

**Комитет по образованию администрации г. Заринска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Центр детского творчества" города Заринска**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете МБУ ДО «ЦДТ»
протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБУ ДО «ЦДТ»
Приказ №94 от «01» сентября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«ФИТНЕС ДЛЯ ВСЕХ»
Платные услуги
Возраст учащихся: 16 - 50 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Новикова Светлана Владимировна,
педагог дополнительного образования

Заринск, 2023г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	4
1.3.	Содержание программы.....	5
1.4.	Планируемые результаты.....	9
2.	Комплекс организационно - педагогических условий.....	10
2.1.	Календарный учебный график.....	10
2.2.	Условия реализации программы.....	10
2.3.	Формы аттестации.....	11
2.4.	Оценочные и методические материалы.....	12
3.	Список литературы.....	13
	Приложение 1. Рабочая программа.....	15
	Приложение 2. Рабочая программа воспитания.....	—
	Приложение 3. Календарный план воспитательной работы.....	—

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка.

Нормативно правовые основы разработки программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Распоряжение Правительства от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Распоряжение Правительства РФ от 23.01.2021 № 122-р «Об утверждении Плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года» - совершенствование мер, направленных на развитие эффективной системы воспитания детей;
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае» (с изменениями на 26.12.2018г.);
9. Распоряжение правительства Алтайского края от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении концепции внедрения целевой модели развития региональной системы дополнительного образования»;
10. Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»;
11. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» города Заринска от 23.09.2021 № 256;
12. Основная образовательная программа дополнительного образования МБУ ДО «Центр детского творчества» г.Заринска приказ от 01.09.2023 № 94.

Направленность (профиль) программы: художественная.

Актуальность программы:

Фитнес — оздоровительные процедуры, направленные на поддержание общего тонуса организма. Аэробика, она же ритмическая гимнастика — комплексные упражнения под ритмичную музыку. Но то, что получилось из их слияния, напоминает одновременно и аэробику, и спортивные танцы, и гимнастику. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье занимающихся. Музыка отводится ведущая роль, а движение рассматривается как проявление эмоций, связанных с музыкальным образом, как средство усвоения музыкальных закономерностей.

Отличительные особенности программы:

Через объединение фитнеса с ритмической гимнастикой как массовой формой физической культуры происходит одновременное развитие физических качеств и функциональных способностей организма.

Адресат программы:

Программа рассчитана на занимающихся от 16 до 50 лет.

Срок и объем освоения программы:

1 год обучения, 102 педагогических часа;

Уровень дифференциации программы:

1 год обучения – «базовый» уровень;

Формы обучения: очная.

Типы занятия: комбинированный, контрольный, тренировочный

Формы проведения занятий: фронтальная.

Режим занятий:

Предмет	«Базовый» уровень
Фитнес	3 раза в неделю по 1 учебному часу – 60 минут. Всего в неделю - 3 учебных часа. Учебный год – 102 часа

1.2 Цель и задачи программы

Цель: Формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, создать оптимальные условия для поддержания физической формы занимающихся.

Задачи:

Личностные:

- формировать у обучающихся позитивное отношение к окружающей действительности;
- развивать навыки по повышению работоспособности и совершенствованию основных физических качеств и функциональных возможностей организма.

Метапредметные:

- мотивировать обучающихся к самостоятельному воспитанию волевых качеств, получению эмоциональной разгрузки, повышению уровня стрессоустойчивости.

Образовательные (предметные):

- обучение приемам укрепления здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающегося;
- улучшить осанку;
- обучить основам возможности сделать жизнь человека более энергичной, подвижной и активной.

Воспитательные:

- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.

1.2 Содержание программы "Фитнес для всех"

Учебный план

Таблица 1.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<i>Степ-аэробика</i>	36	2	34	Показательное выступление
1.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности, форма одежды, гигиена.	1	0.5	0.5	Показательное выступление
1.2	Упражнения и базовые шаги степ-аэробики их техника и модификация.	35	1.5	33.5	Показательное выступление
2	<i>Ритмическая и партнерная гимнастика</i>	65	2	63	Показательное выступление
2.1	Общая физическая подготовка.	38	1	37	Показательное выступление
2.2	Оздоровительная гимнастика.	18	0.5	17.5	Показательное выступление
2.3	Стретчинг.	9	0.5	8.5	Показательное выступление
4	Резервные часы	1	0	1	Показательное выступление
4.16	Резервные часы	1	0	1	Показательное выступление
	Итого:	102	4	98	

Содержание учебного плана

1.Степ-аэробика.

Аэробная работа повышает тренированность сердечно-сосудистой системы, общую работоспособность и выносливость.Степ-аэробика – это танцевальная аэробика, которая проводится на специальных платформах, называемых «степами». Упражнения здесь очень просты и их может выполнить любой человек, не зависимо от возраста и степени физической подготовленности, эффект этих упражнений действительно впечатляет.

Вводное занятие.

Теория.

Знакомятся с тем, что необходимо для занятий (форма, обувь). Беседа о целях и задачах года обучения, о правилах поведения, о правилах по технике безопасности при выполнении определенных движений.

Практика.

Для занятий в зале предлагаются комплексы физических упражнений, которые развивают двигательную подготовку занимающихся и позволяют легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий, оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня.

Простой шаг.

Именно на этом элементе и строится знакомство со степ-аэробикой. Выполнять его следует за четыре счета. На счет раз – шаг правой ногой, на счет два – шаг левой ногой, на три – шаг правой ногой вниз, на четыре – шаг левой ногой вниз.

Необходимо выполнить по 8 сетов с правой ноги и столько же с левой. Повысить интенсивность упражнений можно путем вскидывания рук над головой в момент подъема на платформу и последующего их опускания и возвращения в первоначальное положение.

V – шаг.

Этот шаг схож с предыдущим. Это идеальное движение для тех, кто только начал заниматься степ-аэробикой. Шагать нужно также вниз - вверх в четыре счета. Здесь при подъеме ставится правая нога на платформу максимально вправо, а левая - максимально влево, затем необходимо вернуться в обычную позицию. В этом и состоит разница.

Траектория ваших движений будет соответствовать букве V. Выполняя упражнения руки можно держать в любом удобном для вас положении. Для повышения нагрузки руки следует поднять на уровне плеч, либо поднять над головой. В общей сложности выполняется по 8 сетов с правой и с левой ноги.

Шаг с поворотом.

Данный элемент степ-аэробики напоминает V-образный шаг. Разница заключается лишь в том, что поворот туловища нужно выполнять вместе с шагом, вставая на платформу сначала правой ногой, а потом левой. Затем нужно развернуть свое тело на 90 градусов в правую сторону на опорной левой ноге. При этом правая нога, описав дугу в воздухе должна встать возле платформы, после чего туда ставится левая нога (степ находится сбоку от вас).

Теперь поставьте левую ногу на платформу, поднимитесь и развернитесь влево на 90 градусов. Осуществив дугу правой ногой, встаньте на правый край платформы. Далее на счет 7 – 8 необходимо вернуться в исходное положение и встать перед степом. Аналогичное упражнение с разворотом нужно проделать в другую сторону. В общей сложности каждое упражнение выполняется по 6 – 8 раз.

Тройной подъем колена.

Это более сложное упражнение, присутствующее на всех уровнях сложности занятий.

Здесь правая стопа ставится на левую часть платформы, после чего выполняются три подъема колена левой ноги к груди. При этом важно каждый раз касаться стопой поверхности пола. Это же упражнение делается с другой ноги. Всего по 8 сетов.

Обратные выпады.

Для тщательной проработки основных группы мышц используется такое упражнение, как обратные выпады. Для этого нужно занять исходное положение, при котором вы стоите на платформе, спина прямая, ноги расположены на ширине плеч. Далее следует наклониться вперед и в тоже время сгибать левое колено, вытягивая правую ногу позади себя. Затем правая стопа ставится на пол, нужно прогнуться до тех пор, пока правое колено не коснется поверхности пола. После возвращайтесь в начальное положение и проделайте это упражнение с другой ноги. Всего по 8-10 раз.

Отведение ног.

Это упражнение способствует приведению в тонус мышц ягодиц. Встаньте перед степом, поставив ноги вместе. Далее поставив левую ногу на платформу, наклоните туловище вперед, максимально отведя правую ногу назад и вверх. Вернувшись в исходное положение, повторите упражнение с другой ноги. Выполнять по 10 раз.

В целях снижения риска получения травмы спины, важно поддерживать мышцы брюшного пресса в регулируемом напряжении.

Сгибание ног.

Благодаря этому упражнению вы укрепите и приведете в тонус мышцы бедер, спины, включая подколенное сухожилие. Для этого вам нужно встать перед степом, поставить на него левую ногу и при одновременном сгибании правой ноги в колене (пятка находится на максимально близком расстоянии к ягодицам) перенести на нее вес тела. Далее выпрямив ногу, поставьте ее на пол и выполните это же упражнение с другой стороны.

Подъем поясницы.

Займите исходное положение – лягте спиной на пол, правую ногу положите на платформу, а левую закиньте на правое колено. Нужно отталкиваться от платформы и поднимать таз над полом. Главное – выполняйте упражнение медленно, при этом втягивая живот. Здесь задействуются мышцы бедер и ягодиц.

2. Ритмическая и партнерная гимнастика.

2.1 Общая физическая подготовка.

Теория.

Основная цель этой темы – всесторонне и комплексно воздействовать на организм через физические аэробные упражнения, для подготовки к максимальной работе.

Разработаны комплексы упражнений с предметами и без предмета.

Практика.

Ручной пресс.

Это упражнение очень эффективно не только для рук и плеч, но также укрепляет мышцы груди и делает красивой зону декольте. Сложить руки перед грудью, сильно надавить ладонью в ладонь и задержите это усилие на 10 секунд. Затем расслабьте мышцы и после короткой паузы повторите. Выполняйте это упражнение 2-3 минуты.

Отжимания в присед.

Поставьте руки ладонями на степ-платформу так, чтобы кисти рук смотрели вперед и согните локти. Опустить тело как можно дальше вниз. Удерживайте позицию несколько секунд, затем поднимите тело вверх, выпрямляя руки, но не полностью. Повторите упражнение десять раз. Это упражнение для мышц рук станет еще интенсивнее, если выполнять его не с согнутыми, а с прямыми ногами.

Отжимания.

На начальном этапе отжимания следует выполнять, приняв упор на колени и прямые руки, и только после освоения этого варианта переходить к выполнению на прямых руках и ногах (как показано на рисунке). Примите упор лежа, ладони поставьте ближе, чтобы большие пальцы и указательные образовали ромб.

Напрягите мышцы живота и, медленно сгибая руки в локтях, опуститесь к полу – почти до касания носом. Так же медленно вернитесь в исходное положение. Не расстраивайтесь, если с первого раза у вас получится менее 5 раз. По мере развития силы вы сможете выполнять движения до 10–12, а затем и до 20 раз. Как только осилите 20 повторений, переходите к классическому варианту (с исходным положением – упор лежа на носки).

Выпады.

Обладают рядом преимуществ перед остальными упражнениями. Они тренируют мышечную функциональность, развивают выносливость и силовые показатели. Также это

упражнение развивает координацию движений, формируют красивые мышцы ног и ягодиц, но и развивают необходимые мышечные качества.

Поставьте ноги уже плеч, прогните спину. Держа голову прямо и вдыхая полной грудью, шагните вперед одной ногой, садясь на неё. Вторую ногу также согнуть, нужно оказаться в позе похожей на то, будто Вы встаете на одно колено, но, когда колени будут согнуты на 90°, нижнее колено не должно касаться пола. В нижней точке, где мышцы наиболее напряжены, встать в исходное положение. Повторите движение другой ногой, чтобы равномернее тренировать мышцы на обеих ногах, чем делая выпады поочередно на каждую ногу.

Подъем и опускание на носках.

Ноги на ширине плеч, руки на поясе.

2.2 Оздоровительная гимнастика.

Теория.

Комплекс физических упражнений предусматривает равномерную работу всех мышечных групп, включены упражнения способствующие физическому развитию, укреплению мышц, подвижности суставов, гибкости позвоночника. Выполнение физических упражнений под музыку развивает музыкальное восприятие, в зависимости от года обучения может изменяться и режим работы (сокращение и увеличение интервалов отдыха, изменение темпа движений и т.д.)

Практика.

Включены в комплекс:

1. упражнения для мышц разгибателей и сгибателей бедра,
2. упражнения для мышц спины,
3. упражнения для ягодичных мышц,
4. упражнения для отводящих мышц бедра,
5. упражнения для прямых и косых мышц живота,
6. упражнения для мышц стопы и голени,
7. упражнения для рук и плечевого пояса

«Велосипед».

Лежа на полу, прижать спину к полу, поместить руки на затылок (скреплять их не следует), согните колени под углом 45 градусов, дыхание должно быть ровным. Далее следует делать касания правым локтем левой ноги и левым локтем – правой, противоположная нога находится в вытянутом состоянии. Прodelать необходимо 12–15 повторов с временным промежутком 2-3 секунды на каждый, достаточно будет выполнить 4 подхода.

«Лотос»

Лежа на спине, согнутые ноги в коленях следует подтянуть над бедрами, перекрещиваем лодыжки, руки расположены вдоль тела вниз ладонями. При вдохе втягиваем живот, выдыхая, приподнимаем бедра.

На вдохе втяните живот, на выдохе оторвите бёдра от пола и выпрямите ноги, закидываем их за голову, не разрывая скрещивание лодыжек. Возвращаемся в исходное положение. Упражнение следует повторить раз 10. Количество подходов со временем можно увеличить.

«Березка»

Лежа на полу, поднимать ноги, обеспечим поддержку за счет закладывания рук за голову, отрываем лопатки от пола и тянемся грудью к ногам. Ноги держим в исходном положении. Выполните 12–16 повторов по несколько подходов.

Подъемы ног.

Выполняется так же лежа на полу. Руки вытянуты вдоль туловища. Ноги поднять вверх, несколько согнуты в коленях. Можно их скрестить или держать параллельно друг другу.

На счет раз - выпрямляете ноги и тянете их вверх, при этом несколько отрываете от пола

таз. На счет два - возвращаетесь в исходное положение. Необходимо выполнить 12-16 повторений. Так как усилие вы делаете совсем небольшое, не нужно делать мах самими ногами, вы работаете лишь мышцами живота, следите за этим.

2.3 Стретчинг.

Растягивание, включает в себя комплекс поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп. Растяжка улучшает координацию и амплитуду движений и повышает качество выполнения упражнений.

1. **Встаньте прямо, немного расставьте ноги и согните их в коленях.** Поднимите вверх одну руку и потянитесь за воображаемым предметом. Опустите ее вниз и выполните то же самое другой рукой. При этом голова должна быть чуть запрокинута. Выполните упражнение 6 раз.

2. **Встаньте прямо, левая рука на поясе, ноги на ширине плеч.** Теперь правой рукой обхватите голову и наклоните ее вправо. Зафиксируйте это положение на 10-20 секунд, затем расслабьтесь и отдохните 10 секунд. Повторите упражнение для каждой руки по 8 раз.

3. **Встаньте спиной к стене и обопритесь ладонями о стену.** Теперь медленно присядьте, скользя ладонями по стене. Зафиксируйте позу на 10-20 секунд и повторите 6 раз.

4. **Сделайте выпад, поставив правую ногу вперед.** При этом правая рука отведена в сторону, а левая находится за головой. Теперь медленно наклонитесь вправо и задержитесь в этом положении 20-30 секунд. Отдохните 20 секунд и повторите упражнение по 4 раза для каждой стороны.

5. **Сядьте на пол и разведите ноги в стороны,** ладони сцеплены на затылке. Медленно наклоните корпус вперед, пытаясь достать правого колена. Затем также медленно вернитесь в исходное положение и потянитесь к левому колену. Повторите упражнение 6 раз для каждой стороны.

6. **Сидя на полу, скрестите ноги.** Теперь надавите руками на подбородок и напрягите мышцы шеи, сопротивляясь давлению рук. Зафиксируйте положение в течение 30 секунд, после чего отдохните 20 секунд. Повторите 8 раз.

7. **Встаньте на четвереньки, выпрямив руки.** Теперь вытяните вперед правую руку и левую ногу, чтобы они находились в полностью горизонтальной плоскости и хорошенько потянитесь. Повторите упражнение по 7 раз для каждой стороны.

8. **Лягте на спину, ноги прямые, руки раскинуты в стороны.** Медленно поднимите правую ногу, пока она не образует прямой угол, и вытяните ее. Затем опустите ее влево, повернув голову вправо. Теперь выполните упражнение в обратном порядке и вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое второй ногой, повторите 5 раз.

9. **Лежа на спине, подтяните прямые ноги к голове и обхватите стопы руками.** Удерживайте положение 20 секунд, после чего опустите прямые ноги на пол. Повторите 6 раз.

10. **Лежа на животе, согните ноги и, взявшись руками за щиколотки и прогнувшись в пояснице, поднимите их вверх.** Оставайтесь в этом положении 30 секунд, затем медленно опустите ноги и отдохните 15 секунд. Повторите упражнение 7 раз.

1.4. Планируемые результаты

Таблица 2.

	Базовый уровень
--	------------------------

Знать	<ul style="list-style-type: none"> – правила по технике безопасности при выполнении определенных движений; – основные понятия и названия движений и элементов; – как работать в коллективе;
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> – повысить уровень общей физической подготовки; – улучшить функциональные данные сердечно-сосудистой и дыхательной систем; – вести самонаблюдение, самооценку, самоконтроль в ходе тренировочной и коммуникативной деятельности.
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> – ценностным отношением к своему психическому и физическому здоровью, информацией по здоровому образу жизни; – культурой общения.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график

Таблица 3

Позиции	Сроки
Количество учебных недель	34 01.10.2023 по 29.12.2023 - 13; 09.01.2024 – 31.05.2024 - 21;
Количество учебных дней	34 01.10.2023 по 29.12.2023 - 39; 09.01.2024 - 31.05.2024 - 63;
Даты начала и окончания каникул	01.06.2024 года по 30.09.2024 года
Даты начала и окончания учебного года	01.10.2023 - 29.12.2023. 09.01. - 31.05.2024
Сроки промежуточной аттестации	конец каждого полугодия
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	не предусмотрена

2.2 Условия реализации программы

Таблица 4

Аспекты	Характеристика
Материально – техническое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> – наличие учебного помещения для проведения занятий оборудованного зеркалами, гимнастическими ковриками; – наличие MP3 проигрывателя.
Санитарно – гигиеническое обеспечение	Регламентируется Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об

	<p>утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Соблюдаются следующие требования:</p> <ul style="list-style-type: none"> – температурный режим; – проветривание учебного кабинета; – освещение согласно установленным нормам; – предупреждение утомления обучающихся; – чередование видов деятельности; – соответствие мебели росту обучающихся.
Информационное обеспечение	– видео, интернет источники
Кадровое обеспечение	– педагог первой или высшей квалификационной категории

2.3. Формы аттестации

Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться и исполняться элементы из разных разделов.

Таблица 5

Название раздела	Вид аттестации/ контроля	Формы контроля	Сроки проведения
Раздел 1. Степ-аэробика	Входной контроль	Устный опрос	На вводном занятии
Раздел 2. Ритмическая и партерная гимнастика	Текущий контроль	Самоанализ. Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.	В течение учебного года 2023 – 2024.

Оценка результативности обучения по программе

Таблица 6

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Уровень освоения содержания программы		
			Минимальный	Средний	Максимальный
1. Теоретическая подготовка					
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Групповая диагностическая беседа	Обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	Объем усвоенных обучающимся знаний составляет более ½ объема знаний, предусмотренных программой	Обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период
2. Владение специальной терминологией по тематике программы	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Групповая диагностическая беседа	Обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины	Обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой	Обучающийся специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием
2. Практическая подготовка					
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного тематического плана программы)	Соответствие практически х умений и навыков программным требованиям	Анализ практической деятельности	Обучающийся овладел менее, чем ½ предусмотренных умений и навыков	Объем усвоенных обучающимся умений и навыков составляет более ½	Обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой в конкретный период

2.4 Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы	Проба Штанге. После 2–3 глубоких вдохов-выдохов человека просят задержать дыхание на глубоком вдохе на максимально возможное для него время, которое
---------------------	---

фиксируется. После проведения первой пробы необходим отдых 2–3 минуты, затем её можно повторить. Не стоит выполнять пробу сразу же после нагрузки, когда организм особенно нуждается в кислороде. Самое лучшее время – перед тренировкой.

Оценка состояния испытуемого	Время задержки вдоха (с)
Отличное	больше 60
Хорошее	40 – 60
Среднее	30 – 40
Плохое	меньше 30

Важна динамика изменения в зависимости от протекания тренировочного процесса. Если даже хороший показатель пробы Штанге не меняется или ухудшается, ни о каком оздоровлении и речи быть не может. Налицо ухудшение состояния здоровья. В этом случае методику тренировок, объём и нагрузку нужно срочно менять!

2.5. Оценочные и методические материалы

Дидактические материалы

- Музыкальные и видео материалы с видеохостингов: YouTube, RuTube, Vimeo, Яндекс.видео;
- Видеозапись мастер – классов по фитнесу.

Методические материалы

Методы подготовки:

Фронтальный:

используется в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями.

Структурный:

последовательное разучивание и усвоение движений, соединений, комбинаций.

Комбинированный:

позволяет сочетать несколько видов физической деятельности, чередуя строго дозированную работу и отдых.

Повторный:

выполнение упражнений, движений, заданий определенное число раз, соблюдая правильное исходное положение и стремясь к совершенствованию (добиваясь требуемых амплитуды, ритма и характера упражнений).

Круговой:

работа по кругу над разными видами упражнений, в том числе со снарядами и на тренажерах.

Литература

1. Лисицкая Т.С. Ритм +пластика. – 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт,1988-160с.
2. Семенихин Д.В./ Фитнес – это легко! – ЗАО «ОАЗИС-Дизайн». – М., 2007-231с.

3. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005 – 157 с.
4. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика. 10-11 классы: программа, планирование, разработки занятий. – Волгоград: Учитель, 2010. – 95с.
5. Летфуллин И.С. Как быстро сесть на шпагат. Суперупражнения. - Набережные Челны: Издательство Камского политехнического института, 1998-256с.

Рабочая программа

на 2023- 2024 учебный год

1. Название учебного предмета: «ФИТНЕС ДЛЯ ВСЕХ»
2. Адресат рабочей программы: Обучающиеся 16-50 лет.
3. Срок и объем освоения рабочей программы: 34 недели - 102 часа.
4. Задачи:

Личностные:

- развитие памяти, внимания, умственного кругозора, общей культуры поведения;
- повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств и функциональных возможностей организма.

Метапредметные:

- воспитание волевых качеств, получить эмоциональную разгрузку, повысить уровень стрессоустойчивости;

Образовательные (предметные):

- укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающегося;
- улучшить осанку;
- возможность сделать жизнь человека более энергичной, подвижной и активной;

Воспитательные:

- воспитывать усердие, целеустремлённость, настойчивость в достижении поставленной цели;

5. Содержание тематического планирования:

№ за ня ти я	Раздел программы, тема	Кол -во часо в	Тип занятия	Краткое содержание
1.	Вводное занятие. О.Ф.П.	1	Обучаю щее	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях хореографией
2.	Упражнения на спет- платформе.	1	Обучаю щее	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Выполнение физических упражнений под музыку. <i>Простой шаг.</i>
3.	Упражнения на спет- платформе.	1	Обучаю щее	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Выполнение физических упражнений под музыку. <i>V – шаг.</i>
4.	О.Ф.П.	1	Обучаю щее	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Комплекс физических упражнений
5.	Упражнения на спет- платформе.	1	Трениро вочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Выполнение физических упражнений под музыку. <i>Степ-аэробика</i>
6.	Партнерная	1	Обучаю	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией.

	гимнастика, растяжка.		ще	Стретчинг.
7.	Упражнения на спет-платформе.	1	Тренировочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Выполнение физических упражнений под музыку. <i>Степ-аэробика</i>
8.	О.Ф.П.	1	Тренировочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Правила игры. Подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования
9.	Упражнения на спет-платформе.	1	Тренировочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Логическая связь движений
10.	Упражнения на спет-платформе.	1	Комбинированное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Производить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки
11.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	Комбинированное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Стретчинг.
12.	О.Ф.П.	1	Комбинированное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Комплекс физических упражнений
13.	Упражнения на спет-платформе.	1	Тренировочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Выполнение физических упражнений под музыку. <i>Степ-аэробика</i>
14.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	Тренировочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Стретчинг.
15.	О.Ф.П.	1	Тренировочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Комплекс физических упражнений
16.	Упражнения на спет-платформе.	1	Тренировочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Выполнение физических упражнений под музыку. <i>Степ-аэробика</i>
17.	О.Ф.П.	1	Тренировочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Комплекс физических упражнений
18.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	Тренировочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Стретчинг.
19.	Упражнения на спет-платформе.	1	Тренировочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Выполнение физических упражнений под музыку. <i>Степ-аэробика</i>
20.	О.Ф.П.	1	Тренировочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Комплекс физических упражнений
21.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	Тренировочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Стретчинг.
22.	Упражнения на спет-платформе.	1	Комбинированное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Выполнение физических упражнений под музыку. <i>Степ-аэробика</i>
23.	О.Ф.П.	1	Комбинированное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Комплекс физических упражнений
24.	Партерная	1	Комбин	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией.

	гимнастика, растяжка.		вочное	Стретчинг.
85.	О.Ф.П.	1	Трениро вочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Комплекс физических упражнений
86.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	Трениро вочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Стретчинг.
87.	Упражнения на спет- платформе.	1	Трениро вочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Выполнение физических упражнений под музыку. <i>Стен-аэробика</i>
88.	О.Ф.П.	1	Трениро вочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Комплекс физических упражнений
89.	Упражнения на спет- платформе.	1	Трениро вочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Выполнение физических упражнений под музыку. <i>Стен-аэробика</i>
90.	О.Ф.П.	1	Трениро вочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Комплекс физических упражнений
91.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	Трениро вочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Стретчинг.
92.	Упражнения на спет- платформе.	1	Трениро вочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Выполнение физических упражнений под музыку. <i>Стен-аэробика</i>
93.	О.Ф.П.	1	Трениро вочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Комплекс физических упражнений
94.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	Трениро вочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Стретчинг.
95.	О.Ф.П.	1	Трениро вочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Комплекс физических упражнений
96.	Упражнения на спет- платформе.	1	Трениро вочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Выполнение физических упражнений под музыку. <i>Стен-аэробика</i>
97.	О.Ф.П.	1	Трениро вочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Комплекс физических упражнений
98.	Упражнения на мяче	1	Трениро вочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Комплекс физических упражнений
99.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	Трениро вочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Стретчинг.
100.	О.Ф.П.	1	Трениро вочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Комплекс физических упражнений
101.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	Трениро вочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Комплекс физических упражнений
102.	О.Ф.П.	1	Трениро вочное	Инструктаж по ТБ на занятиях хореографией. Комплекс физических упражнений

6. Планируемые результаты.

	Базовый уровень
Знать	<ul style="list-style-type: none"> – правила по технике безопасности при выполнении определенных движений; – основные понятия и названия движений и элементов; – как работать в коллективе;
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> – повысить уровень общей физической подготовки; – улучшить функциональные данные сердечно-сосудистой и дыхательной систем; – вести самонаблюдение, самооценку, самоконтроль в ходе тренировочной и коммуникативной деятельности.
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> – ценностным отношением к своему психическому и физическому здоровью, информацией по здоровому образу жизни; – культурой общения.

7. Формы аттестации

Название раздела	Вид аттестации/ контроля	Формы контроля	Сроки проведения
Раздел 1. Степ-аэробика	Входной контроль	Устный опрос	На вводном занятии
Раздел 2. Ритмическая и партерная гимнастика	Текущий контроль	Самоанализ. Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.	В течение учебного года 2023 – 2024.

Дата	№ Занятия	Тема	Кол-во часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	
2.10	1.	Вводное занятие. О.Ф.П.	1	0.5	0.5	Беседа. Показательное выступление
4.10	2.	Упражнения на спет-платформе.	1	0.5	0.5	Показательное выступление
6.10	3.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Показательное выступление
9.10	4.	О.Ф.П.	1	0.5	0.5	Показательное выступление
11.10	5.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Показательное выступление

13.10	6.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	0.5	0.5	Показательное выступление
16.10	7.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Показательное выступление
18.10	8.	О.Ф.П.	1	-	1	Показательное выступление
20.10	9.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Показательное выступление
23.10	10.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Самоанализ
25.10	11.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	-	1	Самоанализ
27.10	12.	О.Ф.П.	1	0.5	0.5	Самоанализ
30.10	13.	Упражнения на спет-платформе.	1	0.5	0.5	Самоанализ
1.11	14.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	-	1	Самоанализ
3.11	15.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
6.11	16.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Самоанализ
8.11	17.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
10.11	18.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	-	1	Самоанализ
13.11	19.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Самоанализ
15.11	20.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
17.11	21.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	-	1	Самоанализ
20.11	22.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Самоанализ
22.11	23.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
24.11	24.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	-	1	Самоанализ
27.11	25.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Самоанализ
29.11	26.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
1.12	27.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	-	1	Самоанализ
4.12	28.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Самоанализ
6.12	29.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
8.12	30.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	-	1	Самоанализ
11.12	31.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Самоанализ
13.12	32.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
15.12	33.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	-	1	Самоанализ

18.12	34.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Самоанализ
20.12	35.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
22.12	36.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	-	1	Самоанализ
25.12	37.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Самоанализ
27.12	38.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
29.12	39.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	-	1	Самоанализ
10.01	40.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Самоанализ
12.01	41.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
15.01	42.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	-	1	Самоанализ
17.01	43.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Самоанализ
19.01	44.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Самоанализ
22.01	45.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
24.01	46.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	-	1	Самоанализ
26.01	47.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Самоанализ
29.01	48.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
31.01	49.	О.Ф.П.	1	0.5	0.5	Самоанализ
2.02	50.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	0.5	0.5	Самоанализ
5.02	51.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Самоанализ
7.02	52.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
9.02	53.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	-	1	Самоанализ
12.02	54.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Самоанализ
14.02	55.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
16.02	56.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
19.02	57.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
21.02	58.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Самоанализ
26.02	59.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	-	1	Самоанализ
28.02	60.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
1.03	61.	Упражнения на мяче	1	-	1	Самоанализ

4.03	62.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	-	1	Самоанализ
6.03	63.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
11.03	64.	Упражнения на мяче	1	-	1	Самоанализ
13.03	65.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	-	1	Самоанализ
15.03	66.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
18.03	67.	Упражнения на мяче	1	-	1	Самоанализ
20.03	68.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	-	1	Самоанализ
22.03	69.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Самоанализ
25.03	70.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Самоанализ
27.03	71.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
29.03	72.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	-	1	Самоанализ
1.04	73.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Самоанализ
3.04	74.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
5.04	75.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Самоанализ
8.04	76.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
10.04	77.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	-	1	Самоанализ
12.04	78.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Самоанализ
15.04	79.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
17.04	80.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	-	1	Самоанализ
19.04	81.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Самоанализ
22.04	82.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
24.04	83.	Упражнения на мяче	1	-	1	Самоанализ
26.04	84.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	-	1	Самоанализ
3.05	85.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
6.05	86.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	-	1	Самоанализ
8.05	87.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Самоанализ
13.05	88.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
15.05	89.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Самоанализ

17.05	90.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
20.05	91.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	-	1	Самоанализ
22.05	92.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Самоанализ
24.05	93.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
27.05	94.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	-	1	Самоанализ
29.05	95.	О.Ф.П.	1	-	1	Самоанализ
31.05	96.	Упражнения на спет-платформе.	1	-	1	Самоанализ
	97.	Резервные часы.	6	-	6	Самоанализ
Итого за год:			102	4	98	