

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по детскому фитнесу
«TeenFit»**



Составитель:
Барсукова Е.С.
педагог дополнительного
образования высшей
квалификационной
категории,
Белозерова И.И., методист
высшей квалификационной
категории

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
МБУДО «ЦВР «Пашинский»
(протокол № 23 от 15.11.23)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
ЦВР «Пашинский»
В. Веремьянина
Приказ № 294-од от 15.11.23 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по детскому фитнесу
«TeenFit»

возраст обучающихся: от 12 до 18 лет
срок реализации программы: 6 лет

Составители:
Барсукова Е.С.,
педагог дополнительного
образования высшей
квалификационной категории,
Белозерова И.И., методист
высшей квалификационной
категории

Новосибирск –2023

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по детскому фитнесу «TeenFit» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа ориентирована на работу с обучающимися в возрасте от 12 до 18 лет в течение 6 лет. Программа направлена на развитие и совершенствование физических качеств, повышение двигательной активности и формирование культуры здорового образа жизни обучающихся.

Программа реализуется в МБУДО «ЦВР «Папинский» в структурном подразделении «Детский фитнес-клуб «РадугаФит» с 2014 года.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Конвенция ООН о правах ребёнка, Декларация прав ребёнка;
- Конституция РФ;
- Федеральный Закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями от 14.07. 2022 № 262-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 14 июля 2022 года N 301-ФЗ);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 – р);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р (ред. от 29.09.2022));
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629
- “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

– Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);

– Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (в ред. 17.12.2021 № 66403);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2021 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 2 февраля 2021 года);

– Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 27.02.2023) "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования";

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановление Правительства Новосибирской области от 02.03.2020 № 39-П «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;

– Распоряжение Правительства Новосибирской области от 31.10.2018 N 404-рп «О реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области» (с изм. от 02 июля 2019 года N 243-рп);

– Постановление мэра города Новосибирска от 19.02.2021 № 547 «О внедрении системы персонифицированного финансирования

– дополнительного образования детей в городе Новосибирске»;

– Приказ министерства образования Новосибирской области от 31.03.2020 № 886 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;

– Устав МБУДО «ЦВР «Пашинский».

Актуальность программы

Формирование культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения – одна из важнейших задач общества. Значимой для развития организма подростков является правильно организованная физическая нагрузка. Сейчас, к сожалению, не каждый ребенок в силу возможностей, желания и состояния здоровья посещает занятие по физической культуре в школе. Школьная программа по физическому воспитанию

рассчитана на массовую реализацию и среднестатистического ученика. Альтернативой занятиям физической культурой в школе и дополнительным занятиям по укреплению мышечного скелета, развитию физических навыков могут стать занятия фитнесом. В переводе с английского языка фитнес – это соответствие, поддержание формы. В узком смысле фитнес – это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес, и надолго закрепить достигнутый результат.

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по детскому фитнесу «TeenFit» (далее – программа) предусматривает изучение различных направлений фитнеса и разнообразия видов занятий: степ, классическая аэробика, силовые классы с различным оборудованием, стретчинг, йога, пилатес. Обучение по программе способствует формированию у учащихся грамотного отношения к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования.

Регулярные занятия позволят обучающимся добиться следующих результатов:

- улучшить общефизическое состояние;
- повысить уровень выносливости и гибкости;
- улучшить координацию движений;
- увеличить функциональные возможности организма в целом;
- укрепить костно-мышечную систему;
- реализовать свои танцевальные способности и возможности;
- повысить самооценку

При разработке программы мы опирались на разработки и программы по оздоровительной гимнастике и физической культуре таких авторов как Чаленко И.А. [17], Коджаспиров Ю.Г. [6], Лях В.И. [11] и др.

Отличительные особенности программы

Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки).

Вид программы: модифицированная.

Цель и задачи программы

Целью программы является формирование физически развитой личности, умеющей использовать средства фитнеса для укрепления и сохранения собственного здоровья.

Предметные задачи:

- развить жизненно важные двигательные качества (быстроту, ловкость, выносливость, силу, координацию);
- обучить технике выполнения комплекса специальных физических упражнений, правилам безопасности во время занятий;
- сформировать представление об основных направлениях фитнеса – аэробики, стретчинге, йоге, пилатесе;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Метапредметные задачи:

- содействовать повышению работоспособности и двигательной активности;
- развить музыкальность, чувства ритма;
- способствовать развитию интереса к занятиям фитнесом.

Личностные задачи:

- способствовать формированию умения действовать в коллективе;
- способствовать формированию ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- способствовать формированию привычки к самостоятельным занятиям фитнесом в свободное время;
- способствовать формированию потребности к ведению здорового образа жизни.

Уровни освоения программного материала

Обучение по программе предполагает три уровня освоения программного материала: стартовый, базовый и продвинутый.

Стартовый уровень охватывает 1 и 2 год обучения. На этом этапе обучающиеся овладевают базовыми двигательными действиями оздоровительной аэробики, узнают общие понятия аэробики, классификации видов аэробики, основы физиологического воздействия на организм, обучаются технике выполнения физических упражнений, правилам составления соединений и комбинаций двигательных действий.

Базовый уровень предполагает освоение программы на 3-4 годах обучения. Основными задачами этого этапа являются совершенствование базовых двигательных действий, усложняются физические упражнения и стретчинг.

Продвинутый уровень рассчитан на 5 и 6 года обучения, где обучающиеся овладевают построением сложных аэробных комбинаций, повышают свою физическую силу и выносливость.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на шесть лет обучения. Объем программы – 864 часа, по 144 часа в год.

Форма обучения – очная.

Адресат программы

Программа рассчитана на девушек от 12 до 18 лет.

В этом возрасте создается фундамент всестороннего физического развития, формируются тип телосложения, осанка, разнообразные двигательные умения и навыки, укрепляется здоровье.

Краткая характеристика обучающихся

Подростковый возраст (от 12 до 15 лет)

Анатомические особенности. Наблюдается диспропорция в развитии мышц и костей: в своём развитии мышцы не успевают за ростом костей и лишь вытягиваются вследствие своей эластичности; это приводит к ухудшению координации движений, которые у подростка становятся неловкими, угловатыми. Вместе с тем в этот период (полового созревания) увеличивается мышечная сила, которая, однако, ещё не сопровождается развитием мышечной выносливости; это расхождение нередко является причиной мышечного перенапряжения, т. к. подростки, испытывая прилив

сил, часто берутся за мышечную работу, которая по своей интенсивности и длительности намного превосходит их возможности. Усиленный рост костей позвоночника, таза, конечностей может сопровождаться нарушением их структуры и искривлением в результате тяжелой мышечной работы, связанной с чрезмерными мышечными напряжениями. Всё это заставляет очень внимательно относиться к постановке физического воспитания подростков, подбирать и дозировать упражнения в соответствии с указанными особенностями их возраста.

Физиологические особенности. Организм находится перед новым большим физиологическим скачком количественного и качественного роста и резкой перестройки большинства органов и систем. Девочки вступают в период полового созревания. К особенностям этого периода относится бурный рост организма, именуемый пубертатным скачком роста.

Юношеский возраст (от 15 до 18 лет)

Анатомические особенности. Начало этого возраста совпадает с окончанием процесса полового созревания у обучающихся. В этом возрасте темпы роста тела в длину замедляются, зато увеличивается прирост в весе, в силу чего в конце периода по пропорциям тела и внешнему виду девушки приближаются постепенно к взрослым. Отмечается большой рост мышечной силы и выносливости, улучшается координация движений. Обучающимся доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по скоростным видам спорта.

Физиологические особенности. В этом возрасте почти заканчивается развитие, различных функциональных систем, начавшееся в возрасте 12 лет. Увеличивается толщина костей, укрепляется связочный аппарат, нарастает мышечная масса. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Подростки могут проявлять достаточно высокую волевою активность, например, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления.

Режим занятий

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Продолжительность 1 академического часа составляет 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса

В одной группе может одновременно заниматься 10-15 человек. Так же предусмотрена разработка индивидуального плана фитнес-занятий, по запросу родителей учащихся.

Особенности комплектования групп:

– набор детей в группу производится по их желанию и желанию родителей без конкурсного отбора, при наличии справки от врача о том, что подростку можно заниматься фитнесом;

– группы комплектуются по принципу возрастной дифференциации (дети одного возраста).

Структура занятия

Организационно-подготовительная часть. Основное назначение: организация обучающихся и подготовка их к последующей учебной работе. Организация группы, умеренное разогревание организма, организация внимания регулировка эмоционального состояния обучающихся.

Основная часть. Основное назначение: физическая (общая и специальная) и техническая подготовка обучающихся. Развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; развитие специальной координации движений; воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности; изучение и совершенствование специальных упражнений аэробики, развитие умения применять и приобретенные навыки, и качества в изменяющихся условиях.

Заключительная часть. Основное назначение: завершение занятия. На этом этапе решаются задачи постепенного снижения нагрузки, подведения итогов занятия. Упражнения, включаемые в заключительную часть занятия, помогают мышцам восстановиться путем возврата от сокращенного состояния к прежней длине (в покое). Во время растягивания происходит циркуляция лимфы, стимулируется кровообращение, восстанавливается дыхание, суставы приобретают большую подвижность, в результате чего увеличивается гибкость.

На занятиях используется музыкальное сопровождение темпом от 128 до 140 ударов в минуту.

Основной формой организации деятельности является **групповое занятие**.

На каждом занятии могут использоваться в сочетании с круговой тренировкой следующие способы организации детей: фронтальный, подгрупповой и индивидуальный.

Принципы и методы обучения

Принцип доступности. Применяемые упражнения, связки должны быть доступны как в координационном плане, так и в функциональном.

Принцип «не навреди». Физические упражнения активно воздействуют на все органы и системы организма, что определяет показания и противопоказания к их использованию.

Принцип индивидуализации. Контроль за общим состоянием обучающегося, индивидуальный подход.

Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи психических (сфера эмоций, чувств и мышления) и физических сил организма. Владение простейшими психологическими приемами концентрации внимания, расслабления мышц, релаксации и др. позволяет получить положительную динамику в физическом развитии девушек.

Методы обучения

– объяснительно-иллюстративный (беседы, рассказы, ознакомление детей с литературой по фитнесу);

- репродуктивный (копирование, повторение аэробных связок, движений вслед за педагогом)
- частично-поисковый, или эвристический (создание танцевальных связок, комплексов упражнений)
- исследовательский (подготовка, создание индивидуальных комплексов упражнений, аэробных комбинаций, связок).

Планируемые результаты программы

В результате освоения программы выпускник приобретает определенный запас знаний, умений и навыков.

Предметные:

- будут развиты жизненно важные двигательные качества (быстрота, ловкость, выносливость, сила, координация);
- будут владеть техникой выполнения комплекса специальных физических упражнений, будут знать правила безопасности во время занятий;
- будут иметь представление об основных направлениях фитнеса – аэробики, стретчинге, йоге, пилатесе;
- будут знать и применять методы и приемы контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Метапредметные:

- будет внесен вклад в повышение уровня работоспособности и двигательной активности;
- будет внесен вклад в развитие музыкальности, чувства ритма;
- будет внесен вклад в повышение интереса к занятиям фитнесом;

Личностные:

- будет внесен вклад в формирование умения действовать в коллективе;
- будет внесен вклад в формирование ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- будет внесен вклад в формирование привычки к самостоятельным занятиям фитнесом в свободное время;
- будет внесен вклад в формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Способы проверки результатов освоения программы

Результативность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по детскому фитнесу «TeenFit» оценивается на основе данных педагогического наблюдения и результатов выполнения контрольных нормативов.

Контроль и оценка результативности программы осуществляются через:

- постоянные наблюдения педагогом за каждым обучающимся во время занятия с целью отследить уровень овладения движениями и упражнениями;
- проведение открытых занятий для родителей, индивидуальные беседы с родителями;

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы

Педагог дополнительного образования, имеющий профессиональные компетенции в физкультурно-спортивном направлении и соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования».

Педагог-организатор (при проведении открытых, воспитательных мероприятий).

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий необходимы:

- фитнес-зал (со специализированным напольным покрытием) площадью не менее 54,3 м². Зал должен быть хорошо проветриваемым и достаточно освещенным;
- музыкальный центр и музыкальный сборник;
- спортивное оборудование:

| № | Наименование | Кол-во |
|-----|--|--------|
| 1. | Балансировочные подушки | 10 шт. |
| 2. | Парашют | 2 шт. |
| 3. | Фитболы (с рожками) | 12 шт. |
| 4. | Массажные мячи | 20 шт. |
| 5. | Мяч-лошадка | 1 шт. |
| 6. | Кольцо резиновое гладкое | 6 шт. |
| 7. | Кольцо резиновое массажное (разной структуры и диаметра) | 20 шт. |
| 8. | Массажные ролики (шишки) | 4 шт. |
| 9. | Обруч | 20 шт. |
| 10. | Бассейн сухой с шарами | 1 шт. |
| 11. | Массажная дорожка из модулей | 2 шт. |
| 12. | Набор мягких модулей («Кирпичики») | 1 шт. |
| 13. | Мяч легкий аэробный | 10 шт. |
| 14. | Мяч малого диаметра | 10 шт. |
| 15. | Массажные кочки | 4 шт. |
| 16. | Кольцеброс | 1 шт. |
| 17. | Коврик для занятий | 20 шт. |
| 18. | Детское баскетбольное кольцо | 1 шт. |
| 19. | Роллер цветной (пенопластовые тубы) | 10 шт. |
| 20. | Гимнастические палочки разного диаметра | 20 шт. |
| 21. | Пирамида большая | 1 шт. |
| 22. | Ракетка детская | 10 шт. |
| 23. | Фитбол массажный | 2 шт. |
| 24. | Стубуреты (цветные ведра-стулья) | 10 шт. |
| 25. | Конус | 12 шт. |
| 26. | Бревно (мягкий модуль) | 1 шт. |
| 27. | Тоннель | 1 шт. |
| 28. | Босу (балансировочные сферы) | 6 шт. |
| 29. | Кубики пластиковые цветные | 12 шт. |
| 30. | Корректирующая дорожка (камни) | 1 шт. |
| 31. | Тактильные диски малые и большие – набор | 1 шт. |
| 32. | Степ-платформы | 15 шт. |
| 33. | Шведская стенка | 3 шт. |
| 34. | Пластиковые кольца гибкие с креплениями | 13 шт. |
| 35. | Платочки цветные | 12 шт. |

| | | |
|-----|------------------------|--------|
| 36. | Бусины цветные в ведре | 1 шт. |
| 37. | Барабанные палочки | 20 шт. |
| 38. | Кольца для Пилатеса | 15 шт. |

Информационно-методическое обеспечение

- сборник музыки для проведения фитнес-занятий;
- методическая литература по детскому фитнесу и физическому воспитанию детей;
- периодические издания, справочная литература, видеоматериалы (видеозаписи занятий, мероприятий и др.);
- планы– конспекты открытых занятий педагога.

Календарный учебный график

| Год обучения (уровень) | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------------------------------|----------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 1 год обучения (стартовый уровень) | Ежегодно 01 сентября | Ежегодно 31 мая | 36 | 72 | 144 | 2 раза / нед. по 2 часа |
| 2 год обучения (стартовый уровень) | Ежегодно 01 сентября | Ежегодно 31 мая | 36 | 72 | 144 | 2 раза / нед. по 2 часа |
| 3 год обучения (базовый уровень) | Ежегодно 01 сентября | Ежегодно 31 мая | 36 | 72 | 144 | 2 раза / нед. по 2 часа |
| 4 год обучения (базовый уровень) | Ежегодно 01 сентября | Ежегодно 31 мая | 36 | 72 | 144 | 2 раза / нед. по 2 часа |
| 5 год обучения (продвинутый уровень) | Ежегодно 01 сентября | Ежегодно 31 мая | 36 | 72 | 144 | 2 раза / нед. по 2 часа |
| 6 год обучения (продвинутый уровень) | Ежегодно 01 сентября | Ежегодно 31 мая | 36 | 72 | 144 | 2 раза / нед. по 2 часа |

Учебно-тематический план

| № п/п | Название раздела (темы) | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|---|--|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| Стартовый уровень/1 год обучения | | | | | |
| 1. | Вводное занятие. Знакомство | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2. | Введение в классическую аэробику (базовые шаги) | 34 | - | 34 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 2.1 | Базовые шаги (march, step touch, open step, v-step) | 10 | - | 10 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 2.2 | Базовые шаги (grape vine, lunge, leg dack, curl back) | 8 | - | 8 | Наблюдение. Выполнение упражнений |

| № п/п | Название раздела (темы) | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|---|--|------------------|----------|------------|--------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 2.3 | Базовые шаги (side, knee up, kick, shasse) | 8 | - | 8 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 2.4 | Базовые шаги (jumping jack, mambo, cross, slide) | 8 | - | 8 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 3. | Классическая аэробика | 30 | - | 30 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 3.1 | Классика + обруч | 16 | - | 16 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 3.2 | Классическая аэробика | 14 | - | 14 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 4. | Силовой класс | 34 | - | 34 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 4.1 | АТВ (пресс, ягодицы, бедра) | 16 | - | 16 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 4.2 | ВВС (пресс, бедра, растяжка) | 18 | - | 18 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 5. | Танцевальные классы | 14 | - | 14 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 5.1 | Zumba | 8 | - | 8 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 5.2 | «Дело в шляпе» | 6 | - | 6 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 6. | Стретчинг | 28 | - | 28 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 6.1 | Динамический стретчинг | 10 | - | 10 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 6.2 | Статический стретчинг | 10 | - | 10 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 6.3 | Воздушный поцелуй | 8 | - | 8 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 6.4 | Функциональное тестирование | 2 | - | 2 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| Итого: | | 144 | 1 | 143 | |
| Стартовый уровень/2 год обучения | | | | | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2. | Классическая аэробика | 40 | - | 40 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 2.1 | Aero be | 14 | - | 14 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 2.2 | Танцевальная аэробика | 12 | - | 12 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 2.3 | Классическая аэробика с использованием гимнастической палки | 14 | - | 14 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 3. | Степ | 40 | - | 40 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 3.1 | ТБ на платформе. Базовые шаги на степ-платформе (basic step, v-step, tap up/tap down, repeaters) | 16 | - | 16 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 3.2 | Базовые шаги (tun step, stradl dawn, T-step, L-step) | 8 | - | 8 | Наблюдение. Выполнение упражнений |

| № п/п | Название раздела (темы) | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|---------------------------------------|---|------------------|----------|------------|--------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 3.3 | Степ-аэробика | 8 | - | 8 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 3.4 | Силовой степ | 8 | - | 8 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 4. | Фитбол | 28 | - | 28 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 4.1 | Фитбол-драйв | 14 | - | 14 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 4.2 | Фитбол-стретч | 14 | - | 14 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 5. | Стретчинг | 32 | - | 32 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 5.1 | Пилатес | 14 | - | 14 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 5.2 | Dance-стретчинг | 10 | - | 10 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 5.3 | Стретчинг в паре | 8 | - | 8 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 6. | Функциональное тестирование | 2 | - | 2 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| Итого: | | 144 | 1 | 143 | |
| Базовый уровень/3 год обучения | | | | | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2. | Классическая аэробика | 34 | - | 34 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 2.1 | Классическая аэробика (использование базовых шагов) | 12 | - | 12 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 2.2 | Классическая аэробика с использованием фитбола | 12 | - | 12 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 2.3 | Ki-bo | 10 | - | 10 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 3. | Танцевальное направление | 32 | - | 32 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 3.1 | Russian Folk | 12 | - | 12 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 3.2 | Latino | 10 | - | 10 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 3.3 | Сиртаки | 10 | - | 10 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 4. | Степ | 38 | - | 38 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 4.1 | ТБ на степ-платформе. Степ -аэробика | 16 | - | 16 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 4.2 | Силовой степ | 10 | - | 10 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 4.3 | Танцевальный степ | 12 | - | 12 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 5. | Силовой класс | 20 | - | 20 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 5.1 | ТВС (работа над мышцами пресса) | 10 | - | 10 | Наблюдение. Выполнение упражнений |

| № п/п | Название раздела (темы) | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|---------------------------------------|--|------------------|----------|------------|--------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 5.2 | ТВW (комплекс упражнений на все тело) | 10 | - | 10 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 6. | Фитбол | 10 | - | 10 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 6.1 | Динамический фитбол | 6 | - | 6 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 6.2 | Фитбол -mixs | 4 | - | 4 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 7. | Стретчинг | 6 | - | 6 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 7.1 | Стретчинг в статике | 4 | - | 4 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 7.2 | Stretching and Relax | 2 | - | 2 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 8. | Функциональное тестирование | 2 | - | 2 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| | Итого: | 144 | 1 | 143 | |
| Базовый уровень/4 год обучения | | | | | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2. | Классическая аэробика | 20 | - | 20 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 2.1 | Aero be | 8 | - | 8 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 2.2 | Классика+обруч | 8 | - | 8 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 2.3 | Ki-bo | 4 | - | 4 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 3. | Степ | 28 | - | 28 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 3.1 | ТБ на степ-платформе. Степ-аэробика | 10 | - | 10 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 3.1 | Трехмерный тренинг | 6 | - | 6 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 3.2 | Танцевальный степ | 6 | - | 6 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 3.3 | Степ-баланс | 6 | - | 6 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 4. | Танцевальное направление | 30 | - | 30 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 4.1 | Восточная сказка | 10 | - | 10 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 4.2 | PowerDance | 10 | - | 10 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 4.1 | Уличные танцы | 10 | - | 10 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 5. | Силовой класс | 36 | - | 36 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 5.1 | Динамический медбол | 8 | - | 8 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 5.2 | Leg Training (пресс, спина) | 8 | - | 8 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 5.3 | Интервальный тренинг | 8 | - | 8 | Наблюдение. |

| № п/п | Название раздела (темы) | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|---|--|------------------|----------|------------|--------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | | | | | Выполнение упражнений |
| 5.4 | «Слайд-сила» | 4 | - | 4 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 5.5 | АТВ (пресс, ягодицы, бедра) | 4 | - | 4 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 5.6 | ВВС (пресс, бедра, растяжка) | 4 | - | 4 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 6. | Фитбол | 16 | - | 16 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 6.1 | Функциональный фитбол | 8 | - | 8 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 6.2 | Фитбол-стретч | 8 | - | 8 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 7. | Стретчинг | 10 | - | 10 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 7.1 | Port De Bras | 5 | - | 5 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 7.2 | Yoga | 5 | - | 5 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 8. | Функциональное тестирование | 2 | - | 2 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| | Итого: | 144 | 1 | 143 | |
| Продвинутый уровень/5 год обучения | | | | | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 2. | Классическая аэробика | 20 | - | 20 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 2.1 | DynamicRing | 6 | - | 6 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 2.3. | Danceaerobic | 6 | - | 6 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 2.4. | Ki-bo | 8 | - | 8 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 3. | Степ-аэробика | 24 | 1 | 23 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 3.1 | ТБ на степ-платформе. Step-functional | 8 | - | 8 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 3.2 | Силовой степ | 8 | - | 8 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 3.3 | Танцевальный степ | 8 | - | 8 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 4. | Танцевальное направление | 20 | - | 20 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 4.1 | Танго | 10 | - | 10 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 4.2 | Танец со стулом | 10 | - | 10 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 5. | Силовой класс | 22 | - | 22 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 5.1 | В&А (пресс+ягодицы) | 6 | - | 6 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 5.2 | В&Х (пресс+растяжка) | 6 | - | 6 | Наблюдение. |

| № п/п | Название раздела (темы) | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|---|---|------------------|----------|------------|--------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | | | | | Выполнение упражнений |
| 5.3 | Тор (руки+грудь+спина) | 6 | - | 6 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 5.4 | SlidePlate | 4 | - | 4 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 6. | Функциональные тренировки | 30 | - | 30 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 6.1 | LightTraining | 6 | - | 6 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 6.2 | AthleticStretch | 6 | - | 6 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 6.3 | FunctionalFitball | 6 | - | 6 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 6.4 | Zenga | 8 | - | 8 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 6.5 | FunctionalRing | 4 | - | 4 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 7. | Стретчинг | 24 | - | 24 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 7.1 | Женская йога | 10 | - | 10 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 7.2 | Растягивание с элементами йоги | 10 | - | 10 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 7.3 | Стретчинг с изотоническим кольцом | 4 | - | 4 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 8. | Функциональное тестирование | 2 | - | 2 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| Итого: | | 144 | 2 | 142 | |
| Продвинутый уровень/6 год обучения | | | | | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2. | Классическая аэробика | 16 | - | 16 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 2.1 | AerobicDance | 8 | - | 8 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 2.3. | Skipping (скакалка) | 8 | - | 8 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 3. | Степ-аэробика | 26 | 2 | 24 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 3.1 | ТБ на степ-платформе. Функциональный степ. | 8 | - | 8 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 3.2 | TBW | 8 | - | 8 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 3.3 | Танцевальный степ | 10 | - | 8 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 4. | Танцевальные направления | 16 | - | 16 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 4.1 | Disco | 4 | - | 4 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 4.2 | StickDance | 4 | - | 4 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 4.3 | BodyBallet | 4 | - | 4 | Наблюдение. Выполнение упражнений |

| № п/п | Название раздела (темы) | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|---------------|------------------------------------|------------------|----------|------------|--------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 4.4 | Danceparty/ Dancemix | 4 | - | 4 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 5. | Силовой класс | 42 | - | 42 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 5.1 | В&А(пресс+ягодицы) | 6 | - | 6 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 5.2 | Тор (руки+грудь+спина) | 6 | - | 6 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 5.3 | Трехмерный тренинг | 8 | - | 8 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 5.4 | BestFit | 12 | - | 12 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 5.5 | Interval Training | 10 | - | 10 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 6. | Функциональные тренировки | 18 | - | 18 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 6.1 | Functional Medball | 6 | - | 6 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 6.2 | FoamRoller | 4 | - | 4 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 6.3 | Be balanced | 4 | - | 4 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 6.4 | Spiral Training | 4 | - | 4 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 7. | Фитбол | 16 | - | 16 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 7.1 | Динамический фитбол | 10 | - | 10 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 7.2 | Фитбол-стретчинг | 6 | - | 6 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 8. | Стретчинг | 6 | - | 6 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 8.1 | Stretching Dance | 4 | - | 4 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 8.2 | Пилатес | 2 | - | 2 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| 9. | Функциональное тестирование | 2 | - | 2 | Наблюдение. Выполнение упражнений |
| Итого: | | 144 | 3 | 141 | |

Содержание учебного плана

| № п/п | Название раздела, темы | теория | практика |
|--|--------------------------------|--|--|
| Стартовый уровень/1год обучения | | | |
| 1. | Вводное занятие. Знакомство | Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время занятий. | Знакомство детей с оборудованием, разминка, упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, растяжка и релаксация. |
| 2. | Введение в классическую | | Базовые шаги (march, steptouch, openstep, v-step), базовые шаги (grapevine, lange, |

| № п/п | Название раздела, темы | теория | практика |
|--|---------------------------------|----------------------------------|---|
| | аэробику (базовые шаги) | | legdack, curlback), базовые шаги (side, kneep, kick, shasse), базовые шаги (jumpingjack, mambo, cross, slide) |
| 3. | Классическая аэробика | | Классика плюс обруч, классическая аэробика |
| 4. | Силовой класс | | Упражнения на пресс, ягодицы, бедра |
| 5. | Танцевальные классы | | Танцевальные фитнес-занятия, состоящие из танцевальных движений под мотивы в стиле латино. |
| 6. | Стретчинг | | Растяжка связок и мышц. |
| 7. | Функциональное тестирование | | Демонстрация выученных аэробных движений и композиций. Проверка физических качеств. |
| Стартовый уровень/ 2 год обучения | | | |
| 1. | Вводное занятие | ТБ в спортивном зале | Объяснение техники безопасности работы в спортивном зале |
| 2. | Классическая аэробика | | Aerobe, танцевальная аэробика, классическая аэробика с использованием гимнастической палки |
| 3. | Степ | | Базовые шаги на степ-платформе (basicstep, v-step, tapup/tapdown, repeaters), базовые шаги (tunstep, straddawn, T-step, L-step, степ-аэробика, силовой степ |
| 4. | Фитбол | | Фитбол-драйв, фитбол-стретч |
| 5. | Стретчинг | | Пилатес, dense-стретчинг, стретчинг в паре |
| 6. | Функциональное тестирование | | Демонстрация выученных аэробных движений и композиций. Проверка физических качеств. |
| Базовый уровень/3 год обучения | | | |
| 1. | Вводное занятие | Повторение пройденного материала | Знакомство, ТБ, разминка, общеукрепляющие упражнения, растяжка, расслабление |
| 2. | Классическая аэробика | | Классическая аэробика (использование базовых шагов), классическая аэробика с использованием фитбола, ki-bo |
| 3. | Танцевальное направление | | Разминка, изучение RussianFolk, Сиртаки, Latino, общеукрепляющие упражнения, растяжка |
| 4. | Степ | | Разминка, силовые упражнения на степе, танцевальные связки на степе, силовой степ, общеукрепляющие упражнения, растяжка |
| 5. | Силовой класс | | Упражнения, направленные на работу пресса, ягодиц |
| 6. | Фитбол | | Динамический фитбол, фитбол-mixs |
| 7. | Стретчинг | | Растяжка |
| 8. | Функциональное тестирование | | Демонстрация выученных аэробных движений и композиций. Проверка физических качеств. |
| Базовый уровень/4 год обучения | | | |
| 1. | Вводное занятие. Знакомство. ТБ | | Знакомство, общеукрепляющие упражнения, растяжка |

| № п/п | Название раздела, темы | теория | практика |
|---|-----------------------------|----------------------------------|--|
| 2. | Классическая аэробика | | Aerobe, классика+обруч, ki-bo |
| 3. | Степ | | Танцевальный степ, трехмерный тренинг, степ- баланс |
| 4. | Танцевальное направление | | Разучивание фитнес-танцев: «Восточный танец», «Уличные танцы», «PowerDance» |
| 5. | Силовой класс | | Разминка, упражнения с медболом, интервальные тренировки, круговые тренировки, растяжка и расслабление |
| 6. | Фитбол | | Разминка, общеукрепляющие упражнения, функциональный фитбол, фитбол-стретч |
| 7. | Стретчинг | | Разминка, PortDeBras, йога, растяжка и расслабление |
| 8. | Функциональное тестирование | | Демонстрация выученных аэробных движений и композиций. Проверка физических качеств. |
| Продвинутый уровень/5 год обучения | | | |
| 1. | Вводное занятие | Повторение пройденного материала | ТБ, общеукрепляющие упражнения, растяжка |
| 2. | Классическая аэробика | | Dynamic Ring, Dance aerobic, Ki-bo |
| 3. | Степ-аэробика | | ТБ на степ-платформе. Силовой степ, танцевальный степ, step-functional |
| 4. | Танцевальное направление | | Танго, Танец со стулом |
| 5. | Силовой класс | | Разминка, общеукрепляющие упражнения на различные группы мышц, растяжка и расслабление |
| 6. | Функциональные тренировки | | Вид тренировок, направленный на развитие силы, выносливости и координации одновременно |
| 7. | Стретчинг | | Разминка, женская йога, стретчинг с изотоническим кольцом, растяжка и расслабление |
| 8. | Функциональное тестирование | | Демонстрация выученных аэробных движений и композиций. Проверка физических качеств. |
| Продвинутый уровень/6 год обучения | | | |
| 1. | Вводное занятие | Повторение пройденного материала | Знакомство детей с оборудованием, разминка, упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, растяжка и релаксация. |
| 2. | Классическая аэробика | | Aerobic Dance, Skipping (скакалка) |
| 3. | Степ-аэробика | Повторение пройденного материала | ТБ на степ-платформе. Функциональный степ, танцевальный степ, TBW |
| 4. | Танцевальное направление | | Disco, Stick Dance, BodyBallet, Danceparty/ Dancemix, |
| 5. | Силовой класс | | В&А(пресс+ягодицы), Top |

| № п/п | Название раздела, темы | теория | практика |
|-------|-----------------------------|--------|---|
| | | | (руки+грудь+спина), Трехмерный тренинг, BestFit, IntervalTraining |
| 6. | Функциональные тренировки | | FunctionalMedball, FoamRoller, Bebalanced, SpiralTraining |
| 7. | Фитбол | | Динамический фитбол, фитбол-стретчинг |
| 8. | Стретчинг | | Разминка, StretchingDance, Пилатес |
| 9. | Функциональное тестирование | | Демонстрация выученных аэробных движений и композиций. Проверка физических качеств. |

Оценочные, диагностические материалы, критерии оценивания

Диагностика предметных результатов программы проводится по методике В.И. Ляха [8], И.А. Чаленко [13] и др.

Методы оценивания:

1. **Прыжок в длину с места** – используется для оценки уровня развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Процедура тестирования. И.п. – полуприсед с наклоном туловища, руки назад, ступни параллельно перед граничной линией на ширине таза. Учащийся резко отталкивается ногами вперед-вверх с одновременным, энергичным замахом рук, приземляясь на обе ноги в глубокий присед. Критерием этих показателей служит максимальный результат.

2. **Вис на согнутых руках** – служит для оценки уровня развития выносливости.

Процедура тестирования. Оценивается время выполнения задания в секундах.

И.П. – вис на высокой перекладине хватом сверху. Критерием оценки этого показателя является максимальное время.

3. **Наклон вперед из положения стоя** – служит для оценки координационных способностей, гибкости.

Процедура тестирования. По команде педагога из положения основной стойки принимает положение наклона. Данный показатель измеряется в сантиметрах.

4. **Скручивание корпуса за 1 минуту («пресс»)** – используют для оценки уровня развития силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса.

Процедура тестирования. Учащийся ложится на гимнастический мат (или другое покрытие), ноги сгибает в коленных суставах под углом 90°, стопы ставятся на ширине 30 см друг от друга, руки за головой, локти в стороны слегка собраны. По команде «Марш!» воспитанник скручивает верхнюю часть корпуса под углом 30 градусов и возвращает лопатки обратно на мат.

Критерием оценки этих показателей служит максимальное количество циклов за установленное время (Критерии и формы для диагностики приведены в Приложении 1.).

РАЗДЕЛ 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель воспитания рамках данной программы – личностное развитие обучающихся 12 – 18 лет. Данная цель ориентирует педагогов МБУДО «ЦВР «Пашинский» не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. Важное значение отводится сочетанию усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются приоритетом в воспитательной деятельности и важным фактором успеха в достижении целей воспитания.

Цель воспитания для обучающихся 12-15 лет– создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений подростков, и, прежде всего, ценностных отношений.

Задачи воспитания:

Воспитывать уважение, ценностное отношение:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с

педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания

Будет внесён вклад в воспитание стремления подростка утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. Созданы такие педагогические условия, в ходе которых особую значимость для подростков приобретёт становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций.

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Год (года) обучения либо возраст обучающихся | Форма, название мероприятия | Месяц (или дата) проведения | Модуль воспитательной работы |
|-------|--|---|-----------------------------|---|
| 1. | 12-15 лет | Новогодние праздники | декабрь | Ключевые дела |
| 2. | 12-15 лет | Беседы с обучающимися о безопасности жизнедеятельности | в течение года | Педагогическое руководство объединением |
| 3. | 12-15 лет | Родительские собрания, индивидуальные консультации с родителями | в течение года | Работа с родителями |
| 4. | 12-15 лет | Заключительные праздники | май | Ключевые дела |

Обучающиеся юношеского возраста от 16 до 18 лет.

Цель воспитания для детей школьного возраста от 16-18 лет – создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Задачи воспитания:

создать педагогические условия воспитания в ходе которых обучающийся 16-18 лет сможет получить:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному району, городу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций во время занятий, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;

- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом, при выполнении проектных, поисковых, исследовательских заданий. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будет внесён вклад в формирование у школьников старшего возраста потребности в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. В ходе занятий по программе обучающимся будет дана возможность получить реальный социально значимый практический опыт, который будет способствовать гармоничному вхождению ребят во взрослую жизнь окружающего их общества.

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Год (года) обучения либо возраст обучающихся | Форма, название мероприятия | Месяц (или дата) проведения | Модуль воспитательной работы |
|-------|--|---|-----------------------------|---|
| 1. | 16-18 лет | Новогодние праздники | декабрь | Ключевые дела |
| 2. | 16-18 лет | Беседы с обучающимися о безопасности жизнедеятельности | в течение года | Педагогическое руководство объединением |
| 3. | 16-18лет | Родительские собрания, индивидуальные консультации с родителями | в течение года | Работа с родителями |
| 4. | 16-18лет | Заключительные праздники | май | Ключевые дела |

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Содержание, техника, методика и организация занятий классической аэробикой.

Основой хореографии базовых видов фитнеса, в частности классической аэробики, является элемент – наименьшее, но вместе с тем вполне законченное двигательное действие, имеющее определенную структуру: начало, основное действие и окончание. Элементы в аэробике отличаются доступностью и простотой двигательных действий.

Координационное усложнение за счет различного рода сочетаний движений ног и рук, изменение темпа и ритмического рисунка движения, смена ракурса и направления в перемещении создают модификации элементов

4.1 Методы разучивания и освоения комбинаций в аэробике

Условно можно выделить несколько методов разучивания комбинаций:

- метод линейной прогрессии;
- метод «от головы к хвосту»;
- метод зигзага;
- метод сложения;
- собственно блок-метод.

4.2 Типы занятий

На практике мы встречаемся с различными видами занятий, которые определяются целевыми задачами: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений, профилактикой различных заболеваний и т.д. В зависимости от целевой задачи и организационной формы можно условно выделить несколько типов уроков:

- обучающий, свойственный оздоровительной тренировке для начинающих;
- контрольный, на котором осуществляется тестирование занимающихся;
- тренировочный, построение которого должно учитывать принцип биологической целесообразности;
- однонаправленный, при котором в основном решается одна основная задача.

4.3 Структура занятий базовой аэробикой

Разминка составляет около 10–15% всего времени занятия. Упражнения, применяемые в разминке, должны воздействовать по возможности на большие группы мышц, чтобы температура тела повышалась до 38,5–39°C. Чтобы в дальнейшем избежать травмы, следует включать в программу занятий также упражнения на растягивание с небольшой амплитудой. Слишком большая интенсивность разминки может привести к образованию углекислоты в мышцах, что негативно скажется на дальнейшей тренировке. Занимающиеся при этом могут почувствовать усталость уже после разминки. Слишком малая интенсивность, в свою очередь, может привести к тому, что занимающейся не сможет приступить к упражнениям основной части урока. Необходимо уделить внимание воздействию на суставы. Уже в разминке следует выполнить ряд упражнений, которые улучшат их подвижность, однако это не должно быть главной целью данной части урока. Упражнения на растягивание выполняются с оптимальной амплитудой, исключая какие-либо боли в суставах. Важно соблюдать при этом принцип индивидуализации, так как занимающиеся обладают различной

степенью гибкости и то, что оптимально для одних, неприемлемо для других. Особое внимание уделяется голеностопному, коленному и плечевому суставам.

Первый блок подготовительной части урока включает упражнения локального и регионального характера: для мышц шеи, малоамплитудные движения туловищем, изолированные движения для таза, бедер. Чаще всего это отдельные элементы, не объединенные в соединения и комбинации и воздействующие на отдельные мышцы или группы мышц сверху вниз – от головы к ногам – или снизу-вверх, начиная с ног и заканчивая головой. Основной метод проведения упражнений в этом блоке – линейный.

Второй блок включает упражнения для всего тела – различные шаги аэробной хореографии. Возможно выполнение комбинаций, элементы которых составляют содержание основной части, в новом варианте, в более спокойном темпе, – без скачков и подскоков, движений руками и т.п. Этот так называемый *эффект репетиции* облегчит правильное освоение комбинаций основной части.

Третий блок – предстретчинг: упражнения на растягивание небольшой амплитуды в положении стоя.

Основная часть

Это самая важная часть занятия. Лишь после 20 мин. интенсивной работы начинает происходить активное энергообеспечение за счет жирового обмена, что способствует снижению веса тела. Темп музыки при занятиях аэробикой составляет в среднем 128–152 уд./мин., в программах высокой интенсивности – до 160 уд./мин. Именно кардиоблоки способствуют улучшению деятельности кардио-респираторной системы и уменьшению содержания жирового компонента тела.

В основной части выделяют несколько блоков. Это так называемый *аэробный разогрев* – блок, в котором выполняются элементы, типичные для хореографии при занятиях аэробикой средней интенсивности: StepTouch, StepTap, StepHeel, с возрастающей амплитудой движений.

Следующий блок – пиковый, отличающийся наибольшей кардио-нагрузкой. Основные используемые средства – кики, бег с движениями руками, скачки и прочие элементы аэробной хореографии высокой интенсивности.

В следующем, третьем, блоке нагрузка постепенно снижается, однако пульс остается на том же уровне. Постепенное снижение нагрузки осуществляется за счет уменьшения амплитуды, замедления темпа музыки до 124–136 уд./мин. или замены в комбинации более интенсивных элементов на менее интенсивные. Следует, однако, помнить, что на протяжении всего кардиоблока ЧСС должна оставаться в пределах 60–80% от максимальной, и именно в этой зоне пульс может слегка повышаться и снижаться, достигая максимальных величин в пиковом блоке.

Заключительная часть

Заключительная часть урока включает упражнения на гибкость, которые выполняются обычно в положении лежа или сидя на полу (в партере).

РАЗДЕЛ 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. М.: СпортАкадемПресс, 2011. – 229 с.
2. Белоножкина Т. Детский фитнес = урок физкультуры / Т. Белоножкина, А. Машковцев // Спорт в школе. - 2020. - №13.
3. Богма С.С. Уроки степ-аэробики/ С.С. Богма// Физическая культура в школе, 2010. - №3.
4. Карасева Т.В., Махов А. С., Замогильнов А. И., Толстова С. Ю. Лечебная физическая культура при заболеваниях детского возраста. Учебное пособие. Студентам ССУЗов, М., 2021. – 168 с.
5. Левченкова Т. В. Педагогические технологии в детском фитнесе. - Алгоритм, 2017. – 368 с.
6. Леонтьева О. Аэробика на любой вкус /О. Леонтьева // Спорт в школе. -2010,- №13.
7. Люйк Л.В. Методические основы базовой аэробики: учебное пособие / Л.В. Люйк, Г.Р. Айзятуллова. Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Спб.: [б.и.], 2010. – 268 с.
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2016. – 189 с.
9. Мякинченко Е.Б. Аэробная и силовая фитнес-тренировка: как добиться наилучшего результата/ Е.Б.Мякинченко// Аэробика. - 2000. - №3.
10. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Концептуальные основы фитнеса в теории и практике физической культуры // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 2.
11. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 321 с.
12. Стрижакова О.В. Инновационный подход к управлению резервами здоровья человека и населения /О.В. Стрижакова //Вестник спортивной науки. -2011. №2.
13. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. - Ростов н/Д, 2003. – 423 с.

Интернет –документы:

1. Детский фитнес. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/detskiy-fitnes/viewer> (дата обращения: 10.09.23)
2. Аэробика как средство эмоционального и физического воспитания. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/aerobika-kak-sredstvo-emotsionalnogo-i-fizicheskogo-vospitaniya/viewer> (дата обращения: 10.09.23)

Диагностическая карта 20 – 20 уч. год

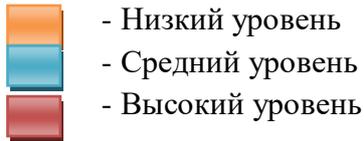
Название объединения _____

Группа/год обучения _____

ФИО педагога _____

| № | ФИ ребенка | ЗУН | | | | | | | | | | |
|----|------------|-------------|------------------------|----------------|----------|---------------|------------------------|----------------|----------|-------------|------------------------|----------------|
| | | Начало года | | | | Середина года | | | | Конец года | | |
| | | Координация | освоение базовых шагов | мышечный тонус | гибкость | координация | освоение базовых шагов | мышечный тонус | гибкость | координация | освоение базовых шагов | мышечный тонус |
| 1 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | |

Условные обозначения



Характеристика физических качеств

Координация является важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависит успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнений. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющихся условиях, выполнять движения точно и рационально.

Освоение базовых шагов. Техника выполнения базовых шагов – основа всего последующего тренировочного процесса, под этим критерием понимается правильное и быстрое выполнение того или иного базового элемента (шага).

Мышечный тонус. Тонус мышц присутствует у человека всегда, поддерживая заданное положение тела и помогая осуществлять движения. За основу берем способность удерживать правильное положение корпуса во время тренировки, а также подверженность нагрузкам.

Гибкость определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах свидетельствует о хорошем физическом состоянии.