

Муниципальное казённое учреждение  
«Управление образования местной Администрации  
Урванского муниципального района КБР»

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 с.п. Кахун»  
Урванского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики

СОГЛАСОВАНО  
на заседании Педагогического совета  
МКОУ СОШ №2 с.п. Кахун  
Протокол от «28» 06. 2025 г. № 9

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ СОШ №2 с.п. Кахун  
Гетокова Р.Ю.  
Приказ от «28» 06. 2025 г. № 91/1.



## **Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами фитнеса»**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная  
**Уровень программы:** стартовый  
**Вид программы:** модифицированный  
**Адресат:** 9 -16 лет  
**Срок реализации:** 9 месяцев (81 час)  
**Форма обучения:** очная  
**Автор- составитель:** Шибзухова Татьяна Александровна - педагог дополнительного образования

с.п.Кахун 2025 г.

## **Раздел 1: Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** стартовый

**Вид программы:** модифицированный

#### **Нормативно-правовая база, на основе которой разработана программа:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Национальный проект «Образование».
3. Конвенция ООН о правах ребенка.
4. Приоритетный проект от 30.11.2016 г. №11 «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15.04.2019 г. №170 «Об утверждении методики расчёта показателя национального проекта Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
8. Федеральный проект «Современная школа» национального проекта «Образование». Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (новые места в дополнительном образовании).
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023г. №302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. №467».
10. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023г. №АБ-3935/06 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих Формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).
11. Протокол заочного заседания Рабочей группы по дополнительному образованию детей Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха от 22.03.2023г. №Д06-23/06пр.
12. Федеральный закон от 13.07.2020г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
13. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
14. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

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

16. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

17. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010г. №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

18. Приказ Министерства просвещения РФ от 04.04.2025г. №269 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность по основным и дополнительным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования и соответствующим дополнительным профессиональным программам, основным программам профессионального обучения, и о Порядке определения учебной нагрузки указанных педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре, основаниях ее изменения и случаях установления верхнего предела указанной учебной нагрузки» (вступает в силу с 1 сентября 2025г).

19. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

20. Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

21. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»).

22. Распоряжение Правительства РФ от 28.04.2023г. №1105-р «Об утверждении Концепции информационной безопасности детей в Российской Федерации».

23. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

24. Письмо Минобрнауки РФ от 03.04.2015 г. №АП-512/02 «О направлении методических рекомендаций по НОКО» (вместе с «Методическими рекомендациями по независимой оценке качества образования образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»).

25. Письмо Минобрнауки РФ от 28.04.2017 г. №ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»).

26. Постановление Правительства РФ от 20.10.2021г. №1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации».

27. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и труда от 04.08.2023г. №1493 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации».

28. Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014г. №23-РЗ «Об образовании» (с изменениями и дополнениями).
29. Приказ Минобрнауки КБР от 17.08.2015г. №778 «Об утверждении Региональных требований к регламентации деятельности государственных образовательных учреждений дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике».
30. Постановление Правительства КБР от 22.04.2020г. №85-ПП «О межведомственном совете по внедрению и реализации в Кабардино-Балкарской Республике целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
31. Распоряжение Правительства КБР от 26.05.2020г. №242-рп «Об утверждении Концепции внедрения модели персонифицированного дополнительного образования детей в КБР».
32. Приказ Минпросвещения КБР от 18.09.2023г. №22/1061 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике».
33. Письмо Минпросвещения КБР от 20.06.2024г. №22-16-17/5456 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по разработке и реализации дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), «Методическими рекомендациями по разработке и экспертизе качества авторских дополнительных общеразвивающих программ»).
34. Постановление от 31.07.2023г. №2789 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в Урванском районе».
35. Устав МКОУ СОШ №2 с.п.Кахун.
36. Общеразвивающая программа МКОУ СОШ №2 с.п.Кахун.

**Актуальность программы:** Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны. Официальные данные Минздрава соцразвития России объясняют повышенный интерес к проблеме формирования здорового поколения: 53% школьников имеют ослабленное здоровье; 2/3 детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания; лишь 10 % выпускников общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых и годных к службе в армии. Существенным фактором, ухудшающим здоровье школьников, является их низкая двигательная активность. С поступлением ребенка в школу его общая двигательная активность падает во много раз, и дефицит двигательной активности уже в младших классах составляет 35-40%, а среди старшеклассников - 75-85%. Обязательные уроки физического воспитания лишь в малой степени (на 10-18%) компенсируют дефицит движений, что явно недостаточно для укрепления и сохранения здоровья. Из этого следует, что для повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре во внеурочное время. Именно это и обусловило создание образовательной программы дополнительного образования детей «ОФП с элементами фитнеса».

**Новизна программы:** Программа предусматривает практическую и теоретическую деятельность, направленную на овладение навыками и умениями двигательных упражнений.

Включает в себя различные виды танцевальные движения, дыхательную гимнастику, гимнастических упражнений, что способствует разностороннему развитию опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах и укреплению здоровья, в общем.

Занятия спортом, а в частности фитнесом, способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Известно, что первые впечатления обычно оставляют наиболее яркий след в психике учащихся и оказывают сильное воздействие на их отношение к занятиям и поведение на уроках. В силу этого, организация и проведение уроков первого года обучения может стать фактором, определяющим весь дальнейший ход занятий, следовательно, и решающим для успеха в учебе.

**Отличительные особенности:** Подростковый возраст- это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Подростки обладают поразительно высоким двигательным потенциалом, они способны осваивать сложные требующие большого функционального напряжения виды движений. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию ряда заболеваний. Детям и подросткам особенно необходима двигательная активность, причем не, только в образовательных, но и в лечебно-профилактических целях, для сохранения и упрочнения здоровья.

**Педагогическая целесообразность:** Программа направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями. Состояние здоровья ребенка, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма. Эти возможности при целенаправленном воздействии способны значительно увеличить функциональные способности растущего организма и стать основой его здоровой жизни. За основу рабочей программы взята авторская Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики (автор Слуцкер О.С. – президент Федерации фитнес-аэробики России, МС СССР, Москва, 2011)

**Адресат программы-** девочки в возрасте 9-16 лет

**Срок реализации:** 9 месяцев,

**Режим занятий:** занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МКОУ СОШ №2 с.п. Кахун 1 раз в неделю по 2,25 часа (81 час), в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей". Перерыв на отдых между занятиями 10 минут.

**Наполняемость группы:** от 11 до 13 человек, учебные группы комплектуются по желанию обучающихся в возрасте от 9-16 лет. Допускается формирования разновозрастных групп.

**Форма обучения:** очная

Формы занятий: групповая

## **Цель программы**

– укрепление здоровья, развитие физических качеств (координация, гибкость, сила, выносливость), формирование навыков безопасного выполнения движений, приобщение к здоровому образу жизни, развитие чувства ритма и дисциплины, а также создание условий для самореализации ребенка и укрепления его физической формы.

В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы:

**Предметные (обучающие) задачи:**

- Обучить практическим основам физической культуры и спорта, а также основам ЗОЖ.
- Обучить основным принципам и правилам выполнения фитнес-упражнений, включая технику безопасности.
- Познакомить с различными видами фитнеса (аэробика, силовые тренировки, растяжка) и их преимуществами.
- Сформировать представления о здоровом питании и его роли в общем благополучии.

**Метапредметные (развивающие) задачи:**

- Развить физические качества: координацию, ловкость, выносливость, гибкость и силу.
- Улучшить состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Сформировать правильную осанку и укрепить мышцы спины.

**Личностные (воспитательные) задачи:**

- Воспитать чувство ответственности за свое здоровье и мотивацию к регулярным занятиям спортом.
- Развить умение работать в команде и поддерживать друг друга во время занятий.
- Способствовать формированию позитивного отношения к физической активности и снижению стресса.

## Учебный план.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Название раздела
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Теоретическая подготовка
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-	
3	Диагностика	2	-	2	
4	Упражнение на развитие правильной осанки	7	1	6	Общая физическая подготовка
5	Ритмическая гимнастика	10	2	8	
6	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	15	2	13	
7	Силовые на мышцы рук, ног, пресса	9	1	8	
8	ОФП.( комбинация: стретчинг, силовые на все группы мышц)	4	1	3	
9	Базовые шаги аэробики	3	1	2	Специальная физическая подготовка
10	Классическая аэробика	6	1	5	
11	Стэп-аэробика	5	1	4	
12	Фитбол-аэробика	4	1	3	
13	Танцевальная аэробика	5	1	4	
14	Шейпинг с гантелями	3	1	2	
15	Упражнения на координацию	4	1	3	
16	Итоговое занятие	2	-	2	
<b>Всего:</b>		<b>81</b>			

## Содержание учебного плана.

### **Тема 1,2, 3. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

#### **Диагностика.**

Знакомство.Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по аэробике. Анатомические основы знаний. Мышечный аппарат человека. Осанка, факторы влияющие на характер изменения осанки. Физиологические основы знаний. Техника измерения пульса. Профилактика и оказание неотложной помощи. Травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм.

Диагностика. Предварительное тестирование физической подготовленности.

#### **Антropометрические измерения.**

### **Тема 4.Упражнения на развитие правильной осанки**

Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпуса

### **Тема 5. Ритмическая гимнастика**

Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики. Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно – сосудистую систему, наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации и. самовнушения - на центральную нервную систему.

Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии - выносливость, танцевальные -пластичность и т. д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения.

В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь спортивную или оздоровительную направленность.

#### **Комплекс ритмической гимнастики:**

- Подъемы на полупальцы. Повторить 16 раз в медленном, 16 раз в быстром темпе.
- И.п.: руки к плечам, предплечья вниз. При опускании рук небольшой щелчок пальцами в такт музыки. Повторить 8 раз
- То же, но с полуприседом на обеих ногах. Повторить 8-16 раз.
- То же, но с поворотом туловища и отведением рук назад - книзу.Повторить 8-16 раз.
- Небольшие подскоки на двух ногах, руки внизу, расслаблены.Повторить 16-32 раза.
- И.п.: стойка ноги врозь. Поднимание плеч. Повторить 4 раза.
- И.п.: то же. Поочередное поднимание плеч (правое, левое).Повторить 8 раз.
- То же, что в упражнении 2, но с приседом на обеих ногах.
- И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны - книзу. Скрестные махи перед телом. Руки прямые, пальцы вытянуты. Повторить 16-32 раза.
- То же, что в упражнении 5, но с постепенным подниманием рук вперед, вверх и опусканием вперед. Повторить 2-4 раза.
- И.п.: стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. С крестные махи согнутыми руками. Повторить 16-32 раза.

- И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые движения в плечевых суставах. Повторить 16-32 раза.
- И.п.: стойка ноги чуть шире плеч, полуприсед на обеих ногах, руки согнуты, кисти сжаты в кулаках. Разгибание-сгибание рук в стороны, вверх. Повторить 4-8 раз.
- И.п.: стойка ноги врозь, руки на бедрах. Движение грудной клетки вправо-влево. Повторить 16-24 раза.
- И.п.: стойка ноги врозь, руки на голове, локти в стороны. Движения таза вправо-влево. Повторить 8-16 раз.
- И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты таза направо, налево. Повторить 8-16 раз.
- И.п.: то же. Движения таза вправо, вперед, влево, назад (прогнуться в поясничном отделе позвоночника). Повторить 4-8 раз.
- И.п.: стойка ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед прогнувшись (спина прямая). Повторить 8-16 раз.
- И.п.: ноги чуть шире плеч. Пружинящие наклоны вперед, ноги прямые, сгибая ноги. Повторить 8-16 раз.
- И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо с наклоном туловища вперед. То же влево. Повторить 4-8 раз.
- И.п.: стойка ноги чуть шире плеч, руки в стороны. Наклоны в стороны (пружинить) по 4 раза в каждую (повторить 2 раза) по 2 раза (повторить 4 раза), по одному разу (выполнить 8 раз).
- Бег, сгибая ноги вперед с различными движениями рук.
- Бег, сгибая ноги назад.
- Скачки на двух с поворотами таза направо, налево Скачки на двух с поворотами таза направо, и приседанием (твист»).
- Скачки на одной ноге с маховыми движениями другой вперед,
- Ходьба на месте пружинящим шагом.
- И. п.- сед. Сгибание-разгибание ног. Повторить 2-4 раза.
- И. п.: сед согнув ноги. Разгибание ног вперед. Повторить 8-16 раз.
- И. п.: упор лежа сзади на предплечья. Махи вперед согнутой, затем прямой ногой. Повторить 8 раз каждой ногой.
- И.п.: лежа на боку. Махи в сторону согнутой и прямой ногой. Повторить 8 раз.
- И.п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону. Сгибание - разгибание стопы. Повторить 8 раз.
- И.п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону, стопа на себя. Опускание ноги вперед до касания пола, подъема ноги в сторону. Повторить 8-16 раз.
- И.п.: лежа на левом боку с упором на предплечье.
- Поднимание правой ноги в сторону (слегка согнута в колене).
- И.п.: то же. Поднимание ноги в сторону. Повторить 4-8 раз.
- То же, что в 5-9 упражнениях, но на другом боку
- Движения выполняются левой ногой.
- И.п.: сед по-восточному. Повороты головы направо, налево. Повторить 4-8 раз.
- И.п.: то же. Круговые движения головой вправо, влево с небольшим наклоном туловища.
- И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. «Улитка» - приподнять голову, грудной отдел позвоночника, руки вперед. Повторять до явного утомления.
- И.п.: упор на коленях. Выгибание, прогибание спины с последующим отжиманием от пола. Повторить 4-8 раз.
- В седе по-восточному пружинящие наклоны вперед. Повторить 8-16 раз.
- Заключительная часть.

- И.п.: стойка ноги врозь. Поднять плечи вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 4-8 раз.

#### **Тема 6. Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)**

Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в подготовительной части урока:

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра
- растягивание мышц внутренней поверхности бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины
  - для растягивания мышц живота;
  - для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
  - для растягивания задней поверхности голени (поколенных сухожилий)
  - для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
  - для мышц боковой части туловища;
  - для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
  - для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
  - для подвижности лучезапястного сустава;
  - для растягивания трицепса;
- Для растягивания бицепса;
- для мышц шеи.

#### **Тема 7. Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса**

Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений.

#### **Тема 8. Общеразвивающие упражнения. ОФП. Понятие «Личной гигиены».**

Общеразвивающие упражнения – ОРУ – это создаваемые аналитическим путем упражнения, включающие в себя движения отдельными частями тела или их сочетания, и оказывающие всестороннее воздействие на организм. ОРУ – просты и доступны в исполнении, они дают возможность воздействовать избирательно на нужные группы мышц, а также позволяют строго дозировать нагрузку в занятии

#### **Тема 9. Базовые шаги аэробики**

Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).

- **march-(ing)** - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.
- **step touch** – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
- **double step touch** - два приставных шага
- **open step** (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую
- **curl step** (захлест)
- **grape wine** (скрестный шаг в сторону)
- **V – step** – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться
- **knee up** – подъем колена вверх
- **kick** – Махи ногами (мак, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)
- **heei touch**- касание пола пяткой

- **cross step** скрестный шаг с перемещением вперед
- **lunge** – выпад
- **mambo** – вариация танцевального шага мамбо.

## Тема 10. Классическая аэробика

Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике

### Варианты комбинаций классической аэробики

№ 1

- 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑  
5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)
- 2. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓  
5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)
- 3. 1 – 8 – 4 step touch (шаг в сторону)
- 4. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 2

- 1 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)
- 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте
- 1 – 8 – toe touch (касание пола носком)
- 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте

№ 3

- 1 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)
- 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)
- 1 – 8 – toe touch (касание пола носком)
- 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 4

- 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
- 5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
- 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓
- 5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
- 1 – 4 – double step touch →
- 5 – 8 – double step touch ←
- 1 – 8 – 2 mambo

№ 5

- 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
- 5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
- 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓
- 5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
- 1 – 8 – step touch ↘→↑↓←
- 1 – 4 – mambo 5 – 8 – pivot turn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)

№ 6

- 1 – 8 – 4 step touch (шаг в сторону)
- 1 – 8 – 4 open step (открытый шаг)
- 1 – 4 – grape wine (скрестный шаг в сторону) →
- 5 – 8 – grape wine (скрестный шаг в сторону) ←
- 1 – 8 – 3 knee up (смена лидирующей ноги)

№ 7

- 1 – 8 – step touch ↘→↑↓←

- 1 – 4 – 2 open step (открытый шаг)
- 5 – 8 – pivot turn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)
- 1 – 8 – low kick (лоу кик)
- 1 – 8 – knee up (попеременный)

№ 8

- 1 – 8 – toe touch (касание пола носком) ↑
- 1 – 8 – walking (ходьба в продвижении) ↓
- 1 – 8 – 4 step touch
- 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 9

- 1 – 8 – 4 lunge (выпад)
- 1 – 8 – 4 open step
- 1 – 8 – 2 cross step
- 1 – 4 – chasse →
- 5 – 8 – chasse ←

№ 10

- 1 – 8 – 4 step touch
- 1 – 4 – double step touch →
- 5 – 8 – double step touch ←
- 1 – 8 – 4 open step
- 1 – 8 – 3 knee up (смена лидирующей ноги)

№ 11

- 1 – 4 – V – step (шаг врозь, вперед)
- 5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
- 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
- 5 – 8 – walking (ходьба в продвижении) ↓
- 1 – 8 – «пони»
- 1 – 4 – 2 lunge (выпад)
- 5 – 8 – «хлопушки»

## **Тема 11. Степ-аэробика**

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.

1. Базовый шаг (Basic Step). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги

2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике.

3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (Tap Up). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой.

То же с другой ноги.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (Step Tap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п. То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

7.Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee up). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

8.Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (Lift Front), в сторону (Side), назад (Back).

9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (Leg Curl).

10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Подход выполняется в продольные относительны платформы стойке.

12. То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (Straddle Down).

13. Шаг с поворотом (Turn Step). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

14. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (Corner to Corner).

16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол.

Подход при выполнении: сверху.

19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.

20. Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении – шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед.

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Hop Turn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги с другой трети платформы.

Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).

Варианты:

из и.п. – стоя по диагонали с края платформы; с поворотом на 180° с различным подходом (Hop Turn).

23. A-Step. Встать лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

24. То же, что в упр. 23, но с подскоком:

A. Leap 1 – наскок на платформу на одну ногу, приставить другую, сойти с платформы шагом.

B. Leap 2 – наскок на платформу. После шага на второй счет, сойти с платформы шагами.

C. Run-Run – сочетание элементов упражнений А и Б (Double leap).

D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

25. Прыжки. Выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги или с одной ноги с приземлением на две ноги на платформу.

Примерные положения и движения руками

- Руки на пояс.
- Сгибание – разгибание рук в локтевых суставах.
- Сгибание – разгибание рук во фронтальной плоскости («гребля»).
- Сведение – разведение рук.
- Сгибание – разгибание рук в стороны.
- Руки на пояс, удар рукой в диагональном положении.

## Тема 12 . Фитбол

Освоение техники базовых шагов фитбол-аэробики:

- **Приставной шаг (step-touch).** И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;
- **Шаг-касание (touch-step).** И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;
- **Марш (march).** И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;
- **Твист (twist).** И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;
- **Прыжок ноги врозь-вместе (jumping jach).** И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
- **Выпад (lange).** И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
- **Махи ногами (kick).** И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
- **Подъем колена вверх (knee up, kneelift).** Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

## Комплекс фитбол - гимнастики № 1:

1. Мостик на мяче

И.п.: сидя спиной к мячу 1 -2-3-4 перекаты

2. Повороты туловища

И.п.: стоя на коленях, руки на мяче

1-поворот тела влево, снимая одну руку вниз

2-и.п.

3-поворот тела вправо

4-и.п.

3. Наклоны

И.п.: сидя на мяче ноги врозь

1-2-3 наклон к левой ноге

4-и.п.

5-6-7 наклон к правой ноге

8- и.п.

4. Перекат мяча

И.п.: лежа на полу, ноги на мяче 1 -2-3 подкаты мяча к себе 4- и.п.

5. Кувырок

И.п.: лежа на мяче животом

1 -2-3-4 перекат вперед с переворотом через голову

6. Нырок

И.п.: присед у мяча

1 -2 перекат вперед сгибая руки

3-4 и.п.

### **Комплекс фитбол -гимнастики №2**

1. И.п.: сед на мяче, руки вперед

плавные движения руками вверх в стороны по кругу

Наклоны туловища в стороны с движением рук

Наклоны вперед прогнувшись, вниз, назад.

2.И.п.: лежа на животе

1-3- равновесие в прогибе

4-И.п.

3.И.п.: то же

1 -4 - перекаты вперед с выходом в упор на согнутых руках 5-8-И. п.

4. И.п. : тоже

1 -2-перекат вперед

3-мах правой

4-И.п. То же другой ногой

5. И.п.: лежа боком на мяче с опорой на правую руку

1 -2- мах левой ногой влево

3-4-И. п. То же другой ногой

6. И.п.: то же. Махи вперед-назад

7. И.п.: лежа па спине с опорой рук

Перекаты вперед-назад в прогибе

8. И.п.: сидя спиной к мячу поочередные махи ног вверх

9. И.п.: лежа на спине захватив мяч ногами.

1-4-перекат назад поднимая мяч над головой 5-8- перекат в И.п. Стремиться не терять мяч

И.п.: о.с. мяч у ног. Поднять мяч вверх, потянуться и наклониться в И.п.

### **Тема 15. Танцевальная аэробика**

Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле фанданс, хип-хопа и латина.

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1.Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;

2.Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;

3.Скачки вперед – назад- выполняются на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;

4. «Тач» в сторону – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);

5. «Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
6. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
7. «Кик» - махи вперед, в сторону, назад;
8. Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;
9. Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;
10. Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;
11. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;
12. Прыжок согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле. Овладение принципом контраста, используя элементы в положении стоя, прыжки в сочетании с партерными элементами. Ознакомление с партерными упражнениями, характерными стилю фанданс и хип-хоп.

### **Тема 16. Шейпинг с гантелями**

#### **Комплекс упражнений №1**

1. И.п.: основная стойка гантели к плечам 1, 2.гантели вперед 3,4 - гантели в стороны 5,6 гантели вверх 7.8-и.п.
2. И.п. -основная стойка гантели на пояс,1-2- движения головой по кругу гантели перед грудью3-4 – в другую сторону.
3. И.п.- гантели перед грудью  
рывки руками в стороны
- 4.И.п.- о.с., гантели вперёд. Приседания.
- 5.И.п.-то же, наклоны в стороны гантели вверх
6. И.п. - ш.с. прыжки.
7. И.п.- ходьба с восстановлением дыхания.
8. И.п. – о.с., круговые движения туловища
- 9 – 10 И.п. - то же, наклоны
11. И.п.- то же, выпады вперед, гантели в стороны
- 12.И.п. -стойка ноги врозь, махи ногой с выпадами
- 13-14. Прыжки, ходьба
- 15- 20- Упражнения в седе
- 21- 30- Упражнения в положении лежа.

#### **Комплекс упражнений №2**

И.п.: основная стойка гантели к плечам 1,2. - гантели вперед 3,4 - гантели в стороны 5,6 - гантели вверх 7.8-и.п

И.п.- о.с., гантели перед грудью. рывки согнутыми руками в стороны – назад.

И.п – ш.с., гантели вверх. Круговые движения туловищем в право и влево.

И.п. – то же . Наклоны вперед.

И.п. – то же с поворотами вправо и влево.

И.п. – узкая стойка. Приседания, гантели вперед.

И.п. – то же. Приседания и наклоны.

И.п. – стоя у опоры. Махи согнутыми ногами, гантели на колене.

То же прямыми ногами.

И.п. – упор стоя у опоры. Переминания с ноги на ногу.

Прыжки на двух. Ходьба.

– 15 упражнения сидя. Наклоны, на пресс, спину.

16.И.п. – сед ноги врозь. Глубокие наклоны вперед, гантели за головой.

17. И.п. – выпад правой вперёд, гантели на колене. Пружинистые покачивания с переходом на другую ногу.
18. И.п. – полушиагат. Наклоны назад, гантели вверх.
19. И.п. – опускание в шпагат с помощью партнёра.
20. Вис на перекладине – растяжка позвоночника. 30сек. – 2 минуты (максимум).
- 21 – 25 упражнения на силовых тренажёрах.

### **Тема 17.** Упражнения на координацию.

Упражнения на координацию и баланс помогают:

- укрепить отдельные мышцы (в особенности мышцы-стабилизаторы позвоночника);
- развить чувство равновесия;
- улучшить ориентировку в пространстве;
  - повысить ловкость;
  - снизить вероятность спортивных травм и серьёзных ушибов;
  - воспитать чувство ритма и темпа.

### **Тема 18.** Итоговое занятие. Диагностика в конце года.

#### **Планируемые результаты**

##### **Предметные (обучающие):**

Обучающиеся будут знать:

практические основы физической культуры и спорта, а также ЗОЖ.

основные принципы и правила выполнения фитнес-упражнений, включая технику безопасности.

Обучающиеся будут знакомы с различными видами фитнеса (аэробика, силовые тренировки, растяжка) и их преимуществами. Обучающиеся научатся управлять движениями рук, ног, шеи в различных направлениях, различным темпом под музыкальное сопровождение и/или счет. У обучающихся будут сформированы представления о здоровом питании и его роли в общем благополучии.

##### **Метапредметные (развивающие):**

Обучающиеся разовьют такие физические качества, как - координация, ловкость, выносливость, гибкость и сила.

Обучающиеся улучшат состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Обучающиеся сформируют правильную осанку и укрепят мышцы спины, будут владеть основами самоконтроля и самооценки. Обучающиеся будут планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

##### **Личностные (воспитательные):**

Обучающиеся научатся быть ответственны за свое здоровье, будут проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Смогут работать в команде и поддерживать друг друга во время занятий.

Обучающиеся будут позитивно относится к физической нагрузке, будут систематически уделять время на самостоятельные занятия физической и научатся применять спорт для снижения стресса.

В результате освоения программы обучающийся должен обладать следующими общими компетенциями:

#### *Общие компетенции*

Код	Наименование
OK 1	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

OK 2	Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга
OK 3	Овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения
OK 4	Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.
OK 5	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
OK 6	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья.
OK 7	Развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- формирование самостоятельности, ответственности, морально-волевых качеств;

Результат работы в данной деятельности отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники спорта.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

## Раздел 2: Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала	Дата окончания	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год (стартовый уровень)	1 сентября	31 августа	36	81	1 раза в неделю по 2,25 часа

**Условия реализации программы:**

#### Кадровое обеспечение программы:

реализация программы и подготовка занятий осуществляются педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей и имеющего соответственное образование.

## **Материально- техническое обеспечение**

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий площадью 40м x 20 м (минимум 36м x18м);
- спортивный инвентарь (гимнастические коврики – по кол-ву детей.; степ-платформы – по кол-ву детей; фитбол – по кол-ву детей; скакалка – по кол-ву детей; маты – 8 шт.; гимнастическая скамейка);
- спортивная форма для занимающихся (по кол-ву детей).

## **Методы работы и педагогические технологии**

### **Методика обучения:**

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (ознакомление) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий. Второй этап (разучивание, закрепление навыка) - непосредственное овладение основами техники выполнения движения. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и ученика уточняются представления о динамике движение, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (совершенствование техники) - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять упражнение верно.

### **Методы обучения:**

Структурный метод – это последовательное разучивание и усвоение движений. При этом используются специально подготовленные связи.

Метод музыкальной интерпретации – связанный с характером движений и музыку. Для того чтобы его использовать, необходимо ознакомиться с элементарными понятиями музыкальной грамоты.

Метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным.

Метод сходства – помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

Метод блоков – при его использовании движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения.

Фристайл – свободное повторение и выполнение движений под музыку.

Работа на занятиях может быть организованной фронтальным, групповым или индивидуальным методом.

Преимущественно **фронтального метода** заключается в том, что педагог имеет возможность следить за действиями всех занимающихся. Фронтальный метод используют в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями. Он обеспечивает большую плотность занятия.

При **групповом методе** класс делится на несколько групп, которые самостоятельно или под руководством прорабатывают учебное задание.

**Индивидуальный метод** заключается в том, что каждый занимающийся получает определенное задание и самостоятельно работает.

**Формы организации образовательного процесса:** фронтальная (со всей группой детей),

**Формы организации учебного занятия** зависят от поставленных задач программой предусматриваются следующие виды занятий:

- вводное занятие – занятие, которое проводится в начале образовательного периода с целью ознакомления с предстоящими видами работы и тематикой обучения;

- практико-теоретическое занятие, на котором излагаются теоретические сведения и отрабатываются приемы мастерства;
- итоговое занятие – занятие, которое проводится в конце образовательного периода (раздела) с целью проверки знаний учащихся и демонстрации образовательных результатов.

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

Для успешного выполнения программы имеются наглядные материалы, информационно-коммуникационные средства:

набор нормативно-правовых документов;

подборка методических материалов по данному направлению;

подборка музыкального материала по данному направлению

вспомогательная литература, обучающие видеоролики, диагностический материал.

Перечень технических средств обучения:

<i>Наименование технических средств обучения</i>	<i>Количество</i>
<i>Видеокамера</i>	<i>1</i>
<i>Ноутбук</i>	<i>1</i>
<i>Акустическая система</i>	<i>1</i>
<i>Флеш -карта с записями музыки, видео материалов для демонстрации</i>	<i>1</i>

### **Оценочные и методические материалы диагностический инструментарий для оценки результативности программы**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование обучающихся.

В конце учебного года проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной образовательной программы:

- выявление степени сформированности умений и навыков;
- анализ полноты реализации образовательной программы (как по уровням обучения, так и целом);
- оказание помощи тренеру в распознании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

В процессе занятий рекомендуются следующие виды контроля: проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольных нормативов и обязательных программ. Самоконтроль спортсмена за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсмена.

В течение года в школе проводится три вида контроля:

- стартовый;

- промежуточный;
- итоговый.

*Стартовый* контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы педагога в целом с группой. Выявляется уровень умений, навыков на начало учебного года. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

*Промежуточный* контроль умений, навыков предназначен для отслеживания динамики обученности обучающихся, коррекции деятельности тренера - преподавателя и обучающихся для улучшения спортивных результатов. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: контрольные испытания по технике, анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности.

*Итоговый* контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - май. Результаты контроля фиксируются педагогом. Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией совместно с педагогами. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

#### **Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.**

Низкий – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

#### **Формы проведения занятий:**

- классическая аэробика;
- упражнения на координацию;
- упражнения с инвентарем.

#### **Общая физическая подготовка:**

---

**Таблица контрольных нормативов ОФП**

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	7-5 баллов	1-3 балла
1.	Челночный бег 10метров	9.0	9.2	9.4
2.	Отжимания 30-20 сек	6	4	2
3.	Пресс за 30 сек	15	14	13
4.	Приседания 30 сек	20	15	10
5.	Прыжки из приседа за 20 сек	-	-	-
6.	Шаги классической аэробики	-	-	-

#### **Специальная физическая подготовка:**

##### **Сила, выносливость;**

- Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
- Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз).

№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	10 сек	5 сек	3 сек
3.	Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
4.	Равновесие ласточка 15 сек	15сек	10сек	5сек
5.	Равновесие дерево 15 сек	15сек	10 сек	5сек

**2. Критерии и формы отслеживания качества, знаний, умений и навыков, обучающихся.**

№ п.п	Наименование	Формы оценки результатов
	<b>Должны знать:</b>	
1.	Правила поведения на занятиях и технику безопасности на занятиях фитнесом;	Опрос
2.	Основы гигиены и питания. Основные санитарно-гигиенические требования к занятиям по фитнесу.	Загадки о строении человека в стихах. Опрос
3.	Терминологию классических танцевальных шагов. Упражнений йоги. Основные элементы акробатики;	Проведение устной викторины. Опрос. Наблюдение
4.	Последовательность выполнения упражнений утренней зарядки; Название гимнастических предметов.	Занятие-игра. Наблюдение. Кроссворд. Самостоятельное задание Взаимоконтроль.
5.	Последовательность выполнения упражнений подготовительной части занятий (разминки)	Практическое занятие. Опрос-демонстрация.
	<b>Уметь:</b>	
1.	Соблюдать дистанцию в шеренге и колонне.	Наблюдение. Тест-игра на ориентацию в пространстве
2.	Выполнять общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами, ОФП.	Сдача контрольных нормативов. Проведение контрольного занятия.
3.	Выполнять упражнения на осанку, на растягивания мышц в парах, на укрепление силы мышц стопы и голени.	Наблюдение. Взаимоконтроль. Тест на гибкость.
4.	Правильно дышать на занятии, восстанавливать дыхание.	Наблюдение. Практическое занятие.
5.	Выполнять основные элементы простейших комбинаций фитнес-аэробики.	Практическое занятие. Наблюдение.
6.	Выполнять упражнения на равновесия.	Практическое занятие. Тест на равновесие.
7.	Выполнять упражнения на фитболе (упражнения с большим мячом).	Практическое занятие. Самоконтроль Наблюдение

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

- сдача тестов на гибкость; тестов на координацию равновесия и ориентацию в пространстве; тестов для проверки знаний танцевальных шагов и аэробных фитнес комбинаций.
- сдача нормативов по общей физической подготовке.

**Учебно-тематический план**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
в группы на этапе начальной подготовки**

№	Название теста	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Не удовл.
1	Наклон из положения сидя ноги врозь	Плотная складка, Колени выпрямлены и плотно прижаты к полу, туловище плотно прижато к ногам	Складка плотная, ноги слегка согнуты, небольшие просветы между туловищем и полом	Просветы между полом и ногами, между ногами и туловищем, ноги согнуты в коленях	Ноги сильно согнуты, нет складки
2	Корзинка	Плотное и свободное соединение подошв ног с головой	Соединение ног с головой с усилием	Не достаточное соединение ног с головой	Далеко ноги от головы
3	Гибкость плечевых суставов (отведение рук с гимнастической палкой вверх назад)	Руки вверху над головой свободно, легко отводятся назад за голову	Руки над головой свободно вверх, назад отводятся с усилием	Руки над головой с трудом держаться	Руки выпрямлены вперед вверх
4	Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке	Прямые ноги легко поднимает более 5 раз	Прямые ноги поднимает 4-5 раз	Трудно поднимает ноги	Не может поднять ноги
5	Прыжки вверх толчком двух ног (из 10 прыжков)	Легко, свободно, высоко	Прыжок средний, с усилием	С усилием толчок, присутствует тяжесть в прыжке	Еле подпрыгивает
6	Координационный тест – повторить связку из 2-х предложенных базовых шагов	Точное повторение	Повторение с 2-3 попытки	Труднодается запоминание и повторение	Не может воспроизвести совсем
7	Отжимание с колен	8-10 раз	5-7	3-5	Не может

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 7 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Координация	Челночный бег 3*10 м ( не более 10,7 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
	Выкрут прямых рук вперед назад (ширина хвата не более 60 см)
Выносливость	Прыжки на скакалки за 1 мин ( не менее 100 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

## **Программный материал для практического применения**

### **Раздел 1. Основы знаний. Теоретические сведения**

Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Специальное оборудование для фитнес-занятий. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания. Тестирование.

### **Раздел 2. Классическая аэробика**

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.

#### **Практическая часть:**

##### **Движения ногами**

**Обычная ходьба– марш (March).** Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол. Ходьба выполняется:

- на месте;
- с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
- с пружинящим движением коленей.

**Ходьба ноги врозь– ноги вместе (Straddle– стрэдл).** Из и.п.– о.с. шаг одной ногой в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь). Вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

**V-шаг (V-Step– ви-степ).** Шаг ноги врозь– ноги вместе. Выполняется на 4 счета.

И.п.– ноги вместе, колени слегка согнуты.

1– шаг правой (левой) вперед-в сторону;

2– шаг левой (правой) вперед-в сторону;

3– шаг правой (левой) назад– в и.п.;

4– то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.

Модификации Ви-степа:

- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);
- с поворотом направо, налево, кругом;
- с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Часто встречается выполнение неполного движения– только на первые два счета с последующим переходом на другой элемент, например Knee Up, Knee Up с подскоком, с поворотом.

**Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn)** представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямо, колени слегка согнуты. Следует обратить внимание на четкий поворот туловища; плечи не должны отставать от движения всего тела.

**Скрестный шаг (Cross-Step– кросс-степ).** Выполняется на 4 счета и состоит из четырех шагов. Первый или второй шаг выполняется скрестно впереди опорной ноги.

1– правая нога ставится скрестно левой ноге;

2– шаг назад левой ногой;

3– шаг вправо правой ногой;

4– шаг вперед левой.

То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента:

1– шаг левой вперед;

2– правая ставится скрестно левой впереди;

3– шаг левой назад;

4– шаг правой в сторону.

То же с другой ноги.

**Выставление ноги на носок (Push Touch– пуш-тач, или Toe Tap– тое-тэп).**

Выполняется на 2 счета вперед, в сторону-назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.

Модификации:

- двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;
- многократное выполнение движения с одной ноги.

**Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач).**

Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад по диагонали. Варианты те же, что и в предыдущем упражнении.

Модификации:

- с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;
- в разных направлениях.

**Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side– сайд-ти-сайд,**

**Open Step– оупен-степ, Plie Touch– плие-тач или Side Tip– сайд-тип).** Выполняется на 2 счета. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п.– широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.

Модификации:

- возможно выполнение вперед – назад в стойке ноги врозь;
- Side to Side с поворотом вокруг одной ноги, другая передвигается по дуге;
- Side to Side с поворотом кругом.

**Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift– ни-лифт, или**

**Knee Up– ни-ап).** Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счета.

**Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт).** Выполняется вперед, в сторону, назад без шагов (на 2 счета) и с шагами (на 4 счета).

**Кик (Kick).** Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick– лоу-кик), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Нор– хоп). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинящее движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Кик выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

**Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch– хопскотч, или Hamstring Curl– хамстринг-кёрл, или Leg Curl– лэг-кёрл).** Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до следующего положения: голень параллельна полу, колено вниз. Выполняется на 2 счета.

Модификации:

- выполняется на 4 счета в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед–назад с поворотом;
- с двукратным подниманием бедра;
- с многократным подниманием бедра.

**Приставной шаг (Step Touch– степ-тач).** Выполняется на 2 счета. Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу.

Модификации:

- вперед, назад, в сторону;
- по диагонали;
- с поворотом направо, налево;
- с поворотом кругом;
- углом при многократном повторении— зигзаг;
- с двойным или многократным повторением в одном направлении.

**Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп).** Выполняется с полуприседом на 2 счета:

1– широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах;

2– приставить левую к правой в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением;
- с поворотом на 90°;
- кругом;
- углом, зигзагом.

**Приседание (Plié– плие).** Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах.

**Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн).** Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону— с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) – скрестно сзади правой (левой). Затем— приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

Модификации:

- по диагонали;
- углом, зигзагом;
- с поворотом кругом;
- с двойным повторением в одном направлении;
- с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

**Выпад (Lunge– ланж).** Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в явно согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением.

**Мамбо (Mambo).** Выполняется на 4 счета:

1– шаг правой вперед;

2– переступить на левую;

3– шаг правой назад;

4– приставить левую к правой.

То же с другой ноги. Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо».

Модификации:

- выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг— назад, а последующие— на счет 3–4— вперед;

- первый широкий шаг выполняется в сторону.

**Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).** Еще один шаг, пришедший в аэробику из латиноамериканских танцев. Представляет собой переступания с ноги на ногу без подскока или с подскоком, часто выполняет функцию связующего элемента, особенно при оздоровительной тренировке для смены ноги.

Выполняется на 2 счета: 1 – и – 2 – небольшие шаги с ноги на ногу.

**Бег (Jogging – джоггинг).** Обращается внимание на амортизирующую работу стопы – перекат с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.

**Скачки с одной ноги на две (Chasse – чессэ).** Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону – вперед, назад, в сторону или по диагонали – с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счета.

**Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack – джампинг-джек).** Выполняются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Выполняется на 2 счета.

### Движения руками

**Упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl – бицепс-кёрл).** И.п. – руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки. Данный тип движения чаще всего сочетается с приставными и скрестными шагами.

**Упражнения для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl – трицепс-кёрл).** И.п. – руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямить руки назад. Чаще всего используется на приставных скрестных шагах, в выпадах.

**Упражнение для грудных мышц (Chest Press – чест-пресс).** И.п. – руки перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед, локти остаются слегка согнутыми. Вернуться в и.п.

**Упражнение для дельтовидной мышцы (Overhead Press – оверхед пресс).** Выполняется аналогично предыдущему, но с подъемом рук вверх, чуть впереди туловища.

**Упражнения для мышц груди (Butterfly – баттерфляй).** И.п. – руки согнуты в стороны.

### 3. Раздел: Стретчинг

Упражнениями на растягивание. Природная гибкость уменьшается: если не развивать данное качество, то с годами будет все труднее выполнять наклоны и махи. В формате урока аэробики в конце занятия 7–10 мин. отводится развитию гибкости.

Как средство развития гибкости на занятиях с детьми часто применяются асаны из йоги. Ниже приводится оригинальная программа, названная «Гибкая сила», объединяющая методы восточной и западной культуры – йогу, стретчинг и силовые упражнения. Объединение этих методик позволяет улучшить физическую кондицию, учит эффективнее использовать свое тело в движении, улучшает функциональное состояния суставов. Включение элементов йоги дает возможность почувствовать собственное тело по-новому, научиться правильно дышать. Занятия по программе «Гибкая сила» с использованием комплекса асан из йоги способствуют гармонизации всех внутренних процессов в организме. Упражнения на силу и гибкость создают целостную тренировочную систему, которая приводит тело, душу и разум в гармонию, снимает накопившийся стресс. В ходе тренировок повышается мышечный тонус, что позволяет улучшить осанку.

1. И.п. – стойка ноги врозь, прямую правую руку завести за спину, левой удерживать кисть правой руки, усиливая движение влево, голову наклонить влево. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное, в такт биению сердца.

То же в другую сторону. Растягиваются трапециевидная мышца, шейные мышцы.

2. И.п. – левую прямую руку отвести с помощью правой руки вправо. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное.

То же с другой руки. Растягиваются задние пучки дельтовидной мышцы.

3. И.п.– сед на пятках. Потянуться руками вперед, кисти касаются пола. Максимально вытянуться в плечах, сконцентрироваться на спине. Растигиваются мышцы спины. Держать 8–10 сек. Дыхание осуществляется за счет реберного типа дыхания— ребра расходятся в стороны на вдохе и сжимаются на выдохе.

4. И.п.– сед согнув ноги. Обхватить руками колени, округляя спину, потянуться назад. Держать позу 8–10 сек.

5. И.п.– упор лежа. Живот и бедра приподняты над полом, голова прямо, плечи не приподнимать. Упражнение является стабилизатором мышц туловища— спины, живота, одновременно растягиваются мышцы живота. Удерживать позу 8 сек. После отдыха, лежа на спине, повторить еще раз.

6. И.п.– лежа на животе с упором на предплечья, отвести левую ногу назад-вправо, носок стопы касается пола,— поза скручивания. Плечи не разворачивать. Упражнение является стабилизатором мышц средней части спины, одновременно растягиваются косые мышцы живота. Держать позу 5–8 сек.

То же в другую сторону.

7. И.п.– лежа на спине, руки за голову. Согнуть обе ноги с поворотом их вправо, правую стопу положить на колено левой ноги, плечи не приподнимать над полом. Держать 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

8. И.п.– лежа на спине, руки в стороны. Согнуть правую ногу с поворотом внутрь и положить, скручивая туловище, слева, касаясь носком пола. Держать позу 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п.

То же с другой ноги. Растигиваются ягодичные мышцы. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

9. В положении стоя сделать медленный наклон вперед, скручивая туловище вправо, кисть правой руки опирается на подъем левой стопы, правую руку отвести в сторону-назад. Держать 8 сек., затем медленно вернуться в и.п. Растигиваются мышцы задней поверхности бедер. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

10. И.п– сед на правом бедре, обе ноги согнуты, левая отведена назад, кисть левой руки касается колена правой ноги, плечи не разворачивать. Держать позу 5–6 сек.

То же в другую сторону. Растигиваются мышцы передней поверхности бедра задней ноги. В качестве стабилизатора работают ягодичные мышцы, мышцы средней части спины.

11. И.п.– глубокий сед на двух ногах, стопы на ширине плеч в слегка выворотном положении, ладони лежат на полу, голова наклонена вперед. Держать 8 сек. Растигиваются мышцы внутренней части бедра (приводящие), мышцы спины.

12. И.п.– лежа на спине, медленно завести ноги за голову, руки лежат на полу вдоль туловища. Амплитуда движения зависит от индивидуальной гибкости. Держать 8–16 сек. Противопоказания – заболевания щитовидной железы, склонность к повышению артериального давления. Растигиваются мышцы спины, задней поверхности ног.

13. И.п.– лежа на спине, поднять одну ногу вперед, захватить ее руками и удерживать в статическом положении. Удерживать позу 8 сек.

То же с другой ноги. Растигиваются мышцы задней поверхности бедра.

14. И.п.– наклон вперед в седе. Держать 8–10 сек. Растигиваются мышцы задней поверхности бедер и спины.

15. В седе– правая прямая нога впереди, другая согнута, левая рука лежит на подъеме согнутой ноги, правая рука на голени. Держать позу 8 сек.

То же с другой ноги. Мышцы живота втянуты, спина прямая. Растигиваются мышцы внутренней поверхности бедра, наружного свода стопы, связки коленного сустава. В качестве стабилизаторов работают мышцы живота, спины.

16. И.п.– сед согнув ноги, стопы касаются друг друга. Кистями захватить переднюю часть стопы. Голову и спину держать прямо. Удерживать положение 8–10 сек.

17. И.п.– выпад правой вперед, голень под прямым углом к полу, колено левой ноги слегка согнуто. Туловище держать прямо. Удерживать позу 10–15 сек.

То же с другой ноги. Растигиваются мышцы передней поверхности бедра сзади стоящей ноги. Для сохранения равновесия в этой позе активно работают глубокие мышцы туловища, мышцы передней поверхности, стабилизаторы голеностопного сустава впереди стоящей ноги.

18. И.п.– сед с согнутыми перекрещенными ногами, руки согнуты, локти разведены в стороны, ладони касаются друг друга, пальцы направлены вверх. Держать позу 4–6 сек. Медленно опустить пальцы вниз дугами вперед, вернуться в исходное положение. Повторить еще раз.

Положить правую руку на левое колено, левую руку отвести назад-в сторону и слегка опереться пальцами о пол. Одновременно выполняется поворот туловища и головы налево. Держать позу 5–6 сек.

То же в другую сторону.

19. И.п.– сед ноги врозь согнув ноги. Правую руку завести за голову, левой удерживать кисть правой руки. Держать 8 сек.

То же с другой руки. Повторить еще раз. Растигиваются трехглавая мышца руки, четырехглавые мышцы бедер (передняя поверхность). Улучшается подвижность коленного и голеностопного суставов.

#### **Раздел 4. Интервальная тренировка**

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

Практическая часть:

##### Упражнения силового блока:

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

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

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

Упражнения для мышц спины и ягодиц

Упражнения с гантелями

Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

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

Упражнения на баланс

Стретчинг и расслабление

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

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

Предварительный, глубокий

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

Контроль знаний: понятие «интервальная тренировка», «кардионагрузка», назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, заминка)

#### **Раздел 4. Степ-аэробика**

Нагрузка в классической и степ-аэробике может быть низкой, средней и высокой интенсивности.

Можно выделить несколько групп движений:

- в зависимости от направления вертикального перемещения – вверх или вниз;
  - **шаги вверх (Up Step)** – движения, начинающиеся на полу и выполняющиеся на платформу;
  - **шаги вниз (Down Step)** – движения, выполняемые с платформы на пол;
  - в зависимости от ведущей ноги:
  - **с одной и той же ноги (Single Leg)** – элементы, выполняемые с одной и той же ноги на 4 счета;
  - **со сменой ног (Alternating Leg)** – движения на 4 счета, при которых происходит смена ноги. Наличие или отсутствие вращательного момента вокруг продольной оси позволяет разделять элементы на следующие два вида:
    - без поворота – переместительные;
    - с поворотом – вращательные.
- Наличие или отсутствие опорной базы позволяет классифицировать движения на шаги, подскоки и скачки.

### **Классификация упражнений**

Условно можно выделить несколько групп движений в зависимости от:

- 1) направления вертикального перемещения (вверх или вниз):
    - шаги вверх (Up Step) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу;
    - шаги вниз (Down Step) – движения, которые начинаются с платформы на пол;
  - 2) ведущей ноги:
    - с одной и той же ноги – элементы, которые выполняются с одной и той же ноги на 4 счета;
    - со сменой ног – движения на 4 счета со сменой ног;
  - 3) наличия или отсутствия вращательного момента вокруг продольной оси, что позволяет разделять элементы на следующие два вида:
    - a. без поворота – переместительные;
    - b. с поворотом – вращательные;
- 4) наличия или отсутствия опорной фазы, что позволяет классифицировать движения на:
- шаги;
  - подскоки и скачки.

### **Основные шаги**

1. Базовый шаг (Basic Step). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, сзади.

2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике.

Подход при выполнении: спереди.

3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху, сбоку.

4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (Tap Up). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой.

То же с другой ноги.

Упражнение выполняется аналогично, движение начинать с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги.

Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (Step Tap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п.

То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

Подход при выполнении: спереди, сверху, по сторонам, сбоку.

7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee up). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (Lift Front), в сторону (Side), назад (Back).

9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (Leg Curl).

10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

12. То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (Straddle Down).

13. Шаг с поворотом (Turn Step). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

14. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (Corner to Corner).

16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол.

Подход при выполнении: сверху.

*Варианты:*

- повторное выполнение с одной ноги;
- выполнение со сменой ноги.

19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.

20. Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении – шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед.

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

22. Шаг с поворотом на  $90^\circ$  со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Hop Turn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги с другой трети платформы.

Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).

*Варианты:*

- из и.п. – стоя по диагонали с края платформы;
- с поворотом на  $180^\circ$  с различным подходом (Hop Turn).

23. A-Step. Встать лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

24. То же, что в упр. 23, но с подскоком:

A. Leap 1 – наскок на платформу на одну ногу, приставить другую, сойти с платформы шагом.

B. Leap 2 – наскок на платформу. После шага на второй счет, сойти с платформы шагами.

C. Run-Run – сочетание элементов упражнений А и Б (Double leap).

D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

25. Прыжки. Выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги или с одной ноги с приземлением на две ноги на платформу.

### **Движения руками**

Движения руками при выполнении базовых движений играют очень важную роль.

Во всех уроках базового направления в большей степени задействованы мышцы нижних конечностей, в меньшей степени – мышцы рук, груди, верхней части спины, вследствие чего движениям рук следует уделять особое внимание. При подборе упражнений для рук следует учитывать:

- какое базовое движение вы делаете. Прежде всего, движения руками выполняются по инерции, т.е. руки инерционно должны помогать выполнению базового движения ногами;
- тот факт, что при любых движениях руками практически всегда задействована дельтовидная мышца плеча, поэтому следует разнообразить движения руками, включая упражнения на бицепс, трицепс, грудные мышцы и т.д.

### **5. Контрольные испытания. Тестирование**

Практическая часть:

Самостоятельно составить и демонстрировать аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;

Соблюдая принципы оздоровительной тренировки, составить и демонстрировать комплекс упражнений с фитболом.

## **Список литературы для педагога**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под. ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. - <http://megaobuchalka.ru/3/34509.html>
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. С-Пб.,1997. -  
<http://kidworlds.ru/index.php/biblioteka2/razvitierebenka-rannegovozrasta/47-prma-burenina-ritm-mozaika/file>
3. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры под ред. Смолевского В.М. - "ФИС",1987. -  
<http://fizra121.ru/wpcontent/uploads/2014/10/Смолевский-В.М.-Гимнастика-и-методика преподавания.docx>
4. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. – М.: Советский спорт, 1989.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М., 1987. -  
<http://static.myshop.ru/product/pdf/155/1549136.pdf>
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. – М.: ФАР, 2002.
7. Роберт Кеннеди, Мэгги Гринвуд-Робинсон. Фитнес-тренинг. – М.: Медиа Спорт, 2000
8. Ростовцева М.Ю., Сиднева Л.В. Фитнес-аэробика. Правила соревнований. Требования к композиции и технике выполнения упражнений в фитнесаэробике. – М., 2001.
9. Ротерс Т.Т. Музыкально–ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989. -  
<https://drive.google.com/file/d/0B3BFpdfz7fnUHZ0MW1YOHNpTmc/vie>
10. Сомкин А.А. Спортивная аэробика. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов. – СПб.,2001. - <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00- 04/dissertaciya-klassifikatsiyauprazhnennyi-i-osnovnye-komponenty podgotovki-vysokokvalifitsirovannyhgimnastov-v-sportivnoy-aerobike>
11. Словарь фитнес-терминов. - <http://gigabaza.ru/doc/64541.html>
12. Термины. Краткий словарь терминов, используемых в фитнесе и бодибилдинге. -  
<http://vkus-zhizni-ak.ru/ispolzuemyih-v-fitnese-ibodibildinge/terminyi-kratkiy-slovar-terminov-ispolzuemyih-v-fitneseibodibildinge.html>
13. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт.- Ростов н/Д: «Феникс», 2004. -  
<http://bmsi.ru/issueview/f6828c2e-dad7-4863-80c8- 09f630e5643e/files/fitnesssport.pdf>
14. Эдвард Т.Хоули, Б. Дон Френс. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – Киев «Олимпийская литература», 2004г. -  
<http://uchifitness.ru/upload/iblock/d22/d22391980366358605c57ba0fd4bdf78.pdf>

## **Список литературы для учащихся**

1. Дорохов А.А. Про тебя самого.- Коми книжное изд-во, 1990 -  
<http://polnyshkaf.livejournal.com/243898.html>
2. Журналы: Women's Health. Ru февраль - март, 2017
3. Лечебная физическая культура: Учебник для ин-тов физ. культ/ Под. Ред. С. Н. Попова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. - <http://www.booksmed.com/lechebnaya-fizkultura/3056-lechebnaya fizi cheskayakultura-popov-sn.html>
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. – М.: ФАР, 2002.
5. Фитнес аэробика. <http://zdravyshka.ru/Sport/Fitnes/fitnes-aerobika.html>,  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/Фитнес-аэробика>
6. Фитнес аэробика упражнения. - <http://www.krasomania.ru/prot seduryidlyapohudeniya/drugie- protseduryi-dlya-pohudeniya/fitnes-aerobikauprajneniya.html>
7. Что такое аэробика? Польза или вред? - <http://luckyfamilyman.ru/chtotakoe aerobika-polza-ili-vred.html>
8. Я познаю мир: Детская энциклопедия.: Медицина / Авт. Сост П. Ю. Буянова. – М.: ООО «Изд-во АСТ», 2002. - <http://padaread.com/?book=34949&pg=7>

Вопросы для опроса к теме «Личная и общественная гигиена, закаливание»

1. Что такое личная гигиена?
2. Что такое общественная гигиена?
3. Назовите разновидности закаливания.

Вопросы для опроса к теме «Физические качества человека. Спортивная тренировка»

1. Назовите физические качества человека.
2. Назовите последствия отсутствия физической нагрузки.

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для формирования правильной осанки»

1. Что такое осанка
2. Как определить правильную осанку?
3. От чего зависит осанка?

Задания для демонстрации

Показать упражнения для формирования правильной осанки

Вопросы для опроса к теме «Личная и общественная гигиена, закаливание»

1. Назовите параметры личной гигиены?
2. Современное состояние общественной гигиены?
3. Назовите разновидности закаливания в условиях КБР.

Вопросы для опроса к теме «Физические качества человека. Спортивная тренировка»

1. Зачем девушкам гимнастика?
2. Каковы последствия отсутствия физической нагрузки?
3. Что такое перетренированность организма?
4. Как восстановить организм после перетренированности?

Вопросы для опроса к теме «Диета и спорт»

1. Что такое режим дня?
2. Что такая калорийность продуктов?
3. Что такое сбалансированное питание?

Протокол результатов освоения образовательной программы «Фитнес-аэробика»

Физкультурно-спортивной направленности

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

Год обучения: \_\_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО обучающегося	Теоретический материал	Практический материал	Итого	Общий уровень освоения программы

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

В – высокий уровень – \_\_\_\_ чел. – \_\_\_\_ %

С – средний уровень – \_\_\_\_ чел. – \_\_\_\_ %

Н – низкий уровень – \_\_\_\_ чел. – \_\_\_\_ %

### Аналитическая справка

Всего проверяемых – \_\_\_\_ чел.

Из них

у \_\_\_\_ чел. определен уровень как «средний»,

у \_\_\_\_ чел. – «высокий»,

у \_\_\_\_ чел. - «низкий».

Положительный результат показали \_\_\_\_ % учащихся.

Педагог дополнительного

образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Муниципальное казённое учреждение  
«Управление образования местной Администрации  
Урванского муниципального района КБР»  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 с.п. Кахун»  
Урванского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики

**Рабочая программа на 2025-2026 учебный год  
к дополнительной общеразвивающей программе**  
**«ОФП с элементами фитнеса»**

**Уровень программы:** стартовый  
**Адресат:** 9 -16 лет  
**Год обучения:** 1-ый год обучения  
**Автор:** Шибзухова Татьяна Александровна - педагог дополнительного образования

с.п.Кахун 2025 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Цель программы**

– укрепление здоровья, развитие физических качеств (координация, гибкость, сила, выносливость), формирование навыков безопасного выполнения движений, приобщение к здоровому образу жизни, развитие чувства ритма и дисциплины, а также создание условий для самореализации ребенка и укрепления его физической формы.

В соответствии с данной целью формируются

**задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы:

**Предметные (обучающие) задачи:**

- Обучить практическим основам физической культуры и спорта, а также основам ЗОЖ.
- Обучить основным принципам и правилам выполнения фитнес-упражнений, включая технику безопасности.
- Познакомить с различными видами фитнеса (аэробика, силовые тренировки, растяжка) и их преимуществами.
- Сформировать представления о здоровом питании и его роли в общем благополучии.

**Метапредметные (развивающие) задачи:**

- Развить физические качества: координацию, ловкость, выносливость, гибкость и силу.
- Улучшить состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Сформировать правильную осанку и укрепить мышцы спины.

**Личностные (воспитательные) задачи:**

- Воспитать чувство ответственности за свое здоровье и мотивацию к регулярным занятиям спортом.
- Развить умение работать в команде и поддерживать друг друга во время занятий. Способствовать формированию позитивного отношения к физической активности и снижению стресса.

### **Планируемые результаты**

**Предметные (обучающие):**

Обучающиеся будут знать:

практические основы физической культуры и спорта, а также ЗОЖ.

основные принципы и правила выполнения фитнес-упражнений, включая технику безопасности.

Обучающиеся будут знакомы с различными видами фитнеса (аэробика, силовые тренировки, растяжка) и их преимуществами. Обучающиеся научатся управлять движениями рук, ног, шеи в различных направлениях, различным темпом под музыкальное сопровождение и/или счет.

У обучающихся будут сформированы представления о здоровом питании и его роли в общем благополучии.

**Метапредметные (развивающие):**

Обучающиеся разовьют такие физические качества, как - координация, ловкость, выносливость, гибкость и сила.

Обучающиеся улучшат состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Обучающиеся сформируют правильную осанку и укрепят мышцы спины, будут владеть основами самоконтроля и самооценки. Обучающиеся будут планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

**Личностные (воспитательные):**

Обучающиеся научатся быть ответственны за свое здоровье, будут проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Смогут работать в команде и поддерживать друг друга во время занятий.

Обучающиеся будут позитивно относится к физической нагрузке, будут систематически уделять время на самостоятельные занятия физической и научатся применять спорт для снижения стресса.

## Календарный учебный график

№ занятия	№ темы	Наименование тем занятий	Количество часов		Дата проведения занятия	
			Теория	Практика	План.	Факт.
		Вводное занятие	1	-		
		Инструктаж по технике безопасности.	1	-		
		Диагностика	-	2		
		Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие правильной осанки	1	6		
		Ритмическая гимнастика.	2	8		
		Упражнение на развитие гибкости (Стретчинг)	2	13		

		Силовые упражнения на все группы мышц	1	8	
		ОФП Понятие "Личная гигиена"	1	4	
		Базовые аэробные шаги. Силовые упражнения	1	2	
		Элементы базовой ритмики. Раствяжка	1	5	
		Упражнения на координацию. Степ-аэробика	1	4	
		Классическая аэробика. Фитбол	1	3	

		Танцевальная аэробика.	1	4		
		Шейпинг с гантелями Силовая тренировка (круговая)	1	2		
		Упражнения на координацию. Упражнения на развитие гибкости	1	3		
		Итоговое занятие		2		
		<b>Всего часов 81</b>	<b>16</b>	<b>65</b>		

Муниципальное казённое учреждение  
«Управление образования местной Администрации Урванского муниципального района КБР»  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 с.п. Кахун»  
Урванского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики

**Рабочая программа воспитания обучающихся  
на 2025-2026 учебный год  
к дополнительной общеразвивающей программе**

**«ОФП с элементами фитнеса»**

**Уровень программы:** стартовый

**Адресат:** 9-16 лет

**Год обучения:** 1-ый год обучения

**Автор:** Шибзухова Татьяна Александровна – педагог дополнительного образования

с.п.Кахун 2025 г.

**Задачи воспитательной работы** - создание единого воспитательного пространства для развития, саморазвития и самореализации личности обучающихся, проявляющееся:

- в усвоении знаний основных норм, которые общество выработало на основе ценностей (таких как семья, труд, отчество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), в усвоении ими социально значимых знаний;
- в развитии позитивных отношений к общественным ценностям (в развитии социально значимых отношений);
- в приобретении соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

**Задачи:**

- использовать в воспитании возможности учебного занятия по дополнительной общеобразовательной программе как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству;
- содействовать успеху каждого ребенка;
- организовывать работу с родителями (законными представителями) обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков;
- реализовывать потенциал наставничества и тыторства в воспитании подростков как основу поддержки и развития мотивации к саморазвитию и самореализации;
- содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе индивидуальных проб в совместной деятельности и социальных практиках;
- формировать у подростков нравственные ценности, мотивацию и способность к духовно-нравственному развитию, интересов и личностных качеств, обеспечивающих конструктивную, социально-приемлемую самореализацию, позитивную социализацию, противодействие возможному негативному влиянию среды.
- организовывать профориентационную работу с обучающимися, обращая особое внимание на склонности ребёнка и его стремления

**Направленность:**

- гражданско-патриотическое;
- духовно-нравственное;
- Художественно - эстетическое;
- спортивно-оздоровительное;
- трудовое;
- экологическое;
- профориентация.

**Формы работы:**

- групповая,
- индивидуальная.

**Планируемые результаты:**

У обучающихся будет:

- выработана творческая активность;
  - воспитано трудолюбие и уважение к творчеству других;
  - выработано умение работать в коллективе, культура общения, взаимопомощи и взаимовыручки;
  - будут сформированы нравственные ценности, мотивация и способность к духовно-нравственному развитию, интересов и личностных качеств, обеспечивающих конструктивную, социально-приемлемую самореализацию, позитивную социализацию, противодействие возможному негативному влиянию среды;
- обучающиеся будут:
- реализовывать потенциал событийного воспитания для формирования духовно-нравственных ценностей, укрепления и развития традиций образовательной организации, развития субъектной позиции обучающихся;
  - иметь опыт личностного и профессионального самоопределения на основе индивидуальных проб в совместной деятельности и социальных практиках.

**Методы воспитания:**

- метод убеждения выражается в эмоциональном и глубоком разъяснении сущности социальных и духовных отношений, норм и правил поведения;
- метод организации деятельности и формирования опыта поведения – приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;
- метод поощрения выражается в стимулировании деятельности обучающихся. Поощрение вызывает положительные эмоции, способствующие возникновению чувства уверенности ребёнка в своих силах;
- метод упражнения предполагает такую организацию деятельности, которая позволяет обучающимся накапливать привычки и опыт правильного поведения, связывать слово с делом, убеждение с поведением;
- метод контроля заключается в наблюдении за деятельностью и поведением обучающихся с целью побуждения их к соблюдению установленных правил, а также к выполнению определенных заданий

**Календарно-тематический план**

№	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Ответственный	Срок выполнения	Планируемый результат
1	Духовно-нравственное	Мероприятие «День учителя»	Шибзухова Т.А	октябрь	Представление поздравительных открыток
		Акция «Международный день пожилого человека»	Шибзухова Т.А	октябрь	Привлечение внимания учащихся к проблемам людей пожилого возраста
2	Духовно-нравственное	Благотворительный марафон к Международному Дню инвалидов	Шибзухова Т.А	3 декабря	Воспитание чувства сопереживания, милосердия, толерантности
3	Гражданско-патриотическое воспитание	Беседы ко Дню Конституции Российской Федерации	Шибзухова Т.А	Ноябрь	Формирование патриотически ценностных представлений о любви к Отчизне
		Участие в мероприятиях, посвященных празднованию 79-летия Победы в ВОВ-1941-1945гг.	Шибзухова Т.А	Май	
4	Художественно-эстетическое	Конкурс рисунков «Мой пapa – спортсменов»	Шибзухова Т.А	Февраль	Подготовка обучающихся к выполнению заданий эмоционально и мотивация их на достижение планируемых результатов
5	Экологическое	Субботник уборка закрепленной территории	Шибзухова Т.А	Май	Воспитание трудолюбия, уважительного отношения к экологии
6	Спортивно - оздоровительное;	Всемирный День здоровья. Соревнования	Шибзухова Т.А	7 апреля	Укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни

7	Духовно-нравственное воспитание	Проведение бесед, посвященных Дню солидарности в борьбе с терроризмом	Шибзухова Т.А	Октябрь	Развитие навыков безопасного образа жизни
8	Трудовое воспитание и профориентационное	Беседа «Мастер своего дела»	Шибзухова Т.А	март	Формирование положительного отношения к труду, интерес к трудовым профессиям.

**Работа с родителями:**

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)
- Содействие сплочению родительского коллектива , организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года.

1.	Организационное родительское собрание	Знакомство родителей с целями и задачами обучения поданной ДОП, особенностями организации учебного процесса, режимом работы и учебным графиком	сентябрь
2.	Индивидуальные консультации для родителей	Решение вопросов социального и педагогического характера	В течение учебного года
3.	Открытые занятия для родителей	Знакомство родителей с промежуточными результатами работы объединения	декабрь, апрель
4.	Итоговое родительское собрание	Подведение итогов работы объединения, знакомство с результатами итоговой аттестации обучающихся	май