

Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №464
Пушкинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

На Педагогическом совете
ГБОУ школы №464 Пушкинского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31 августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 30-А от 31 августа 2022
и.о. директора ГБОУ школы №464
Пушкинского района Санкт-Петербурга
/ А.С. Теплякова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ФИТНЕС - ТРЕНИНГ»

Срок освоения: 1 год
Возраст учащихся: 11-15 лет

Разработчики программы:

Чекунова Алина Виталиевна,
педагог дополнительного образования,

Русина Екатерина Юрьевна,
методист ОДОД

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*“Учитель многое может, и если всё,
что он может сделать для укрепления здоровья
школьников, он осуществляет,
дети вырастут такими, какими мы все
хотим их видеть – хорошими, умными и здоровыми”.*
С.М. Громбах.

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

Современный фитнес-тренинг – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Данная общеобразовательная Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры. Занятия проводятся под музыку. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных, многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, а положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Общеобразовательная Программа по фитнес-тренингу основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Они дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Направленность программы - физкультурно-спортивная, основной деятельностью является общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта, сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом, профессиональную ориентацию на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.

Адресат программы. Программа предназначена для мальчиков и девочек в возрасте 11-15 лет, учащихся 5 - 8 классов старшей школы, имеющих стойкий интерес к общей физической подготовке и предполагает мотивацию к занятию «фитнес – тренингом», наличие у обучающихся базовых знаний, специальных способностей в данной предметной области и определенной физической и практической подготовки по направлению дополнительных общеразвивающих программ и отсутствие противопоказаний по медицинским показателям.

Актуальностью данной программы в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья обучающихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Одним из таких путей являются занятия по фитнес-тренингу. Фитнес-тренинг является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность обучающихся и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Отличительной особенностью программы от предыдущего варианта данной программы и других существующих в данной области является доступность, независимость от физической подготовленности и места проживания обучающихся.

Новизна заключается в том, что она включает новое направление в спорте – «фитнес-тренинг», в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области «фитнес-тренинга», которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Объем и срок освоения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения 360 часов. (6 часов в неделю). Срок освоения образовательной программы – 2 года.

1 год обучения – 144 часа

2 год обучения – 216 часов

Уровень освоения - общекультурный.

Цель и задачи: формирование двигательных способностей обучающихся, приобщение детей к физической культуре посредством занятий «фитнес – тренинга».

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование знаний правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- умение пользоваться специальной терминологией;
- освоение основ различных фитнес -упражнений, входящих в программу;
- формирование физических и ритмических способностей, связанных с двигательным выражением музыки;
- формирование умения творчески подходить к решению задач.

Развивающие:

- развитие умения слушать, анализировать и запоминать информацию;
- развитие физических качеств, обучающихся: мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие умения работать в коллективе;
- развитие способности к самооценке и самоконтролю.

Воспитательные:

- формирование навыков здорового образа жизни, интереса к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитание инициативы и трудолюбия;
- формирование уважительного отношения к другим членам группы;
- формирование умения управлять своими эмоциями;
- воспитание стремления к самореализации.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- сформировано трудолюбие, основанное на физической активности, упорстве в достижении цели;
- сформировано уважительное отношение к другим;
- сформировано умение управлять своими эмоциями;
- сформировано осознание ценности здорового образа жизни, основанного на активной двигательной активности и оптимизме;
- сформировано стремление к самоутверждению через достижение целей и к саморазвитию.

Метапредметные результаты:

- Формирование умения определять цели, планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Формирование умения управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

1. Теоретическая подготовка учащегося:

- сформированы знания по теории физического развития и двигательных возможностей человека;
- усвоены знания техники безопасности;
- сформировано понимание ритмических основ музыки, пластики и знание особенностей изучаемых фитнес-упражнений;
- сформировано умение пользоваться специальной терминологией.

2. Практическая подготовка учащегося:

- повышен уровень общефизической подготовки;
- сформировано умение согласовывать свои действия с музыкой;
- сформировано умение исполнять основные фитнес-упражнения;
- сформировано умение творчески модифицировать полученный материал.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным и физическим возможностям занимающихся. Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. На каждом этапе обучения по программе предусмотрены сюжетные занятия, которые служат основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогают самовыражению и сплочению детей.

– На первом году обучения уделяется большее внимание развитию физических качеств, обучению технической подготовке. Уделяется большее внимание игровому методу обучения для повышения стойкого интереса к занятиям.

– На втором году идет отработка технических действий.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие обучаться.

Условия формирования групп: на первый год обучения учащиеся принимаются разновозрастные, после проведения собеседования, в группы принимаются учащиеся в возрасте 11 - 15 лет. Требуется медицинский допуск к занятиям. Допускается дополнительный набор в группы 2 года обучения на основании результатов сдачи нормативов общей физической подготовки.

Количество обучающихся в группе:

1-й год обучения – 15 чел.

2-й год обучения – 12 чел.

Формы организации занятий предусматривают проведение теоретических и практических занятий лекция, тренинг.

Формы проведения занятий:

– фронтальная: работа со всеми обучаемыми одновременно (беседа, показ, объяснение);

– групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

– индивидуальная: работа при подготовке с учащимся, готовящимся к соревнованиям, для коррекции пробелов у отстающих.

Материально-техническое обеспечение:

- танцевальный зал с зеркалами;
- музыкальный центр с колонками;
- спортивные коврики 16 шт.;
- гимнастические палки (бодибар) 2-3 кг 16 шт.;
- комплект для тестирования: секундомер;
- стеллажи для хранения спортивного инвентаря.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Беседа. Тестирование
2.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы знаний.	4	2	2	Опрос
3.	Техника правильного выполнения упражнений.	4	2	2	Наблюдение Самооценка учащихся
4.	Общая физическая подготовка.	46	10	36	Диагностика
5.	Упражнения на силу (Верхний плечевой пояс).	40	10	30	Наблюдение
6.	Упражнения на силу (Нижний плечевой пояс).	30	4	26	Наблюдение
7.	Стретчинг.	16	4	12	Самооценка учащихся
8.	Итоговое занятие.	2	0	2	Офп. Подведение итогов
	ИТОГО	144	33	111	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности Общая физическая подготовка.	2	1	1	Беседа. Тестирование
2.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы знаний.	4	2	2	Опрос
3.	Техника правильного выполнения упражнений.	4	2	2	Наблюдение Самооценка учащихся
4.	Общая физическая подготовка.	38	22	16	Диагностика
5.	Упражнения на силу (Верхний плечевой пояс).	60	14	46	Наблюдение
6.	Упражнения на силу (Нижний плечевой пояс).	80	36	44	Наблюдение
7.	Стретчинг.	26	6	20	Самооценка учащихся
8.	Итоговое занятие.	2	0	2	Офп. Подведение итогов
	ИТОГО	216	83	133	

УТВЕРЖДЕН
Приказом директора ГБОУ СОШ №464
Пушкинского района Санкт-Петербурга
от «___» _____ 20___ г. №_____
_____/ А.С. Теплякова

**Календарный учебный график реализации
дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес-тренинг»
на 2023-2024 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09	31.05	36	72	216	3 раза в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1-го года обучения

Особенности организации образовательного процесса

На первом году обучения уделяется большее внимание развитию физических качеств, обучению технической подготовке. Уделяется большее внимание игровому методу обучения для повышения стойкого интереса к занятиям.

Задачи 1 года обучения:

- Укрепление организма учащихся и содействие их правильному разностороннему физическому развитию;
- Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы и выносливости;
- Развитие личности и формирование культуры здорового образа жизни;
- Обучение основным приёмам.

Планируемые результаты 1 года обучения:

- Учащиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.
- Овладеть специальными техническими приемами и приобрести навыки к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- Развить такие личностные качества, как культура общения, умение работать в команде, приобретение опыта командной игры.

Календарно-тематический план

1-го года обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		Дата	Дата
		теор.	практ.	очно	дистанционно
1.	Вводное занятие: Инструктаж по технике безопасности и правила поведения во время занятий. Беседа «Понятие о фитнесе».	1	1		
2.	Марш на месте и с перемещениями вперед, назад (march). Шаги аэробики без смены лидирующей ноги.	1	1		
3.	Профилактика заболеваемости в спорте. Понятия темп, ритм, ритмический рисунок. Упражнения для развития плечевого пояса и рук.	1	1		
4.	Проведение первичного мониторинга. Тестирование уровня развития гибкости, силовых показателей, аэробных показателей.	1	1		
5.	Демонстрация в группе изученных комбинаций. Упражнения для туловища и ног.	1	1		
6.	Упражнения на развитие силы для мышц верхних конечностей и грудных мышц, с утяжелением.		2		
7.	Упражнение на развитие силы для мышц спины и живота. Упражнения на гибкость и дыхание. Упражнения на расслабление.	1	1		
8.	Упражнения на развитие силы для мышц нижних конечностей и ягодиц с утяжелением.		2		
9.	Упражнения на развития силы для мышц живота, с утяжелением.		2		
10.	Упражнение на развитие силы для мышц спины, с утяжелением.		2		

11.	Упражнения в парах. Упражнения на верхний плечевой пояс. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на расслабления.	1	1		
12.	Упражнения в парах. Упражнения на нижний плечевой пояс. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на расслабления.	1	1		
13.	Упражнения на развитие силы для мышц верхних конечностей и грудных мышц, с утяжелением.		2		
14.	Упражнения на развитие силы для мышц ягодиц и нижних конечностей с утяжелением.		2		
15.	Упражнение на развитие силы для боковых мышц туловища и мышц спины, с утяжелением.		2		
16.	Упражнения на развития силы для мышц живота и боковых мышц туловища, с утяжелением.		2		
17.	Упражнения на развитие силы для мышц верхних конечностей и грудных мышц, с утяжелением и без них. Упражнения на растяжку в парах. Упражнения на восстановления дыхания.		2		
18.	Упражнения на развитие силы для мышц нижних конечностей и ягодиц с утяжелением и без них. Упражнения на растяжку в парах. Упражнения на восстановления дыхания.		2		
19.	Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение комбинации на 16 счетов способом дробление. Прыжки с двух ног на одну (кик-скачек). Упражнения на восстановления дыхания.	1	1		
20.	Упражнения в парах. Упражнения на развития силы для мышц живота с утяжелением и без них. Упражнения на расслабления.		2		
21.	Упражнения в парах. Упражнение на развитие силы для мышц спины и ягодиц, с утяжелением и без них. Упражнения на расслабления.		2		
22.	Развитие координации. Подскоки ноги врозь, вместе, правая, левая впереди, прыжки с поворотами, прыжки с ноги на ногу, выносом ноги в сторону на носок, скачки, с выносом прямой ноги вперед. Упражнения на восстановления дыхания.	1	1		
23.	Круговая тренировка с утяжелением и без них. Упражнения на растяжку. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.		2		
24.	Развитие внимания и зрительной памяти. Изучение комбинации на 32 счета способом дробление. Упражнения на восстановления дыхания.	1	1		
25.	Упражнения в парах. Круговая тренировка с утяжелением и без них. Упражнения на растяжку. Упражнения на восстановление дыхания и расслабления.		2		
26.	Упражнения на развития силы для мышц живота и боковых мышц туловища с утяжелением и без них. Упражнения на растяжку в парах. Упражнения на восстановления дыхания.		2		
27.	Упражнение на развитие силы для мышц спины и боковых мышц туловища с утяжелением и без них. Упражнения на растяжку в парах. Упражнения на восстановления дыхания.		2		
28.	Комплекс упражнений на развитие гибкости. растягивание мышц задней поверхности голени; растягивание мышц передней поверхности бедра;		2		

	растягивание мышц задней поверхности бедра; растягивание мышц внутренней поверхности бедра.				
29.	Комплекс упражнения на повышение гибкости спины; мышц живота; мышц передней поверхности бедра и тазовой области; задней поверхности голени (поколенных сухожилий)		2		
30.	Комплекс упражнений для повышенный гибкости: боковой поверхности бедра и туловища; для мышц боковой части туловища; сгибателей бедра.		2		
31.	Комплекс упражнений для повышенный ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; подвижности лучезапястного сустава; трицепса; бицепса; мышц шеи.		2		
32.	Закрепление базовых шагов аэробики. Упражнения на растяжку. Упражнения на восстановления дыхания и расслабление.		2		
33.	Инструктаж по ТБ. Сдача нормативов СФП. Сдача нормативов ОФП. Оценка уровня развития гибкости.	1	1		
34.	Круговая тренировка с утяжелением. Упражнения на растяжку. Упражнения на восстановления дыхания.		2		
35.	Развитие скоростно-силовых качеств. Повторение комбинации на 16 счетов способом дробление. Прыжки с двух ног на одну, по одной, в стороны, скачки. Упражнения на восстановления дыхания.	1	1		
36.	Упражнение на развитие силы для боковых мышц туловища и мышц спины, с утяжелением.		2		
37.	Упражнения на развития силы для мышц живота и боковых мышц туловища, с утяжелением.		2		
38.	Упражнения на развитие силы для мышц верхних конечностей и грудных мышц, с утяжелением.		2		
39.	Упражнения на развитие силы для мышц ягодиц и нижних конечностей с утяжелением.		2		
40.	Развитие координации. Аэробные шаги с поворотами. Подскоки ноги врозь, вместе, правая, левая впереди, прыжки с поворотами, прыжки с ноги на ногу, выносом ноги в сторону на носок, с выносом прямой ноги вперед. Упражнения на восстановления дыхания.	1	1		
41.	Упражнения в парах. Круговая тренировка с утяжелением. Упражнения на растяжку. Упражнения на восстановления дыхания.		2		
42.	Гигиенические требования к одежде, питанию, обуви. Демонстрация в группе изученных комбинаций.	1	1		
43.	Упражнения на развития силы для мышц живота и боковых мышц туловища с утяжелением и без них. Упражнения на растяжку в парах. Упражнения на восстановления дыхания.		2		
44.	Упражнение на развитие силы для мышц спины и боковых мышц туловища с утяжелением и без них. Упражнения на растяжку в парах. Упражнения на восстановления дыхания.		2		
45.	Развитие внимания и зрительной памяти. Повторение комбинации на 32 счета способом дробление. Упражнения на восстановления дыхания.	1	1		
46.	Круговая комплексная тренировка на верхний и нижний плечевой пояс. Упражнения на расслабление и дыхание.	1	1		
47.	Совершенствование базовых шагов аэробики. Упражнения на растяжку. Упражнения на восстановления дыхания.	1	1		
48.	Комплекс упражнений на верхний и нижний плечевой		2		

	пояс. Упражнения на растяжку и расслабление.				
49.	Демонстрация в группе изученных комбинаций. Упражнения на растяжку и расслабления. Упражнения на восстановления дыхания.		2		
50.	Комплекс упражнений для повышенный гибкости: боковой поверхности бедра и туловища; для мышц боковой части туловища; сгибателей бедра.	1	1		
51.	Комплекс упражнений на верхний и нижний плечевой пояс с утяжелением. Упражнения на растяжку, дыхание и расслабление.		2		
52.	Комплекс упражнений на развитие гибкости. растягивание мышц задней поверхности голени; растягивание мышц передней поверхности бедра; растягивание мышц задней поверхности бедра; растягивание мышц внутренней поверхности бедра.	1	1		
53.	Комплексные упражнения в парах на нижний и верхний плечевой пояс. Упражнения на растяжку, дыхания и расслабления.	1	1		
54.	Комплекс упражнения на повышение гибкости спины; мышц живота; мышц передней поверхности бедра и тазовой области; задней поверхности голени (поколенных сухожилий).	1	1		
55.	Комплекс упражнений на развитие силы для мышц спины и живота с утяжелением. Упражнения на гибкость и дыхание.		2		
56.	Комплекс упражнений для повышенный ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; подвижности лучезапястного сустава; трицепса; бицепса; мышц шеи.	1	1		
57.	Упражнение на развитие силы для мышц спины и живота с утяжелением и без них. Упражнения на гибкость и дыхание.		2		
58.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование комбинации на 16 счетов способом дробление. Упражнения для туловища и ног.	1	1		
59.	Упражнения в парах. Упражнения на развития силы для мышц живота с утяжелением и без них.		2		
60.	Упражнения в парах. Упражнение на развитие силы для мышц спины и ягодиц, с утяжелением и без них.		2		
61.	Развитие внимания и зрительной памяти. Совершенствование комбинации на 32 счета способом дробление. Упражнения для туловища и верхнего плечевого пояса.	1	1		
62.	Круговая комплексная тренировка на верхний и нижний плечевой пояс. Упражнения на растяжку. Упражнения на расслабление и дыхание.		2		
63.	Упражнения на развитие силы для мышц верхних конечностей и грудных мышц, с утяжелением.	1	1		
64.	Упражнения на развитие силы для мышц ягодиц и нижних конечностей с утяжелением.	1	1		
65.	Упражнение на развитие силы для боковых мышц туловища и мышц спины, с утяжелением.	1	1		
66.	Упражнения на развития силы для мышц живота и боковых мышц туловища, с утяжелением.	1	1		
67.	Комплекс упражнений на верхний и нижний плечевой пояс. Упражнения на растяжку, дыхание и расслабление.	1	1		
68.	Проведение заключительного мониторинга. Тестирование уровня развития гибкости, силовых показателей, аэробных показателей.	1	1		

69.	Комплекс упражнений на развитие силы для мышц спины и живота. Упражнения на гибкость и дыхание.		2		
70.	Самоконтроль.	1	1		
71.	Самоконтроль. Повторение.	1	1		
72.	Заключительное занятие. Повторение. Итоговое занятие.	1	1		
	ИТОГО		144		

Содержание программы 1 года обучения:

Физкультурно-спортивная направленность ДОП «Фитнес-тренинг»

Тема «Требования безопасности»

Теория

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение техники выполнения упражнений.

Практика

Оценка физической подготовки учащихся для последующей реализации программы.

Тема «Предупреждение травм»

Теория

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Рациональный суточный режим.

Практика

Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Упражнения с предметами и без них. Упражнения на растяжку и расслабления.

Тема «Поведение учащихся»

Теория

Правила поведения учащихся на занятиях.

Практика

Упражнения на развитие силы (верхний плечевой пояс, нижний плечевой пояс). Упражнения на восстановления дыхания и расслабления.

Тема «План работы»

Теория

Знакомство с планом работы группы. Оснащение спортсмена. Общая физическая подготовка.

Практика

Упражнения на развития скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. Дыхательные упражнения. Стретчинг.

Тема «Специальная подготовка»

Теория

Специальная физическая подготовка.

Практика

Выполнения упражнений в парах с собственным весом. Упражнения на развитие общей выносливости, силы и гибкости. Упражнения на растяжку, расслабления и восстановления дыхания.

Тема «Техника»

Теория

Основы техники физических упражнений.

Практика

Специальная физическая подготовка. Упражнения с предметами и без них.
Упражнения на растяжку и расслабления.

Тема «Техническая подготовка»

Теория

Основы знаний. Техническая подготовка. Объяснение круговой тренировки.

Практика

Круговая тренировка. Упражнения на развитие общей выносливости, силы, быстроты и гибкости. Упражнения на дыхание.

Тема «Контроль»

Теория

Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Практика

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2-го года обучения

Особенности организации образовательного процесса

На втором году особое внимание уделяется отработке технических действий.

Задачи 2 года обучения:

- Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- Укрепление организма учащихся и содействие их правильному разностороннему физическому развитию;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы и выносливости;
- Развитие личности и формирование культуры здорового образа жизни;
- Закрепление основных приёмов технических действий. Участие в соревнованиях.

Планируемые результаты 2 года обучения:

- Учащиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития;
- Владеть специальными тактико-техническими приемами и приобрести навыки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- Развитие таких личностных качеств, как культура общения, умение работать в команде, приобретение опыта командной работы.

Календарно-тематический план

2-го года обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		Дата	Дата
		теор.	практ.	очно	дистанционно
1.	Вводное занятие: Инструктаж по технике безопасности и правила поведения во время занятий. Общая физическая подготовка. Беседа «Понятие о фитнесе».	1	1		
2.	Марш на месте и с перемещениями вперед, назад (march). Шаги аэробики без смены лидирующей ноги.	1	1		
3.	Профилактика заболеваемости в спорте. Понятия темп, ритм, ритмический рисунок. Упражнения для развития плечевого пояса и рук.	1	1		

4.	Проведение первичного мониторинга. Тестирование уровня развития гибкости, силовых показателей, аэробных показателей.	1	1		
5.	Проведение первичного мониторинга. Тестирование уровня развития гибкости, силовых показателей, аэробных показателей.	1	1		
6.	Демонстрация в группе изученных комбинаций. Упражнения для туловища и ног.	1	1		
7.	Упражнения на развитие силы для мышц верхних конечностей и грудных мышц, с утяжелением.		2		
8.	Упражнения на развитие силы для мышц верхних конечностей и грудных мышц, с утяжелением.		2		
9.	Упражнение на развитие силы для мышц спины и живота. Упражнения на гибкость и дыхание. Упражнения на расслабление.	1	1		
10.	Упражнение на развитие силы для мышц спины и живота. Упражнения на гибкость и дыхание. Упражнения на расслабление.	1	1		
11.	Упражнение на развитие силы для мышц спины и живота. Упражнения на гибкость и дыхание. Упражнения на расслабление.		2		
12.	Упражнения на развитие силы для мышц нижних конечностей и ягодиц с утяжелением.	1	1		
13.	Упражнения на развитие силы для мышц нижних конечностей и ягодиц с утяжелением.		2		
14.	Упражнения на развития силы для мышц живота, с утяжелением.		2		
15.	Упражнение на развитие силы для мышц спины, с утяжелением.		2		
16.	Упражнение на развитие силы для мышц спины, с утяжелением.		2		
17.	Упражнения в парах. Упражнения на верхний плечевой пояс. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на расслабления.	1	1		
18.	Упражнения в парах. Упражнения на нижний плечевой пояс. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на расслабления.	1	1		
19.	Упражнения на развитие силы для мышц верхних конечностей и грудных мышц, с утяжелением.		2		
20.	Упражнения на развитие силы для мышц ягодиц и нижних конечностей с утяжелением.		2		
21.	Упражнения на развитие силы для мышц ягодиц и нижних конечностей с утяжелением.		2		
22.	Упражнения на развитие силы для мышц ягодиц и нижних конечностей с утяжелением.		2		
23.	Упражнение на развитие силы для боковых мышц туловища и мышц спины, с утяжелением.		2		
24.	Упражнения на развития силы для мышц живота и боковых мышц туловища, с утяжелением.		2		
25.	Упражнения на развитие силы для мышц верхних конечностей и грудных мышц, с утяжелением и без них. Упражнения на растяжку в парах. Упражнения на восстановления дыхания.		2		
26.	Упражнения на развитие силы для мышц нижних конечностей и ягодиц с утяжелением и без них.		2		

	Упражнения на растяжку в парах. Упражнения на восстановления дыхания.				
27.	Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение комбинации на 16 счетов способом дробление. Прыжки с двух ног на одну (кик-скачек). Упражнения на восстановления дыхания.	1	1		
28.	Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение комбинации на 16 счетов способом дробление. Прыжки с двух ног на одну (кик-скачек). Упражнения на восстановления дыхания.	1	1		
29.	Упражнения в парах. Упражнения на развития силы для мышц живота с утяжелением и без них. Упражнения на расслабления.		2		
30.	Упражнения в парах. Упражнение на развитие силы для мышц спины и ягодиц, с утяжелением и без них. Упражнения на расслабления.		2		
31.	Развитие координации. Подскоки ноги врозь, вместе, правая, левая впереди, прыжки с поворотами, прыжки с ноги на ногу, выносом ноги в сторону на носок, скачки, с выносом прямой ноги вперед. Упражнения на восстановления дыхания.	1	1		
32.	Развитие координации. Подскоки ноги врозь, вместе, правая, левая впереди, прыжки с поворотами, прыжки с ноги на ногу, выносом ноги в сторону на носок, скачки, с выносом прямой ноги вперед. Упражнения на восстановления дыхания.	1	1		
33.	Круговая тренировка с утяжелением и без них. Упражнения на растяжку. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.		2		
34.	Развитие внимания и зрительной памяти. Изучение комбинации на 32 счета способом дробление. Упражнения на восстановления дыхания.	1	1		
35.	Развитие внимания и зрительной памяти. Изучение комбинации на 32 счета способом дробление. Упражнения на восстановления дыхания.	1	1		
36.	Упражнения в парах. Круговая тренировка с утяжелением и без них. Упражнения на растяжку. Упражнения на восстановление дыхания и расслабления.		2		
37.	Упражнения на развития силы для мышц живота и боковых мышц туловища с утяжелением и без них. Упражнения на растяжку в парах. Упражнения на восстановления дыхания.		2		
38.	Упражнение на развитие силы для мышц спины и боковых мышц туловища с утяжелением и без них. Упражнения на растяжку в парах. Упражнения на восстановления дыхания.		2		
39.	Комплекс упражнений на развитие гибкости. растягивание мышц задней поверхности голени; растягивание мышц передней поверхности бедра; растягивание мышц задней поверхности бедра; растягивание мышц внутренней поверхности бедра.		2		
40.	Комплекс упражнения на повышение гибкости спины; мышц живота; мышц передней поверхности бедра и тазовой области; задней поверхности голени (поколенных сухожилий)		2		
41.	Комплекс упражнений для повышений гибкости: боковой поверхности бедра и туловища; для мышц боковой части туловища; сгибателей бедра.		2		
42.	Комплекс упражнений для повышений ягодичных				

	мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; подвижности лучезапястного сустава; трицепса; бицепса; мышц шеи.		2		
43.	Закрепление базовых шагов аэробики. Упражнения на растяжку. Упражнения на восстановления дыхания и расслабление.		2		
44.	Инструктаж по ТБ. Сдача нормативов СФП. Сдача нормативов ОФП. Оценка уровня развития гибкости.	1	1		
45.	Круговая тренировка с утяжелением. Упражнения на растяжку. Упражнения на восстановление дыхания.		2		
46.	Развитие скоростно-силовых качеств. Повторение комбинации на 16 счетов способом дробление. Прыжки с двух ног на одну, по одной, в стороны, скачки. Упражнения на восстановления дыхания.	1	1		
47.	Развитие скоростно-силовых качеств. Повторение комбинации на 16 счетов способом дробление. Прыжки с двух ног на одну, по одной, в стороны, скачки. Упражнения на восстановления дыхания.	1	1		
48.	Упражнение на развитие силы для боковых мышц туловища и мышц спины, с утяжелением.		2		
49.	Упражнение на развитие силы для боковых мышц туловища и мышц спины, с утяжелением.		2		
50.	Упражнения на развития силы для мышц живота и боковых мышц туловища, с утяжелением.		2		
51.	Упражнения на развития силы для мышц живота и боковых мышц туловища, с утяжелением.		2		
52.	Упражнения на развитие силы для мышц верхних конечностей и грудных мышц, с утяжелением.		2		
53.	Упражнения на развитие силы для мышц верхних конечностей и грудных мышц, с утяжелением.		2		
54.	Упражнения на развитие силы для мышц ягодиц и нижних конечностей с утяжелением.		2		
55.	Развитие координации. Аэробные шаги с поворотами. Подскоки ноги врозь, вместе, правая, левая впереди, прыжки с поворотами, прыжки с ноги на ногу, выносом ноги в сторону на носок, с выносом прямой ноги вперед. Упражнения на восстановления дыхания.	1	1		
56.	Развитие координации. Аэробные шаги с поворотами. Подскоки ноги врозь, вместе, правая, левая впереди, прыжки с поворотами, прыжки с ноги на ногу, выносом ноги в сторону на носок, с выносом прямой ноги вперед. Упражнения на восстановления дыхания.	1	1		
57.	Упражнения в парах. Круговая тренировка с утяжелением. Упражнения на растяжку. Упражнения на восстановление дыхания.		2		
58.	Гигиенические требования к одежде, питанию, обуви. Демонстрация в группе изученных комбинаций.	1	1		
59.	Гигиенические требования к одежде, питанию, обуви. Демонстрация в группе изученных комбинаций.		2		
60.	Упражнения на развития силы для мышц живота и боковых мышц туловища с утяжелением и без них. Упражнения на растяжку в парах. Упражнения на восстановления дыхания.		2		
61.	Упражнение на развитие силы для мышц спины и боковых мышц туловища с утяжелением и без них. Упражнения на растяжку в парах. Упражнения на восстановления дыхания.		2		
62.	Развитие внимания и зрительной памяти. Повторение комбинации на 32 счета способом дробление. Упражнения на восстановления дыхания.	1	1		

63.	Развитие внимания и зрительной памяти. Повторение комбинации на 32 счета способом дробление. Упражнения на восстановления дыхания.	1	1		
64.	Круговая комплексная тренировка на верхний и нижний плечевой пояс. Упражнения на расслабление и дыхание.	1	2		
65.	Совершенствование базовых шагов аэробики. Упражнения на растяжку. Упражнения на восстановления дыхания.	1	1		
66.	Совершенствование базовых шагов аэробики. Упражнения на растяжку. Упражнения на восстановления дыхания.	1	1		
67.	Комплекс упражнений на верхний и нижний плечевой пояс. Упражнения на растяжку и расслабление.		2		
68.	Комплекс упражнений на верхний и нижний плечевой пояс. Упражнения на растяжку и расслабление.		2		
69.	Комплекс упражнений на верхний и нижний плечевой пояс. Упражнения на растяжку и расслабление.		2		
70.	Демонстрация в группе изученных комбинаций. Упражнения на растяжку и расслабления. Упражнения на восстановления дыхания.		2		
71.	Демонстрация в группе изученных комбинаций. Упражнения на растяжку и расслабления. Упражнения на восстановления дыхания.		2		
72.	Комплекс упражнений для повышений гибкости: боковой поверхности бедра и туловища; для мышц боковой части туловища; сгибателей бедра.	1	2		
73.	Комплекс упражнений на верхний и нижний плечевой пояс с утяжелением. Упражнения на растяжку, дыхание и расслабление.		2		
74.	Комплекс упражнений на верхний и нижний плечевой пояс с утяжелением. Упражнения на растяжку, дыхание и расслабление.		2		
75.	Комплекс упражнений на развитие гибкости. растягивание мышц задней поверхности голени; растягивание мышц передней поверхности бедра; растягивание мышц задней поверхности бедра; растягивание мышц внутренней поверхности бедра.	1	1		
76.	Комплекс упражнений на развитие гибкости. растягивание мышц задней поверхности голени; растягивание мышц передней поверхности бедра; растягивание мышц задней поверхности бедра; растягивание мышц внутренней поверхности бедра.		2		
77.	Комплексные упражнения в парах на нижний и верхний плечевой пояс. Упражнения на растяжку, дыхания и расслабления.	1	2		
78.	Комплекс упражнения на повышение гибкости спины; мышц живота; мышц передней поверхности бедра и тазовой области; задней поверхности голени (поколенных сухожилий).	1	1		
79.	Комплекс упражнения на повышение гибкости спины; мышц живота; мышц передней поверхности бедра и тазовой области; задней поверхности голени (поколенных сухожилий).		2		
80.	Комплекс упражнений на развитие силы для мышц спины и живота с утяжелением. Упражнения на гибкость и дыхание.		2		
81.	Комплекс упражнений на развитие силы для мышц спины и живота с утяжелением. Упражнения на гибкость и дыхание.		2		

82.	Комплекс упражнений для повышений ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; подвижности лучезапястного сустава; трицепса; бицепса; мышц шеи.	1	1		
83.	Комплекс упражнений для повышений ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; подвижности лучезапястного сустава; трицепса; бицепса; мышц шеи.		2		
84.	Упражнение на развитие силы для мышц спины и живота с утяжелением и без них. Упражнения на гибкость и дыхание.	1	1		
85.	Упражнение на развитие силы для мышц спины и живота с утяжелением и без них. Упражнения на гибкость и дыхание.		2		
86.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование комбинации на 16 счетов способом дробление. Упражнения для туловища и ног.	1	1		
87.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование комбинации на 16 счетов способом дробление. Упражнения для туловища и ног		2		
88.	Упражнения в парах. Упражнения на развития силы для мышц живота с утяжелением и без них.		2		
89.	Упражнения в парах. Упражнения на развития силы для мышц живота с утяжелением и без них.		2		
90.	Упражнения в парах. Упражнение на развитие силы для мышц спины и ягодиц, с утяжелением и без них.		2		
91.	Упражнения в парах. Упражнение на развитие силы для мышц спины и ягодиц, с утяжелением и без них.		2		
92.	Развитие внимания и зрительной памяти. Совершенствование комбинации на 32 счета способом дробление. Упражнения для туловища и верхнего плечевого пояса.	1	1		
93.	Развитие внимания и зрительной памяти. Совершенствование комбинации на 32 счета способом дробление. Упражнения для туловища и верхнего плечевого пояса.		2		
94.	Круговая комплексная тренировка на верхний и нижний плечевой пояс. Упражнения на растяжку. Упражнения на расслабление и дыхание.		2		
95.	Упражнения на развитие силы для мышц верхних конечностей и грудных мышц, с утяжелением.	1	1		
96.	Упражнения на развитие силы для мышц ягодиц и нижних конечностей с утяжелением.	1	1		
97.	Упражнения на развитие силы для мышц ягодиц и нижних конечностей с утяжелением.	1	1		
98.	Упражнение на развитие силы для боковых мышц туловища и мышц спины, с утяжелением.	1	1		
99.	Упражнения на развития силы для мышц живота и боковых мышц туловища, с утяжелением.	1	1		
100.	Упражнения на развития силы для мышц живота и боковых мышц туловища, с утяжелением.	1	1		
101.	Комплекс упражнений на верхний и нижний плечевой пояс. Упражнения на растяжку, дыхание и расслабление.	1	1		
102.	Проведение заключительного мониторинга. Тестирование уровня развития гибкости, силовых показателей, аэробных показателей.	1	1		
103.	Проведение заключительного мониторинга. Тестирование уровня развития гибкости, силовых показателей, аэробных показателей.	1	1		

104.	Комплекс упражнений на развитие силы для мышц спины и живота. Упражнения на гибкость и дыхание.		2		
105.	Самоконтроль.		2		
106.	Самоконтроль. Повторение.		2		
107.	Самоконтроль. Повторение.		2		
108.	Заключительное занятие. Повторение. Итоговое занятие.		2		
	ИТОГО		216		

Содержание программы 2 года обучения:

Физкультурно-спортивная направленность ДОП «Фитнес-тренинг»

Тема «Требования безопасности»

Теория

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. ~~Объяснение~~ Объяснение техники выполнения упражнений.

Практика

Оценка физической подготовки учащихся для последующей реализации программы.

Тема «Предупреждение травм»

Теория

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Рациональный суточный режим.

Практика

Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Упражнения с предметами и без них. Упражнения на растяжку и расслабления.

Тема «Поведение учащихся»

Теория

Правила поведения учащихся на занятиях.

Практика

Упражнения на развитие силы (верхний плечевой пояс, нижний плечевой пояс). Упражнения на восстановления дыхания и расслабления.

Тема «План работы»

Теория

Знакомство с планом работы группы. Оснащение спортсмена. Общая физическая подготовка.

Практика

Упражнения на развития скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. Дыхательные упражнения. Стретчинг.

Тема «Специальная подготовка»

Теория

Специальная физическая подготовка.

Практика

Выполнения упражнений в парах с собственным весом. Упражнения на развитие общей выносливости, силы и гибкости. Упражнения на растяжку, расслабления и восстановления дыхания.

Тема «Техника»

Теория

Основы техники физических упражнений.

Практика

Специальная физическая подготовка. Упражнения с предметами и без них.
Упражнения на растяжку и расслабления.

Тема «Техническая подготовка»

Теория

Основы знаний. Техническая подготовка. Объяснение круговой тренировки.

Практика

Круговая тренировка. Упражнения на развитие общей выносливости, силы, быстроты и гибкости. Упражнения на дыхание.

Тема «Контроль»

Теория

Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Практика

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Используемые технологии.

Здоровье сберегающая технология. Это совокупность приемов, методов, методик средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются как минимум 4 требования:

- учет индивидуальных особенностей подростка;
- привитие знаний учащимся в умении самостоятельно защищать от стрессов, обид, оскорблений, обучение его средствам психологической защиты;
- не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки при освоении программного материала;
- обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

На занятиях увеличивается объем двигательной активности который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к оздоровлению организма.

Занятие «фитнес-тренингом» способствует укреплению мышечного корсета, формированию правильного дыхания, развитию моторных функций, выработки правильной осанки, походки, грации движений, вырабатываются умения владеть своим телом, воспитываются навыки группового поведения. Все это способствует оздоровлению всего подросткового организма в целом. Эти цели достигаются с помощью создания условий для комфортного самочувствия на занятии, составлении упражнений, соответствующих возможностям обучающихся, проведении динамических пауз для создания ситуации успеха, рациональной смены и чередовании видов деятельности в связи с быстрой утомляемостью учащихся.

Специальные упражнения благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения. Движения, совершаемые под музыку, выполняются легче, дыхательный аппарат работает более энергично, увеличивается глубина дыхания, повышается поглощение кислорода.

С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка, умерить слишком возбужденные темпераменты и растормозить заторможенных подростков, регулировать неправильные и лишние движения.

Занятие строиться таким образом, чтобы активные движения чередовались ходьбой или упражнениями, успокаивающими дыхание. Нельзя перегружать детей бегом или подскоками, это может привести к чрезмерным психоэмоциональным и сердечным перегрузкам. К урокам подбираются музыкально - ритмические упражнения, построенные на сочетании движений, музыки и слова, влияющие на уровень двигательной активности. Эти упражнения помогают добиться эмоциональной разрядки, снять утомление и умственную усталость. В конце занятия проводятся релаксационные упражнения под спокойную музыку, способствующие снятию мышечного и эмоционального напряжения.

Применение на занятиях здоровьесберегающих технологий повышает результативность, помогает сохранить и укрепить здоровье формирует положительную мотивацию у детей и родителей.

Игровая технология. Данная технология является одной из уникальных форм обучения, которые позволяют сделать интересными и увлекательными занятия по изучению базового материала. В занятиях используются музыкальные ритмические упражнения в игровой форме.

Проводятся занятия, в которые включаются ассоциативные и подражательные движения. Упражнениям даются различные названия, это помогает сопоставить движение, музыку и образ что вызывает интерес к занятиям.

В работе с учащимися используются соревновательный метод. Объектом соревновательной деятельности служит не результат, а качество движений. Это помогает

выработать у ребят стремление быть лучше.

Информационно-коммуникативные технологии. При использовании данной технологии используются больше как вспомогательные технологии для обеспечения материально-технического оснащения.

Применение компьютера позволяет накапливать музыкальные файлы, фото, оформлять документацию в электронном виде. Специальные программы позволяют производить монтаж и компоновку музыкального произведения, менять темп и частоту звука. Компьютер дает возможность активно пользоваться возможностями интернета.

Методы обучения.

Методические особенности данной программы связаны между собой. При правильном их применении успешнее решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи подрастающего поколения.

На занятиях применяются традиционные методы обучения:

- использование слова, наглядного восприятия и практические.

Метод использования слова - универсальный метод обучения. Решаются задачи такие как:

- раскрывается содержание музыкальных произведений;
- объясняются элементарные основы музыкальной грамоты;
- описывается техника движений.

Это определяет разнообразие методических приемов использования слова в обучении:

- рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку.

Методы наглядного восприятия способствуют быстрому глубокому и прочному усвоению программы музыкально-ритмического воспитания, повышает интерес к изучаемому предмету. К ним можно отнести показ движений, комбинаций, просмотр видеозаписей.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся.

Этот метод целостного освоения движений, метод обучения посредством расчленения их, а также игровой метод.

Метод расчленения может широко использоваться для освоения самых разных упражнений. Практически каждое упражнение можно приостановить в любой фазе для уточнения двигательного действия. Этот метод может применяться при изучении сложных движений.

К игровому методу обучения обращаются при проведении музыкально – ритмических игр. Данный метод основан на элементах соперничества между собой и повышении ответственности каждого за достижение определенного результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Все вышеперечисленные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приемами педагогического воздействия на учащихся.

Форма организации учебного занятия.

Соревнование.

Дидактические средства:

- аудиозаписи и компакт диски, предусмотренные программой;
- тестовые задания на определение уровня физической подготовленности занимающихся;
- диагностические карты для каждого ребенка и общая сводная таблица уровня физической подготовленности обучающихся и сводная таблица эмоционального благополучия/неблагополучия группы;
- методическая литература для педагога и обучающихся по программе;
- подборка видеоматериалов, иллюстрирующих различные стили фитнес-тренинга;
- терминологический словарь в электронном виде и печатная продукция основных терминов по фитнес-тренингу.

Информационные источники:

Литература для педагога

1. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современный литератор, 2001. – 288 с.
2. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и в спорте. М. «Медицина» 1990.
3. Болобан В.Н., Коркин В.П. Школа семейной акробатики. – Киев: «Молодь», 1991. – 166 с.
4. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: «Советский спорт», 1991. – 96 с.
5. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте – М.ФИС. 1995.
6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. М., «Медицина», 1998.
7. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. 2-е издание. – М.: «Советский спорт», 1990. – 63 с.
8. Коркин В.П., Болобан В.Н. Школа семейной акробатики. Киев. ЦКЛКСМУ (МОС), «Молодь». 1991. – 166 с.
9. Курьсь В.Н. Основы познания физического упражнения. – Ставрополь, 1998. – 129 с.
10. Макглахен Л. «Какой у тебя уровень?». Miss Fitness, № 5 2003. 102103 с.
11. Малыгина Г.И. Как стать стройной? Мн.:Харвест. 1998. – 256 с.
12. Малютин С., Самарин С. Академия спортивного питания. Том 1. Подготовительное отделение. М.1997. – 72 с.
13. Матвеева Л.К. Программа по спортивной аэробике для ДЮКФП Новосибирск. 1998.
14. Монтиньяк М. Метод похудения Монтиньяка. М.ОНИКС.1999.
15. Павлова Н.Б., Баршая В.М. Гимнастика с методикой преподавания. – М., Просвещение, 1985. – 50–54 с.
16. Покровский А.А., Самсонов М.А. Справочник по диетологии. М.: «Медицина». 1981.
17. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения. С. – Петербург, 1999.– 72 с.
18. Прохоровцев И.В. Питание – путь к красоте. СП «СМАРТ». Ленинград. 1990. – 46 с.
19. Решетников Г.С. Гимнастика мужчины. М. «ФИС», 1986. – 111 с.
20. Скурихин И.М., Шатерников В.А. Как правильно питаться. М.: Агропромиздат, 1989.
21. Смолевский В.М. Гимнастика. – М., Физкультура и спорт, 1987. — 367 с.
22. Смолевский В.М., Ивлев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. – М.: Просвещение, 1992. С. 51–69.
23. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. Пер. с англ. М.: «ФИС», 1994. – 159 с.
24. Фотхин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов.
25. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. АСАДЕМА, 2001, с. 333–335.
26. Худеев вместе. № 7 (156), апрель 2004. – 16 с.
27. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. Эксмо-пресс, 2000. – 790 с.

Литература для детей

1. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И. Герцена, 2009. - 260 с.
2. Буркова О.В. "Пилатес" - фитнес высшего класса [Текст] / О.В. Буркова, Т.С. Лисицкая - М.: Центр полиграфических услуг "Радуга", 2005. - 208 с.
3. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. - М.: Флинта: Наука, 2001. - 416 с.
4. Гончаров В.И. Еще раз о понятиях "двигательное умение" и "двигательный навык" // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008, №3 (37) - С.30-33
5. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие. - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. - 228 с.
6. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.: ил. - (Спорт без границ).
7. Ильин Е.П. Двигательные умения и навыки // Теория и практика физической культуры: [сайт]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001n5/p45-49.htm>

8. Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. - М.: ООО "Франтэра", 2003. - с.175
9. Коц Я.М. Спортивная физиология: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 200 с.
10. Лисицкая, Т.С. Аэробика [Текст]. В 2 т. Т.1. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с.
11. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ "Дивизион", 2006. - 290 с.
12. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учеб. пособие / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская; под общ. ред. С.И. Изаак. - 3-е изд., испр. и доп. - М: ФЛИНТА: Наука, 2012. - 130 с.
13. Психология. Учебник для техникумов физической культуры. - М: ФиС, 1984, с. 194
14. Рогожин М.Ф. Фитнес, идеальное здоровье. - М.: РИПОЛ классик, 1999. - 340с
15. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец.03.03 "Физ. культура"/Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов,
16. Успешная работа фитнес-центров. Новейшая методика [Текст]: обзор, одобренный Американской коллегией спортивной медицины (АКСМ). - М.: [б. и.], 2001. - 132 с.
17. Физиологические и методические основы оздоровительной аэробики: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.И. Григорьев. - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2009. - 40 с.
18. Фитнес-аэробика-2012: материалы научной конференции профессорско - преподавательского состава кафедры теории и методики гимнастики (17-31 декабря 2012 года). - М.: РГУФКСМиТ. - 97 с.
19. Хоули Эдвард Т., Дон Френке Б. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - с.362

Интернет источники:

1. <https://autism-frc.ru/> Федеральный ресурсный центр по организации комплексного сопровождения детей с расстройствами аутистического спектра МГППУ
2. - <https://outfund.ru/> Сайт фонда «Выход»
3. www.autism.ru. Статья: Гилберг К., Питерс Т. Медицинская диагностика аутизма и заболеваний аутистического спектра // Аутизм: медицинские и педагогические аспекты.
4. <https://autism-frc.ru/autism/library>
5. www.zdorovsud.narod.ru «Русские народные подвижные игры» М.Ф. Литвинова
6. www.nachalka.info Раздел «Развивающие игры для детей»
7. www.autist32.ru Торопыгина В.В. «Развитие детей с аутизмом» Центр психологии и развития человека «Сфера» г. Брянск

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входной контроль (сентябрь-начало октября) проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива в форме входного тестирования (*Приложение 2*). На его основании составляется таблица *первичного мониторинга* по предметным результатам. (*Приложение 1*).

Текущий контроль (октябрь-май) проводится в течение года, возможен на каждом занятии по нормативам уровня физической подготовки учащихся. (*Приложение 2*).

Промежуточная аттестация (ноябрь-декабрь и май) Проводится по окончании изучения темы или в конце полугодия, года в виде сдачи нормативов (*Приложение 2*). Результаты заносятся в таблицу *промежуточной аттестации* по предметным, метапредметным и личностным результатам (*Приложение 1*).

Итоговый контроль (после усвоения курса программы) Проводится в конце обучения по программе как проверка освоения программы. (*Приложение 2*). Его результаты заносятся в итоговую таблицу *мониторинга* по предметным, метапредметным и личностным результатам (*Приложение 1*).

**КРИТЕРИИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ И КАЧЕСТВА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

ДОП «Фитнес-тренинг»

Параметры, по которым производится тестирование предметных результатов

А – владеть навыками техники безопасности

Б – знать основные спортивные термины, применять их на практике

В – выносливость

Г – координация движения

Д – гибкость, растяжка

Параметры, по которым производится тестирование личностных результатов:

А – уважительное отношение к другим

Б – осознание ценности здорового образа жизни

В – стремление к самореализации

Г – умение использования различных форм организации учебного процесса

Д – умение повышать мотивацию учения

Параметры, по которым производится тестирование метапредметных результатов:

А – умение слушать и запоминать информацию

Б – способность к коллективному сотрудничеству

В – умение проводить коррекцию

Г – умение самостоятельно планировать пути достижения цели

Д – умение творчески воспринимать и оценивать прекрасное, испытывать потребность в эстетической потребности

Оценивание каждого параметра происходит по
трехбальной шкале.

Сумма баллов	Оценка
5-7 баллов	Начальный уровень
8-12 баллов	Средний уровень
13-15 баллов	Высокий уровень

Критерий	Показатель - численное выражение какого-либо критерия	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
А – знание основ техники безопасности	<i>Соответствие реальных навыков соблюдения безопасности программным требованиям</i>	овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой	1	Устный опрос
		объем усвоенных навыков составляет более ½	2	
		освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период	3	
Б – знание основных терминов, умение применять их на практике	<i>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</i>	ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины	1	Устный опрос
		сочетает специальную терминологию с бытовой	2	
		специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием	3	
В – выносливость	<i>Способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению</i>	устал после разминочной части.	1	Наблюдение
		выдержал половину занятия.	2	
		вынослив. Полностью выдержал занятие.	3	
Г – координация движения	<i>Способность осуществлять сложные согласованные действия</i>	Возникают трудности на протяжении всего занятия	1	Наблюдение
		Возникают трудности при выполнении некоторых упражнений	2	
		Все движения согласованы	3	
Д – гибкость, растяжка	<i>Способность выполнять физические упражнения с большой амплитудой</i>	Возникают трудности на протяжении всего занятия	1	Наблюдение
		Возникают трудности при выполнении некоторых упражнений	2	
		Быстро и легко выполнил движение	3	

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
А – умение слушать и запоминать информацию	<i>Адекватность восприятия информации, идущей от педагога</i>	испытывает серьезные затруднения в восприятии информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	1	Наблюдение
		воспринимает основную информацию, идущую от педагога, но нуждается в контроле, не всегда внимателен	2	
		внимательно слушает педагога, полностью воспринимает его информацию	3	
Б – способность к коллективному сотрудничеству	<i>Умение воспринимать общие дела как свои собственные</i>	избегает участия в общих делах	1	Наблюдение
		участвует при побуждении извне	2	
		инициативен в общих делах	3	
В - умение проводить	<i>Умение анализировать свои действия</i>	не понимает, как исправлять неправильные действия, при указании на них педагогом	1	Наблюдение

коррекцию		понимает, что и как надо исправить, после замечания педагога	2	
		может самостоятельно найти у себя и исправить ошибку	3	
Г – умение использования различных форм организации учебного процесса	<i>Умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать ответственность за результаты своих действий</i>	закрывает, замкнут	1	Наблюдение
		не всегда обращается к педагогу, сверстнику.	2	
		Принимает частичное участие полностью справляется	3	
Д – умение повышать мотивацию учения	<i>Способность принимать и сохранять учебную цель и задачи, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении</i>	нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	1	Наблюдение
		нуждается в периодической помощи и контроле педагога	2	
		справляется самостоятельно	3	

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
А - уважительное отношение к другим	<i>Способность активно побуждать себя к практическим действиям</i>	не обращает внимание на то, что говорят и как делают другие	1	Наблюдение
		обращает внимание, но не ценит слова и действия других	2	
		уважительно относится к мнению и действию других	3	
Б - осознание ценности здорового образа жизни	<i>Степень понимания</i>	не осознает	1	Наблюдение, устный опрос
		осознает частично	2	
		осознает полностью	3	
В – стремление к самореализации	<i>Степень настойчивости для достижения результата</i>	безразличен к своим результатам в освоении материала	1	Наблюдение
		периодически пытается добиться результата, но быстро остывает при неудаче	2	
		настойчив в получении результата	3	
Г – умение самостоятельно планировать пути достижения цели	<i>Умение выбирать наиболее эффективные способы решения задач</i>	не понимает как решить данную проблему	1	Наблюдение, устный опрос
		понимает при небольшой подсказке педагога	2	
		может самостоятельно решить поставленную задачу	3	
Д – умение творчески воспринимать и оценивать прекрасное, испытывать потребность в эстетической потребности	<i>Умение видеть красоту в своей деятельности, к которому будет стремиться спортсмен</i>	не осознает	1	Наблюдение, устный опрос
		осознает частично	2	
		не осознает полностью	3	

Таблица мониторинга результатов

Фамилия Имя	Предметные				Метапредметные				Личностные			
	А	Б	В	Сумма	А	Б	В	Сумма	А	Б	В	Сумма

Результаты: Предметные, метапредметные, личностные

Количество учащихся	Оценка общая
	Начальный уровень
	Средний
	Высокий

Контрольные нормативы по уровню физической подготовки учащихся.

Возраст, тест	11-12 лет	13-14 лет	15 лет
Мальчики			
Отжимания в упоре лежа (раз)	21	23	25
Поднимание туловища (раз)	17	18	19
Равновесие на одной ноге	15	18	20
Складка (стоя, сидя)	10	13	15
Ягодичный мост	9	11	15
Девочки			
Отжимания в упоре лежа (раз)	12	13	14
Поднимание туловища (раз)	16	17	18
Равновесие на одной ноге	15	18	20
Складка	10	13	15
Ягодичный мост	8	10	13