посредством приобретения опыта межличностной культуры общения.			
Событие	Форма	Решаемые задачи	Сроки
Новый Год	Конкурсы	Создать новогоднее настроение для детей	декабрь
Время добрых дел			
Приобщение детей к общечеловеческим ценностям в процессе совместной деятельности			
Событие	Форма	Решаемые задачи	Сроки
День защиты животных	Беседа	Воспитывать чувство ответственности к тем кого приручили	октябрь
Формула здоровья			
Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.			
Событие	Форма	Решаемые задачи	Сроки
День здоровья	Эстафета	Формировать здоровый образ жизни	апрель

2.7 Информационные ресурсы и литература

1. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!». Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
2. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.

3. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. - М.,Аркти, 2007г.
4. Клубкова Е.Ю. Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма.- СПб, 2001
5. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2001
6. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. - СПб, 2011
7. <http://www.justlady.ru/articles-124707-fitness-sovety-dlya-nachinayushchih-instrukciya-po-primeneniyu>
8. http://spo.1september.ru/view_article.php?id=200901906
9. <http://bmsi.ru/doc/0b59542f-5b96-4849-a3e1-b50f4276e952>
10. https://www.ronl.ru/uchebnyye-posobiya/fizra_i_sport/214250/
11. <https://studfiles.net/preview/4518504/>

Мониторинговая программа

Параметры	Критерии	Показатели	Метод изучения	Диагностический инструмент арий
Теория/ Практика	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности на занятиях фитнесом; - правила выполнения упражнений с мячом и на мяче, - требования к дозировке упражнений, - терминологию и жесты педагога. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически грамотно выполнять упражнения, комбинации движений; - контролировать нагрузку в соответствии с физической подготовленностью и самочувствием. 	<p><u>Высокий уровень</u> Освоен практически весь объем теоретических знаний, предусмотренных программой; специальные термины употребляет осознанно и в их полном соответствии с содержанием. Способность продемонстрировать технику упражнений и комбинаций. Правильное выполнение более 80%</p> <p><u>Средний уровень</u> Объем освоенных теоретических знаний составляет более ½; учащийся сочетает специальную терминологию и бытовую. Способность продемонстрировать технику упражнений и комбинаций. Правильное выполнение от 40% до 80% приемов.</p> <p><u>Низкий уровень</u> Владеет менее чем ½ объема теоретических знаний, предусмотренных программой; избегает употреблять специальные термины. Способность продемонстрировать технику и комбинации движений, правильное выполнение менее 40% приемов или выполнение приемов с серьезными ошибками.</p>	Опрос Наблюдение Анализ процесса деятельности	Протокол наблюдений

<p>Метапредметные результаты</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение осознавать, запоминать и воспроизводить предлагаемый материал; - анализ с целью выделения существенных признаков (обучение технике выполнения базовых движений); - синтез – составление целого из частей (выполнять комбинацию, используя базовые движения); - сравнение (учить сравнивать техники выполнения физического упражнения). <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение вести диалог, проявлять интерес к предмету разговора, слушать и слышать, грамотно излагать свои мысли; - умение договариваться и строить партнерские отношения на основе сотрудничества и совместной деятельности, учитывая, что партнеры имеют иное мнение; избегать, уметь конструктивно разрешать конфликты (выполнение группового задания); <p><i>Регулятивные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание учебной задачи, 	<p><u>Высокий уровень</u> – умение анализировать технику движений, запоминать, воспроизводить и быстро принимать решения; умение договариваться и строить партнерские отношения на основе сотрудничества и совместной деятельности; умение ставить цель, анализировать учебную задачу, планировать ее достижение, контролировать и оценивать результат.</p> <p><u>Средний уровень</u> - с помощью педагога может анализировать технику движений, запоминать, воспроизводить, не достаточно быстро принимает решения, не всегда умеет договариваться и строить партнерские отношения на основе сотрудничества и совместной деятельности; с помощью педагога умеет ставить цель, анализировать учебную задачу, планировать ее достижение, контролировать и оценивать результат.</p> <p><u>Низкий уровень</u> - не может анализировать технику движений, запоминать, воспроизводить, не умеет быстро принимать решения, не умеет договариваться и строить партнерские отношения на основе сотрудничества и совместной деятельности; не умеет ставить цель и принимать учебную задачу</p>		
----------------------------------	---	---	--	--

	<p>самостоятельное определение цели деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение планировать действия и определять последовательность действий; - умение согласовывать свои действия с действиями других (выполнение приемов защиты); - умение проявить настойчивость и довести начатое дело до конца; - адекватно воспринимать оценку своей деятельности детьми и педагогом, умение критически оценивать свои возможности и способности; - самостоятельно контролировать свою деятельность в процессе работы. 			
Личностные результаты	<ul style="list-style-type: none"> - установка на здоровый образ жизни и необходимости физической активности; - трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность как качества личности; 	<p><u>Высокий уровень</u> - не отвлекается на тренировке, не мешает занятию других детей, всегда ответственно подходит к занятиям, терпеливо выполняет упражнения, умеет вести себя в общественных местах; понимает значимость здорового образа жизни и сам его придерживается</p> <p><u>Средний уровень</u> - иногда отвлекается на тренировке, может мешать занятию других детей, ответственно подходит к занятиям, выполняет упражнения, не всегда умеет вести себя в общественных местах; понимает значимость здорового образа жизни, но не всегда сам его придерживается</p>	Наблюдение	Протокол

		<u>Низкий уровень</u> - отвлекается на тренировке, мешает занятию других детей, не ответственно подходит к занятиям, выполняет упражнения, не умеет вести себя в общественных местах; не придает значимость здоровому образу жизни		
--	--	--	--	--