

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В. В.  
ЕПИФАНОВА Р.П.ВЕШКАЙМА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 4 от 20.05.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДЮСШ



К.В. Ишмуратов  
Приказ № 14 от 20.05.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа**

**«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

*216 часов*

**Направленность: физкультурно-спортивная**  
**Возраст обучающихся - 9-17 лет**  
**Срок реализации программы - 9 месяцев,**  
**Уровень программы - базовый**

Разработчик программы  
Педагог дополнительного  
образования  
Ладова Г.А.

**р.п. Вешкайма**

**2024-2025 год**

## **Аннотация к программе «фитнес»:**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности Фитнес** – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности, быстро завоевавших популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности детей, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа нацелена на формирование доминанты на здоровый образ жизни, укрепление здоровья, формирование навыков спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, а также формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Занятия по данной программе проводятся в объединении в группах постоянного состава с обучающимися разного возраста: детьми от 9 до 17 лет и рассчитаны на 9 месяцев обучения 216 часов) Занятия проходят 3 раза в неделю.

### **Содержание дополнительной общеразвивающей программы**

1. Комплекс основных характеристик.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи .....	8
1.3. Содержание программы.....	9
1.4. Планируемые результаты.....	16
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	19
2.1. Календарный учебный график.....	20
2.2. Условия обеспечения программы.....	21
2.3. Формы аттестации.....	21
2.4. Оценочные материалы.....	22

2.5. Методические материалы.....	23
2.6. Требования по технике безопасности.....	24
2.7. Воспитательный компонент программы	25
3. Список литературы.....	29

## **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК**

### **1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление, общее укрепление и рост организма занимающихся.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с

этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему дополнительного физкультурного образования детей школьного возраста.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Совершенствование учебно-воспитательного и образовательного процесса дополнительных образовательных учреждениях предъявляет требования к использованию новых методов и форм организации образовательной деятельности, нестандартного оборудования, а также учета индивидуального развития ребенка.

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и школьного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка школьного возраста, оптимизации его двигательного режима.

В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дополнительных образовательных учреждениях.

В подростковом возрасте организм растет сам по себе, независимо от прикладываемых к этому усилий. Регулярные тренировки с отягощениями укрепят тело, ускорят рост, зададут базу для дальнейшего развития в любом желаемом направлении. **Главное - подойти к тренировкам достаточно осторожно и увеличивать нагрузки постепенно, но постоянно.** В идеале, тренировочная программа должна составляться индивидуально с каждым молодым человеком, поскольку различия в строении тела и начальный уровень подготовки очень важны для определения оптимальной нагрузки.

Проведение работы на базе муниципального учреждения направленной на совершенствование форм и методов организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми подростками, показало, что рациональное использование современного физкультурно-оздоровительного оборудования (крупное модульное оборудование, специальные мячи разного диаметра, степ-платформы, ленточные эспандеры) позволяет расширить диапазон развивающих, профилактических и образовательных задач, решаемых в ходе организованной образовательной деятельности по детскому фитнесу.

Результаты обследования физического и психического состояния детей подросткового школьного возраста, проводимые в ходе этой работы, показали значительное улучшение развития двигательных качеств, коммуникативной и эмоционально-волевой сферы детей. Вместе с тем, у детей значительно

повысился интерес, как к обязательным, так и к дополнительным занятиям, связанным с двигательной и игровой деятельностью.

Дополнительная общеразвивающая программа «**Детский фитнес**» (далее - программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся от 9 до 17 лет в системе дополнительного образования.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Нормативно – правовые документы, регламентирующие образовательную деятельность:**

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Ульяновской области от 20.09.2022 № 485-пр;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 года «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил» СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 года № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

«Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

Для групп 9-17 лет - **Уровень программы - базовый**, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые

допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности, быстро завоевавших популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности детей, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Представленная программа призвана сформировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовке, к развитию своих физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Актуальность данной** программы заключается в простоте и доступности такого вида занятий и нагрузки для детей любого возраста и заключается в возможности в условиях щадящего режима, получить необходимую двигательную нагрузку детям и подросткам разного уровня физического развития и физической подготовленности. А также с возрастанием интереса детей к фитнесу, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся способом развития и приобретения красоты тела, пластики, грации.

**Отличительной особенностью** программы является то, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на социальную адаптацию обучающихся в обществе, на развитие физических и моральных качеств ребенка.

**Новизна** программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, выносливости, гибкости, беговой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

**Дополнительность** программы связана с тем, что данный предмет не заложен в общеобразовательной программе школы. Вместе с тем, данная программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма. На занятиях особое значение предается повышению уровня двигательной активности обучающихся, увеличению функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией.

## **Педагогическая целесообразность**

Систематические занятия спортом (фитнесом в том числе) совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях, танцевальных флешмобах.

### **Адресат программы**

Возраст обучающихся – 9-17 лет.

Для детей от 9 до 17 лет естественной является потребность в высокой двигательной активности. Они чувствительны к направленному воздействию на развитие их двигательной функции, совершенствования морфологических структур двигательного аппарата. Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействий на организм. Возраст 7-16 лет является наиболее благоприятным для развития многих физических способностей. При проведении занятий физическими упражнениями младшие школьники стараются подражать педагогу, копировать его действия в процессе выполнения двигательных заданий. При этом мотивационной основой выполнения двигательных действий является желание не отстать от своих сверстников, получить поощрение от педагога или товарищей. Для детей этого возраста, характерны относительно быстрая смена эмоциональной активности и переход к пассивному состоянию. Первая связана с тем, что высокая эмоциональная нагрузка, длительно воздействующая на ребенка, ведет к развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы (охранительный рефлекс), а вторая низким уровнем общей физической работоспособности. Вместе с тем, они быстро восстанавливаются после нагрузок, что предопределяет необходимость в выборе оптимального чередования нагрузки и отдыха. Надо избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений.

### **Объем программы**

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения, общее количество часов по программе:

- для детей от 9 до 17 лет – 216 часов.

### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий.**

Обучение по программе очное, с применением ресурсов электронного обучения, при необходимости использования дистанционных образовательных технологий.

Данная форма обучения является наиболее эффективной для занятий по данной программе, так как предусматривает непосредственный личный контакт педагога и обучающегося, обязательное посещение занятий, что позволяет изучать материал в максимальном объеме и повысить качество образования.

В случае отмены очных занятий связанных: с введением карантинных мероприятий; с плохими погодными условиями и особыми распоряжениями (Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области или Министерства Просвещения РФ, или Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ульяновской области), данная программа предусматривает электронное обучение с применением дистанционных технологий.

При дистанционном обучении по программе используются следующие платформы и сервисы: Телемост, Viber, WhatsApp. При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий: видео- и аудио-занятия, беседы, тесты, по изученным темам, дистанционные консультации.

При очном обучении в рамках программы предусмотрены групповая и индивидуальная формы работы. Занятия по программе включают теоретические (беседы, обсуждения и т.п.) и практические часы (учебно-тренировочные занятия (классическая аэробика, упражнения на координацию, упражнения с элементами стретчинга, упражнения с инвентарем), танцевальные флешмобы, внутренние спортивные турниры и т.п.).

Система фитнес подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей физической подготовки; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятное для этого.

### **Режим занятий**

При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса при очном обучении:

-для детей от 9 до 17 лет -9 месяцев (всего 223 часа): 2 академических часа x 3 раза в неделю (1 академический час =45 минут, 10 мин – перерыв).

Количество обучающихся – 12 человек.

Занятия по данной программе проводятся в объединении в группах постоянного состава с обучающимися разного возраста, одаренными детьми. Занятия в возрастных группах сменного и смешенного состава возможны при совместных репетициях во время подготовки к показательным выступлениям, подготовки к предстоящим соревнованиям.

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий фитнесом.

## **1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.**

### **Цель программы:**

Программа нацелена на формирование доминанты на здоровый образ жизни, укрепление здоровья, формирование навыков спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, а также формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Для достижения поставленной цели предполагается решить следующие **задачи:**

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний о различных видах тренировок в фитнес-индустрии;
- закрепление знаний в области гигиены, закаливания организма, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;
- приобщение обучающихся к выбранному виду спорта;

#### **Развивающие:**

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- совершенствование технических и тактических навыков, уровня развития физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- формирование красивого тела и правильной осанки;
- укрепление здоровья, через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

#### **Воспитательные:**

- формирование потребности в физическом развитии, мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни;

- воспитание положительных качеств личности, уверенности в себе, регуляции психо-эмоционального баланса, профилактики вредных привычек, асоциального поведения;

- способствование развитию межличностных отношений, контактов со сверстниками, доброжелательного отношения к людям.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1.3.1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы.	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>4</b>			
1.1	Вводное занятие. Требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Спортивные травмы и меры их предупреждения.	2	1		Беседа
11.2	Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. Гигиена спортсмена.	2	-	2	Опрос
<b>2</b>	<b>Основные направления детского фитнеса</b>	<b>168</b>			
2.1	Классическая аэробика (с применением гимнастической палки, гантелей, резиновых мячей)	45	-	44	Выполнение упражнений
2.2.	Степ-аэробика (с применением степ-платформ)	11	1	10	Выполнение упражнений
2.3	Дыхательная гимнастика	7	-	6	Выполнение упражнений
2.4	Программа занятий «Здоровая спина» (с использованием коврика, гимнастической палки)	48	1	46	Выполнение упражнений
2.5	Силовая тренировка (с применением гантелей виниловых, гимнастической палки)	27	-	27	Выполнение упражнений
2.6	Стретчинг	5	-	5	Выполнение упражнений
2.7	Фитбол (с применением мяча для фитнеса «Фитбол»)	25	-	24	Выполнение упражнений
<b>3</b>	<b>Комбинированные тренировки</b>	<b>30</b>			
3.1	Круговая тренировка (сила-гибкость) (с применением гантелей виниловых)	5	-	4	Выполнение упражнений
3.2	Интервальная тренировка (аэробика-сила) (с применением скакалки, фитбола, мяча)	10	-	10	Выполнение упражнений
3.3	Фитбол-аэробика	14	-	14	Выполнение упражнений
3.4	Соревнования, конкурсы, тестирование	1	-	1	Выполнение упражнений
<b>4</b>	<b>Групповые флешмобы</b>	<b>20</b>			
4.1	Постановка и исполнение	19	-	18	Участие в

	танцевальных флешмобов (ZUMBA)				флешмобе
4.2	Проведение внутренних турниров	1	-	1	Участие в турнире
<b>5</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>Зачет</b>
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>	<b>3</b>	<b>216</b>	

### 1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### Раздел 1. Основы знаний (4 часа)

*Тема 1.1. Вводное занятие. Требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Спортивные травмы и меры их предупреждения*

**Теория:** Причины травматизма и правила предупреждения травматизма в спорте. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы).

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок.
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований.
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Соблюдение правил безопасной работы в учебном кабинете. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

**Контроль:** беседа

*Тема 2.1 Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. Гигиены спортсмена.*

**Теория:** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

**Контроль:** опрос

#### Раздел 2. Основные направления детского фитнеса (168 час).

*Тема 2.1. Классическая аэробика (45 часов)*

**Теория:** 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. Стретчинг.

**Практика:** 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.

Силовой тренинг. Упражнения силового характера, прыжки, упражнения на развитие гибкости и баланс:

Элементы динамической силы:

- упражнения для рук и плечевого пояса (с применением гантелей, гимнастической палки);

- 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:** понятие «аэробика», «базовые движения», «музыкальный квадрат». Знание команд и жестов. Назначение частей занятия (разминка, аэробная часть,

силовая часть, заминка). Выполнение упражнений

### ***Тема 2.2. Степ-аэробика (с применением степ-платформ) (11 часов)***

**Теория:** Степ-аэробика – разновидность аэробики, в которой упражнения выполняются при помощи возвышения, степ-платформы (обычно — «ступень»), высота которой регулируется согласно нуждам занимающегося. В основе степ-аэробики лежат кардио-упражнения, повторяя которые укрепляется дыхание, сердечно-сосудистая система, мышцы становятся крепче, а тело рельефнее.

**Практика:** Сначала проводится короткая разминка, которая состоит из простых базовых шагов. Но постепенно нагрузка и темп увеличиваются. К ходьбе добавляются связки и махи. Для новичков используется упрощенный вариант с комбинациями на 2-3 движения.

Начинать всегда трудно. Любое неизвестное действие может ввести мозг в ступор, и отбить желание продолжать занятие. Нужно донести, что не стоит бояться, что на первых уроках они не будут успевать за темпом опытных занимающихся, будут путаться в шагах, сильно потеть. Спустя пару тренировок новички войдут в общий ритм группы.

**Контроль:** выполнение упражнений

### ***Тема 2.3. Дыхательная гимнастика. (7 часов)***

**Теория:** Дыхательная гимнастика. Это определенная последовательность дыхательных упражнений. При ее помощи лечатся заболевания бронхов, легких, а также укрепляется костно-связочная система. Улучшается общее состояние: повышается активность и концентрация, физические показатели улучшаются. Упражнения для дыхания полезны не только для профилактики простудных заболеваний, бронхитов и синуситов, они обучают ребенка правильному дыханию. Недаром, элементы дыхательной гимнастики обязательно включают в комплекс упражнений на занятиях физкультурой.

**Практика:** Разучивание дыхательных упражнений, отработка умения правильно дышать во время выполнения физических упражнений.

**Контроль:** выполнение упражнений

### ***Тема 2.4. Программа занятий «Здоровая спина».(48 часов)***

**Теория:** «Позвоночник – ключ к здоровью». Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

**Практика:** Комплексы корригирующих упражнений (с гимнастической палкой, с мячами гимнастическими, с гантелями, с использованием коврика).

**Контроль:** выполнение упражнений

### ***Тема 2.5. Силовая тренировка. (27 часов)***

**Теория.** Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Силовая тренировка с отягощением и без.

**Практика:**

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 гимнастической палкой;

- Упражнения с использованием медицинского набивного мяча.

**Контроль:** выполнение упражнений

### ***Тема 2.6.. Стретчинг. (5 часов)***

**Практика:** Стретчинг (англ. *stretching*) – это упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий. Виды растяжек (предварительная, глубокая, активная).

Правила стретчинга.

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;

Комплексы упражнений на растяжку (растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы).

**Контроль:** выполнение упражнений

## **Тема 2.7. Футбол. (25 часов)**

**Теория:** История футбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения. Базовые упражнения. Упражнения, сидя на мяче.

**Практика:** Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки на месте и в движении, ОРУ с мячом для фитнеса 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 (используется мяч «Фитбол»): 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.

**Контроль:** выполнение упражнений

## **Раздел 3. Круговая тренировка (сила-гибкость). (30 часов)**

### **Тема 3.1. Круговая тренировка (сила-гибкость).**

**Теория:** Силовой тренинг. Растяжка. Упражнения на баланс. Построение занятия (разминка, блок круговой тренировки, заминка).

**Практика:** Силовой блок - упражнения для мышц рук (с использованием гантелей виниловых), ног, брюшного пресса и спины. Упражнения на баланс. Растяжка. Расслабление.

**Контроль:** выполнение упражнений

### **Тема 3.2. Интервальная тренировка.**

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

**Практика:**

Силовой блок - 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 (с применением гантелей).

Упражнения для мышц спины и ягодиц.

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения с гантелями.

Упражнения с использованием фитбола.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения

Упражнения на баланс:

- Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках.

**Контроль:** выполнение упражнений

### ***Тема 3.3. Футбол - аэробика.***

**Практика:** 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.

**Контроль:** выполнение упражнений

### ***Тема 3.4. Соревнования, конкурсы, тестирование***

**Практика:**

1. Соревнования — эстафеты.
2. Соревнования «Веселые старты».
3. Соревнования-поединки в выполнении упражнений под музыку.
4. Показ собственных и групповых музыкально-ритмических композиций.

## **Раздел 4. Групповые флешмобы (13 часов).**

### *Тема 4.1. Постановка и исполнение танцевальных флешмобов.*

**Теория:** Составление сценария, распределение ролей.

**Практика:** Разучивание элементов, исполнение поставленного флешмоба

**Контроль:** выполнение упражнений, участие в флешмобе

### *Тема 4.2. Проведение внутренних турниров.*

**Контроль:** участие в турнирах

## **Раздел 5. Контрольные испытания (1 часа).**

**Практика.** Выполнение контрольных нормативов.

### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

Планируемые результаты освоения по программе сформулированы исходя из содержания программы, требований к знаниям, умениям, навыкам, которые обучающиеся должны приобрести в процессе обучения по программе, с учетом целей и поставленных задач.

#### **1.4.1.Предметные:**

- навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- навыки и умения самостоятельно осуществлять закаливание организма;
- двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- культура движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- сформированы представления о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны знать/ понимать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;

- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

## 2. Учащиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое положение тела, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

## 3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
- для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

### **1.4.2. Личностные:**

- проявление интереса к занятиям спортом;
- сохранение здоровья, укрепление и поддержание физической формы;
- проявление волевых качеств, трудолюбия;
- принятие социально-значимых норм и правил поведения в социуме, проявление их в общении со взрослыми и сверстниками;
- самостоятельность, активность, ответственность обучающихся.

### **1.4.3. Метапредметные:**

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей ( например, развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы);
- владеть знаниями приёмов релаксации и самодиагностики;
- умение оценивать правильность выполнения задания, собственные

возможности;

- наблюдательность, ассоциативное мышление, художественный вкус и творческое воображение.

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в показательных выступлениях, открытых уроках, мастер-классах школы, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС» на 2024-2025 год**

Год обучения: 2024-2025

Количество учебных недель: 39.

Количество учебных дней:

Сроки учебных периодов:

01.11.2024 -30.08.2025.

Дата и время проведения: согласно утверждённому расписанию.

<b>№</b>	<b>Дата по</b>	<b>Дата по</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма</b>
----------	----------------	----------------	---------------	---------------------	----------------------	--------------

п/п	плану	факту	часов			контроля
1-2			2	Вводное занятие. Требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Спортивные травмы и меры их предупреждения.	Беседа, рассказ, показ	Наблюдение
3-4			2	Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. Гигиена спортсмена.	Рассказ, показ	Наблюдение
5-49			45	Классическая аэробика	Рассказ, показ	Наблюдение
50-60			11	Степ-аэробика	Рассказ, показ	Наблюдение
61-67			7	Дыхательная гимнастика	Рассказ, показ	Наблюдение
68-115			48	Программа занятий «Здоровая спина»	Рассказ, показ	Наблюдение
116-142			27	Силовая тренировка	Рассказ, показ	Наблюдение
143-147			5	Стретчинг	Рассказ, показ	Наблюдение
148-172			25	Фитбол	Рассказ, показ	Наблюдение
173-177			5	Круговая тренировка (сила-гибкость)	Рассказ, показ	Наблюдение
178-187			10	Интервальная тренировка(аэробика-сила)	Рассказ, показ	Наблюдение
188-201			14	Фитбол-аэробика	Рассказ, показ	Наблюдение
202			1	Соревнования, конкурсы, тестирование	Рассказ, показ	Наблюдение
203-215			13	Постановка и исполнение танцевальных флешмобов.  Проведение внутренних турниров.	Рассказ, показ	Наблюдение
216			1	Контрольные испытания	Рассказ, объяснение	Наблюдение
			216	Итого		

## 2.2. УСЛОВИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### **2.2.1. Материально-технические условия:**

#### **Материально-техническое оснащение программы:**

- учебный кабинет
- коврики для фитнеса 15 шт.
- гантели виниловые 1,5 кг - 10 шт.
- гимнастическая палка, длина 120 мм - 15 шт.
- степ-платформы - 15 шт.
- резиновый мяч D=26см - 12 шт.
- ленточные эспандеры – 15 шт.
- мяч для фитнеса «Фитбол», 65-75 см - 10 шт.
- скакалка гимнастическая, длина 3 м - 10 шт.

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype-общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

#### **Кадровое обеспечение программы.**

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данному виду спорта и соответствующее образование.

### **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

*Промежуточная аттестация* проводится по завершению года обучения в форме опросов, игр, бесед, викторин.

*Итоговая аттестация* проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов, викторин, коллективно-творческих дел, соревновательных игр, эстафет.

Для определения первоначального уровня подготовки обучающихся, а также возможности корректировки скорости прохождения программы проводятся промежуточная и итоговая диагностики проводятся с использованием одного и того же аналитико-диагностического инструментария: выполнение контрольных нормативов, динамики индивидуального уровня развития и уровня освоения теоретического материала.

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Практическая подготовка по ОФП и СФП +базовые шаги.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

### ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

**Тест для определения скоростных качеств:** бег на 30 м со старта. Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком – по которой занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

**Тест для определения скоростно-силовых качеств:** прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

**Тест для определения координационных способностей:** статическое равновесие. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стояще – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Тест для определения силовой выносливости:** подъем туловища из положения лежа на спине. Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30° от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер

придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на 30° от пола.

**Тест для определения силы:** сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90°.

**Тест на гибкость:** стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу.

**Таблица контрольных нормативов СФП**

№ п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	неполное касание	до пола 20 см
2	Мост задержка 10 сек	15 сек	10 сек	5 сек
3	Наклоны вперед из седа, ноги вместе, задержка	20 сек	15 сек	10 сек
4	Равновесие ласточка	20 сек	15сек	10сек

## **2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

*Методы обучения:* словесный, наглядный, практический, комбинированный.

*Основным методом* обучения является показ, сочетающийся с объяснением. В результате показа элемента или базы, объяснения, идет большее восприятия данного вида спорта. Педагог показывает один или с кем-либо из обучающихся (для приобретения чувства партнерства).

В результате показа приемов, объяснении техники и их тактического применения у занимающихся должно создаться правильное представление о выполнении данного элемента и танцевальных связок. Прием разучивается в целом и по элементам, путем многократного его выполнения в медленных и быстрых темпах, простых и сложных условиях.

*Методы воспитания:* убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

*Педагогическими технологиями* в данной программе являются:

- технология индивидуализации обучения, технология группового обучения,
- технология дифференцированного обучения,
- здоровьесберегающие технологии в фитнесе, аэробике и фитболе.

*Структура занятия фитнесом включает в себя следующие этапы:*

- разминка
- основная часть занятия
- заключительная часть занятия.

*Разминка.* Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

*Основная часть.* Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую аэробику, футбол, упражнения со снарядами и хореографические элементы, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

*Заключительной частью* занятия является стретчинг, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

## **2.6. ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

### **во время занятий фитнесом.**

*Во время выполнения комплексов и упражнений существуют требования:*

1. Перед началом занятия проконсультироваться с тренером или своим врачом. Это обезопасит от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

2. Каждую тренировку обязательно начинать с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

3. Контролировать правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомиться с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на инструктаже.

4. Тренироваться только в спортивной форме и обуви (кроссовках или чешках). Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.

5. Не отвлекаться во время выполнения упражнений. Не разговаривать и не задавать вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение. Не отвлекаться во время выполнения упражнений.

6. Соблюдать чистоту и порядок в зале. Не разбрасывать спортивные снаряды. После выполнения упражнения возвращать их на место.

7. Соблюдать личную гигиену.

8. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратиться к тренеру.

9. Выполнять требования тренера. С пониманием относиться к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажерном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке.

## 2.7. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ ПРОГРАММЫ

Программа воспитания учащихся включает содержание и методы воспитания, управление и результативность воспитательной деятельности и определяет главные цели:

1. Создание условий для гармоничного развития личности;
2. Воспитание человека с активной жизненной позицией;

Задачи:

1. Формировать систему ценностных ориентаций учащихся;
2. Развивать познавательный интерес учащихся;
3. Способствовать решению проблем социализации школьников;
4. Использовать разнообразные виды творческой деятельности учащихся;
5. Использовать разнообразные формы сотрудничества с родителями, организовывать совместный досуг;

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и

учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, является проведение мероприятий, приуроченных к памятным датам.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

### ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2024-2025 учебный год

Ноябрь	1	Организация мероприятий в каникулярное время. Проведение контрольных испытаний .
Декабрь	1	Проверка успеваемости по итогам 2 четверти в основной школе.
	2	Подготовка и проведение школьных соревнований на призы «Деда Мороза» по фитнесу
	3	Генеральная уборка ДЮСШ, новогоднее убранство, оформление фасада школы. Новогодняя дискотека.
	4	Конкурс на лучшую новогоднюю стенгазету, новогоднюю игрушку.
Январь	1	Организация мероприятий в каникулярное время.
	2.	Участие в областных мероприятиях.

	3	Показательные выступления , посвященные 83-ой годовщине образования Ульяновской области.
	4	Организация лыжных прогулок в лес, катание на коньках.
	5	Проведение промежуточной аттестации
февраль	1	Проведение месячника героико-патриотической работы
	3	Поздравление юношей с 23 Февраля. Оформление праздничной газеты.
Март	1	Проведение контрольных испытаний
	3	. Оформление праздничной газеты.
	4	Проверка успеваемости по итогам 3 четверти в основной школе
	5	Организация мероприятий в весенние каникулы. Показательные выступления
Апрель-май	1	Проведение промежуточных испытаний
	2	Проведение мероприятий, посвященных Дню Победы («Бессмертный полк" )
	3	Субботник по благоустройству территории ДЮСШ
	4	Проведение родительской конференции, собрания в группе.
	5	«Последний звонок» для выпускников ДЮСШ. Награждение памятными медалями, занесение в «Книгу Почета»
Июнь,	1	Воспитательная работа по плану спортивно-оздоровительного лагеря.
	2	Участие в соревнованиях, посвящённых Дню России, Дню молодёжи, в межлагерной спартакиаде.

### 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### Список литературы для педагога:

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика: – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
3. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
4. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпредс, 2003.
5. [Полная энциклопедия оздоровительных упражнений.](#) АСТ Издательство, 2001г
6. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
7. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986
8. [Смирнова И. В. Бодифлекс, калланетика, пилатес-фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: сборник](#) Вектор изд-во, 2009.
9. Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.
10. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.
11. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
12. Шипилина И. А. Хореография. – Т. I. – Лань., 1998
13. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
14. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021.
15. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021.
16. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021.

#### Список литературы для обучающихся и родителей (законных представителей):

1. Шихи. К. Фитнесс-терапия: исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Изд-во ООО Terra-Спорт, 2001.
2. Диченскова А. М. Страна пальчиковых игр. Ростов н/Д: Феникс, 2012.