



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ села ВАЕГИ»

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 7  
от 28.05.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 75/4-ОД от  
28.05.2024 г



**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**Физкультурно - спортивной направленности**  
**Секция «Фитнес в школе»**  
(Основное общее образование)

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы – 68 часа

Возраст обучающихся первого года обучения: 10-16 лет

Автор-составитель: Коровье Н.М.,  
Коровье Наталья Михайловна  
Педагог дополнительного образования

с. Ваеги 2024год

## **«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1. Пояснительная записка.**

**1.1** Дополнительная общеразвивающая программа по «Фитнес в школе имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативно-правовой и документальной базой дополнительного образования программы по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009);
- основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Центр образования с. Ваеги»;
- Положением о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) МБОУ «Центр образования с. Ваеги», утвержденным приказом № -од от .2024г.;
- рабочей программой воспитания МБОУ «Центр образования с. Ваеги» утвержденной приказом № от 2024г.

### ***1.2 Характеристика обучающихся по программе***

Включение фитнеса в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из внеурочного вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения.

Фитнес – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнеса обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, международные турниры среди детей, подростков и молодежи. Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям фитнес не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес – аэробика

и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

**1.3 Актуальность программы.** Актуальность данной программы в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения и психологического комфорта.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей.

А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности.

Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности. Воспитание и развитие здорового поколения приобретает социальную значимость. Дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение. **Педагогическая целесообразность** настоящей программы характеризуется общими принципами, характерными для программ стартового уровня сложности, с учетом физкультурно-спортивной направленности:

- формирование и развитие способностей детей через занятия физической культурой и фитнесом в объединении;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в нравственном и физическом совершенствовании;
- приобретение навыков здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья обучающихся;
- организация свободного времени у детей;
- мотивация личности ребенка к занятиям физической культурой и фитнесом.

#### **1.4 Основные особенности программы.**

##### **Особенности программы:**

- содержание ее доступно для учащихся;
- актуальность предметного материала для данной возрастной аудитории;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;

- проведение практических занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- содержит блок теоретических знаний в области фитнеса и здорового образа жизни;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- практические занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

**Адресат программы.** Программа рассчитана для обучающихся 10-16 лет. В группу принимаются все обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию фитнес в школе. Для зачисления в группу необходимо предоставить справку об отсутствии противопоказаний к занятиям спортивными видами деятельности, с подписью и печатью врача, штампом и треугольной печатью медицинского учреждения.

**1.5 Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:** групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

#### **1.6 Объем и срок освоения программы:**

Срок освоения программы - 1 год.

Всего - 68 часов.

#### **1.7 Режим занятий**

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

На первый год обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься фитнесом в школе и имеющие письменное разрешение врача

## **2. ОБУЧЕНИЕ**

### **2.1 Цели программы:**

Разностороннее физическое и формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным

занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

### ***Задачи программы.***

#### *Образовательные:*

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;

- обучать приемам релаксации и самодиагностики;

- совершенствовать технику выполнения движений в фитнес - аэробике.

#### *Развивающие:*

- развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности;

- повышать уровень физической подготовленности;

- содействовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом;

- развивать музыкальность, чувство ритма.

#### *Воспитательные:*

- воспитывать нравственные, морально – волевые и эстетические качества, ответственное отношение к своему здоровью;

- воспитывать личность с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;

- воспитывать потребность к регулярным физическим упражнениям, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.

## **2.2 Учебный план**

№пп	Разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу и инструктаж по ТБ.	1	1	-	Защита персональной тренировки
2	Основы знаний	1	1	-	Защита персональной тренировки
3	Классическая аэробика.	22		10	Защита персональной тренировки
4	Интервальная тренировка	22	-	22	Защита персональной тренировки
5	Фитбол гимнастика	20	-	22	Защита персональной тренировки
6	Контрольные испытания	2	-	10	Защита персональной

					тренировки
	ИТОГО	68	2	66	

### 2.3. Содержание учебного план.

#### Раздел 1. Основы знаний.

##### *Теоретическая часть:*

Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Специальное оборудование для фитнес-занятий. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания. Знание своего тела. Телосложение. Ткани, органы, системы органов и их саморегуляция. Функции основных систем организма

Питание – основа жизни. Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Составление индивидуального меню. Энергетическая ценность питания, физиологические нормы, потребности в основных пищевых веществах и энергии. Пищевые риски, опасные для здоровья. Продукты питания в разных культурах. Основы знаний: классическая аэробика, интервальная тренировка, фитбол-гимнастика.

#### Раздел 2. Классическая аэробика

##### *Теоретическая часть:*

История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Силовой тренинг. Правила растяжки. Стретчинг.

##### *Практическая часть:*

*Разновидности шагов:* марш (March), приставной шаг в сторону (Step touch), открытый шаг (Open step), скрестный шаг ( Grip wine ), ноги врозь- ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side). Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

*Разновидности бега (jog):* бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.

*Подскоки ( skips ):* подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе ( Jumping djek). Соединение подскоков ноги врозь - ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок их разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь - ноги вместе.

*Подъем колена (knee-up ).* Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Подъем колена с кругом рукой. Соединения из бега, подскоков и подъема колена.

*Захлест (leg curl).* Поочередное и многократное выполнение захлеста.

*Выпад (lunch).* Выпады вперед. Выпады в сторону. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами.

*Мах (kick).* Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями рук.

*Стретчинг*

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;

2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую;

Предварительный, глубокий, активный стретчинг.

Растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.

*Вербальные команды:*

- счет;

- счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1.

- направление;

- лидирующая нога;

- название шага.

*Визуальные команды:*

- жесты;

- рука на ноге определяет ведущую ногу;

- пальцами - счет.

*Силовой тренинг*

Упражнения силового характера, прыжки, упражнения на развитие гибкости и баланс;

*Элементы динамической силы*

- упражнения для рук и плечевого пояса;

- упражнения для ног и пояса нижних конечностей;

- упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы);

- упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть);

*Элементы статической силы*

«Пресс»- подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.

*Элементы гибкости (и вариации)*

Полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.

#### *Равновесия*

Повороты на одной ноге (другая прижата к голеностопу) на 360 градусов. Равновесие на носках, руки вверх. Равновесие на одной, ногу в сторону, руки вверх или в стороны.

*Контроль знаний:* понятие «аэробика», «базовые движения», «музыкальный квадрат». Знание команд и жестов. Назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка)

### **Раздел 3. Интервальная тренировка**

#### ***Теоретическая часть:***

Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг. Прыжковые упражнения. Стретчинг. Упражнения на баланс.. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).

#### ***Практическая часть:***

##### *Упражнения силового блока:*

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы;

Упражнения для мышц спины и ягодиц;

Упражнения с гантелями;

Упражнения с медболом;

Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

*Кардионагрузка:* быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения, упражнения на тренажерах (беговая дорожка, велотренажер).

##### *Упражнения на баланс*

Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием медбола, фитбола, скакалки.

##### *Стретчинг и расслабление*

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;
2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую;
3. Предварительный, глубокий - растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц



задней и передней поверхности бедра, голени, стопы Контроль знаний: понятие «интервальная тренировка», «кардионагрузка», назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, заминка).

#### **Раздел 4. Фитбол-гимнастика**

##### ***Теоретическая часть:***

История фитбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения. Базовые упражнения. Упражнения сидя на мяче.

##### ***Практическая часть:***

Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки на месте и в движении, ОРУ с мячом и без.

##### ***Базовые упражнения:***

- March - марш (шаги на месте)
- Step-touch - приставной шаг
- Knee-up - колено вверх
- Lunge - выпад
- Kick - выброс ноги вперед
- Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе
- V-step

***Упражнения сидя на мяче:*** упражнения на баланс, статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.

##### ***Стретчинг:***

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;
2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.

##### ***Предварительный, глубокий***

растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.

#### **Раздел 5. Контрольные испытания.**

##### ***Теоретическая часть:***

Консультация : вопрос- ответ.

##### ***Практическая часть:***

Защита персональной тренировочной фитнес программы.

#### **2.4 Планируемые результаты освоения курса «Фитнес в школе»**

##### ***Личностные результаты:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении

поставленных целей;

***Метапредметные результаты:***

- обучающиеся научатся ориентироваться в понятиях «фитнес», «аэробика», «стретчинг», «степ» и пр., в видах аэробики, техниках, танцевальных жанрах;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; - осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

***Предметные результаты:***

Обучающиеся научатся:

- выполнять базовые элементы фитнес-аэробики отдельно и в связках;
- управлять движениями рук, ног, шеи в различных направлениях, различным темпом под музыкальное сопровождение и/или счет;
- справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (осанку, гибкость, выносливость, быстроту);
- систематически уделять время на самостоятельные занятия физической активностью в домашних условиях.

## **2.5. Способы и формы определения результатов обучения**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течении всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнениях контрольных упражнений, зачетные игры.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовки, участие в соревнованиях разных уровней.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствований программы и методов обучения.

## **3. ВОСПИТАНИЕ**

### **3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального

народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст.2, п.2)

Задачи воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Для решения задач воспитания при реализации образовательной программы необходимо создать и поддерживать определённые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Ценностно-целевую основу воспитания детей при реализации программы составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию и общей победе.

### **3.2 Формы и методы воспитания**

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;

- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

- получение информации об открытиях, изобретениях, достижениях в науке и спорте, о художественных произведениях и архитектуре, о традициях народного творчества, об исторических событиях;

- изучение биографий деятелей российской и мировой науки и культуры, спортсменов, путешественников, героев и защитников Отечества и т.д. - источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения.

Практические занятия детей (тренировки, репетиции, конструирование, подготовка к конкурсам, соревнованиям, туристическим походам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия: конкурсы, соревнования, спортивные фестивали, презентации проектов и исследований, туристические

### **3.3. Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного

ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур - опросов, интервью - используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

### 3.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
<b>1. Нравственное воспитание</b>				
1	Индивидуальное воспитание спортсмена, ознакомление со спортивными событиями в России и мире, роль спорта в нашей стране и мире, роль детского спортивного воспитания	В течении года	Беседы, дискуссии	Статья, видео чат в ТГ
<b>2. Эстетическое воспитание</b>				
2	Ознакомление с жизнью выдающихся спортсменов, спортивной жизнью других стран, спортивными традициями других народов	В течении года	Беседы, дискуссии	Статья, видео чат в ТГ
<b>3. Трудовое воспитание</b>				
3	Воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к труду	В течение года	Беседы, трудовые десанты, субботники, генеральные уборки	Статья, видео чат в ТГ

## 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 4.1 Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Введение в образовательную программу и инструктаж по ТБ	1	Лекция	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
2	Основы знаний	1	Лекция	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
3	Упражнения на развитие правильной осанки	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
4	Упражнения на развитие правильной осанки	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
5	Упражнения на развитие правильной осанки	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
6	Ритмическая гимнастика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
7	Ритмическая гимнастика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
8	Ритмическая гимнастика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
9	Ритмическая гимнастика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
10	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
11	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
12	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
13	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
14	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
15	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
16	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
17	Упражнения на развитие	1	Физкультурно-	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>

	гибкости (стретчинг)		спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">academy.ru</a>
18	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
19	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
20	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
21	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
22	Классическая аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
23	Классическая аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
24	Классическая аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
25	Классическая аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
26	Классическая аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
27	Классическая аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
28	Классическая аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
29	Классическая аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
30	Скипинг. Упражнения со скакалкой	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
31	Скипинг. Упражнения со скакалкой	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
32	Базовые шаги аэробики	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
33	Базовые шаги аэробики	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
34	Базовые шаги аэробики	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>

			занятия	
35	Классическая аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
36	Степ-аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
37	Степ-аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
38	Степ-аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
39	Степ-аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
40	Степ-аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
41	Степ-аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
42	Степ-аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
43	Степ-аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
44	Степ-аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
45	Степ-аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
46	Танцевальная аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
47	Танцевальная аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
48	Танцевальная аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
49	Танцевальная аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
50	Танцевальная аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
51	Танцевальная аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>



			занятия	
52	Танцевальная аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
53	Танцевальная аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
54	Танцевальная аэробика	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
55	Аэробика силовой направленности	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
56	Аэробика силовой направленности	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
57	Аэробика силовой направленности	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
58	Аэробика силовой направленности	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
59	Аэробика силовой направленности	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
60	Аэробика силовой направленности	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
61	Аэробика силовой направленности	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
62	Аэробика силовой направленности	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
63	Шейпинг с гантелями	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
64	Шейпинг с гантелями	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
65	Шейпинг с гантелями	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
66	Шейпинг с гантелями	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
67	Контрольные испытание	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>
68	Итоговое занятие	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fitness-academy.ru">http://www.fitness-academy.ru</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАООВ ПО ПРОГРАММЕ	68		
--	----	--	--

## **4.2. Методическое обеспечение программы**

### *Методические материалы*

При реализации программы используются современные педагогические технологии, обеспечивающие личностное развитие ребенка за счет уменьшения доли репродуктивной деятельности:

- организация образовательного процесса: очно
- методы обучения: словесный, наглядный практический;
- формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая;
- формы организации учебного занятия: теоретическое, практическое занятие;
- педагогические технологии: технология группового обучения;
- алгоритм учебного занятия: теоретическая часть, разминка, основная часть, растяжка.

– методическое обеспечение:

Применение современных педагогических технологий в образовательном процессе способствует повышению интереса обучающихся к работе по данной программе, способствует расширению кругозора, формированию навыков самостоятельной работы.

### *Алгоритм учебного занятия.*

Как и многие другие виды спорта, фитнес в школе требует постепенного перехода от простого к сложному. Однолетний период реализации программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Фитнес в школе позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

В условиях небольшого школьного зала посредством фитнеса в школе достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 10-15 человек.

## **4.3. Материально-техническое обеспечение**

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

*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. Гантели по количеству детей.

*Вспомогательное оборудование:*

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Спортивная форма;
4. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

#### **4.4. Список литературы**

*Литература, используемая при разработке программы*

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
2. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. –М., 2002.

*Литература, рекомендуемая и используемая для педагогов*

1. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. – СПб.: Детствопресс, 2000.
2. Иванова Н.П. Содержание, организация и методика проведения тренировочных занятий в тренажном зале для учащихся 9-11 классов. – Южно-Сахалинск, 2010.
3. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры и спорта. – М., 2001.
4. Тяпин А.Н. Тренажерный зал в школе. - Журнал "Справочник руководителя образовательного учреждения", № 3, 2008.
5. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.
6. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: Аркти, 2003.

#### ***Интернет – ресурсы***

- Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе - 2013.- [Электронный ресурс] <http://spo.1september.ru> (дата обращения: 06.08.2013).
- Образовательный центр «Академия фитнеса» -2013- [Электронный ресурс] <http://www.fitness-academy.ru> (дата обращения: 07.08.2013).

Социальная сеть работников образования Материал по физкультуре по теме: План самообразования "Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» -2013-<http://nsportal.ru> (дата обращения: 06.08.2013).

ФИТНЕС И АЭРОБИКА - книги, методические пособия, обучающее видео- [Электронный ресурс] <http://www.e-fenix.ru> (дата обращения: 06.08.2013).