

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО  
ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ  
«ШКОЛА №13 ИМЕНИ БОРИСА БОРИСОВИЧА ЛЕВИЦКОГО»

ПРИНЯТО  
решением Педагогического совета  
МБУ «Школа №13»  
Протокол № 9 от «02» июня 2022 года

Приложение № 9  
УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МБУ «Школа №13»  
от «02» июня 2022 года № 81/1-ОД

Платная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Культура твоего тела»  
Возраст учащихся – 11-15 лет (5-9 класс)  
Срок реализации – 1 год

Разработчик:

Гафурзянова Э.В.,  
учитель физической культуры  
Методическое сопровождение:  
М.С. Барбашова,  
заместитель директора по УВР

Тольятти, 2022

## Оглавление

I. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1. Пояснительная записка .....	3
1.1 Направленность (профиль) программы .....	3
1.2 Актуальность программы.....	3
1.3 Отличительные особенности программы .....	3
1.4 Адресат программы .....	4
1.5 Объем программы.....	4
1.6 Формы обучения.....	4
1.7 Методы обучения .....	4
1.8 Тип занятия .....	4
1.9 Формы проведения занятий.....	4
1.10 Срок освоения программы .....	5
1.11 Режим занятий .....	5
2. Цель и задачи программы .....	5
2.1 Цель программы.....	5
2.2 Задачи программы.....	5
3. Содержание программы.....	5
3.1 Учебный (тематический) план.....	5
3.2 Содержание учебно-тематического плана .....	6
4. Планируемые результаты.....	6
II. Комплекс организационно - педагогических условий.....	7
1. Календарный учебный график.....	7
2. Условия реализации программы.....	8
3. Формы аттестации.....	8
4. Оценочные материалы.....	8
5. Методические материалы.....	9
III. Список литературы.....	9
1. Основная.....	9
2. Дополнительная.....	9

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Культура твоего тела» разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.02.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (последняя редакция); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО -16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области физической культуры и спорта.

В соответствии с современными нормативно-правовыми документами дополнительную общеразвивающую образовательную программу можно:

- проводить очные, очно-заочные и заочные занятия;
- использовать возможности электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- использовать различные формы аудиторных и внеаудиторных занятий.

### 1.1 Направленность (профиль) программы

Данная программа имеет социально-педагогическую направленность, разработана с целью создания условий для развития мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой через современные оздоровительные виды спортивных тренировок.

### 1.2 Актуальность программы

В основу программы входит материал о занятиях фитнесом. В больших городах на сегодняшний день существует большое количество различных фитнес-клубов с различными направлениями, где любой желающий может узнать о новых видах спортивных тренировок, о новом современном спортивном инвентаре и оборудовании и получить практические навыки. Поэтому данная программа для больших городских школ окажется, конечно, не в диковинку. В нашем маленьком городке еще нет таких спортивных клубов. Но мы стараемся не отставать от новых технологий в области физической культуры и спорта. Три года назад в школе оборудовали фитнес-класс, приобрели спортивное оборудование и инвентарь для занятий фитнесом. А приобщить к таким занятиям учащихся решили через элективный курс, преследуя конкретные цели и задачи.

В настоящее время по всему миру и в нашей стране всё большую популярность приобретают фитнес-программы. В нашей школе я решила открыть курс для подростков. Что может предложить моя программа: 1. двигательную активность. 2. разнообразие движений 3. увлекательную познавательную деятельность. 4. здоровый образ жизни 5. спортивные достижения.

Фитнес-аэробика официально признана одной из дисциплин спортивной аэробики. Спортивная аэробика – вид спорта, в котором используются элементы художественной, спортивной гимнастики и акробатики. Спортивная аэробика как вид спорта зародилась в Америке в 1984 году. Инструкторы из различных фитнес-клубов устраивали между собой небольшие турниры, постепенно повышали уровень выполняемых упражнений. В 1995 году Международная федерация гимнастики признала спортивную аэробику новым видом спорта. В 1992 году была создана Федерация спортивной аэробики России, а в начале 2004 года этот вид спорта признал Госкомспорт РФ.

Федерация Аэробики России (ФАР) активно развивает фитнес-аэробику как массовый вид спорта. Изначально одной из основных задач Федерации являлась популяризация оздоровительной аэробики в России посредством проведения фестивалей, конкурсов и спортивных праздников. С 1992 года было проведено более 100 мероприятий, в которых приняло участие более 20000 человек. В 2000 году ФАР стала членом Международной федерации спорта, аэробики и фитнеса (FISAF) и начала развивать новый массовый вид спорта — фитнес-аэробику.

По сути фитнес-аэробика — это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ, хип-хоп. Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Стоит отметить особую популярность фитнес-аэробики среди детей и молодежи. Здесь фитнес-аэробика по сравнению с другими видами спорта достигла феноменальных результатов. Масштабы и число всевозможных спортивных мероприятий, чемпионатов и первенств по фитнес-аэробике для молодежи огромны. С 2000 года в чемпионатах, кубках и первенствах России, проводимых Федерацией Аэробики, приняло участие уже более 10000 человек. А ведь выступления на соревнованиях, конкурсах, фестивалях является для юного человека сильнейшим мотивационным фактором систематических занятий физкультурой и спортом, мощным стимулом к ведению здорового полноценного образа жизни.

Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика — это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Пожалуй, впервые за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнес-аэробики настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие.

При составлении программы движений для соревновательного выступления воспитанникам предоставляется возможность развить свои творческие качества.

### 1.3 Отличительные особенности программы

Фитнес – это комплекс оздоровительных видов спортивных занятий, которые включают в себя не только практические занятия, но и теоретические. Фитнес включает в себя занятия различными видами аэробики и гимнастики. Аэробика – это динамичный вид занятий под ритмичную музыку на развитие всех двигательных качеств (выносливость, сила, координация, гибкость, скорость).

Практическая часть программы предлагает ознакомить обучающихся с такими видами аэробики, как:

- танцевальные виды аэробики – аэробика с применением танцевальных движений разной степени интенсивности и сложности;
- стэп-аэробика – занятие с применением специальной степ-платформы;
- футбол-аэробика – упражнения со специальным мячом, рекомендуется для улучшения осанки, баланса и гибкости;
- флекс-аэробика – упражнения на гибкость и растягивание, уменьшают тугоподвижность мышц, увеличивают диапазон движений в суставах.

Также программа предполагает знакомство с такими видами гимнастики, как:

- фит-йога – это смесь дыхательных, растягивающих и расслабляющих упражнений, благотворно действующих не только на мускулатуру, но и на внутренние органы;
- пилатес – это полный и гармоничный метод физического тренинга, без внимания не остается ни одна часть тела;
- калланетика – вид гимнастики, развивающий группу мышц от талии до колен с щадящим режимом работы на спину и суставы.

В практической части программы подобран материал с учетом особенностей развития каждого двигательного качества и возрастных особенностей девушек. Все основные упражнения имеют три варианта выполнения: динамический вариант, вариант с утяжелением, статический вариант, растягивание. Последнее носит обязательный характер, так как способствует восстановлению мышц после напряжения. Выполнение статических упражнений и вариант с утяжелением вслед за динамическим обеспечивает максимум воздействия на мышцы. При выполнении данных упражнений даются методические рекомендации: увеличить число повторов, сократить продолжительность пауз отдыха, выполнять упражнения с утяжелением, но уменьшить число повторов, выполнять упражнения при возможности с напряжением мышц или ускорить темп.

При разучивании несложных двигательных действий используется метод целостного разучивания, а метод обучения по частям – при разучивании более сложных упражнений. Также в процессе учебных занятий используются методы словесного воздействия (объяснение, команда, разбор, замечание, словесная оценка). Незаменим в этой работе метод наглядного воздействия (непосредственный показ движений). При разучивании комплексов аэробики применяются жесты (визуальные команды), что повышает организацию занятий, их моторную плотность. Специфические жесты поясняют направление движения, количество повторений и т. д.

Все занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Предлагаемые упражнения с музыкальным сопровождением создают на занятиях положительный эмоциональный настрой, содействуют формированию правильных представлений о характере движений, вырабатывают у них точность и выразительность, положительно сказывается на эстетическом, нравственном и физическом развитии занимающихся. Специальные наблюдения показывают: чем больше приятных ощущений занимающиеся получают во время занятий, тем лучше они выполняют предлагаемые им учебные задания, тем выше привлекательность, активность и результативность проводимых занятий.

В теоретический раздел программы входят следующие темы:

- организация самостоятельных занятий;
- анатомия и антропометрия;

- питание;
- медицинские аспекты.

Этот раздел программы нацелен на освоение знаний о том, как правильно организовать тренировку самостоятельно, как выбрать подходящий вид нагрузки, как составить индивидуальный план тренировки, как правильно питаться, как укрепить здоровье в зависимости от индивидуальных возможностей своего организма. Занимающиеся должны ставить перед собой вопрос «зачем?» и «почему?», а не только потому, что это модно и полезно. Только в этом случае можно рассчитывать на успех и решать реальные цели, как краткосрочные, так и долгосрочные, и последовательно их добиваться.

Программа предусматривает приобретение коммуникативных, организационных, презентационных компетентностей у учащихся: умение работать в группе, коллективе, умение представить себя и свою деятельность, умение организовать режим дня и активный досуг.

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях. Теоретический раздел программы реализуется через беседы во время учебно-тренировочной работы и отдельные занятия.

Особенностью таких занятий является то, что их структура выстроена в соответствии с требованиями к структуре современной фитнес-тренировки, а образовательная часть (теоретическая подготовка, специальные знания о технике выполнения элементов и другие понятия) вплетена в тренировочный процесс и выражается в беседе и демонстрации инструктором материала непосредственно во время движения - выполнения упражнений, шагов и связок шагов аэробики. Такой подход, учитывая особенности психических процессов детей данного возраста, должен способствовать наилучшему усвоению материала и одновременному выполнению образовательных и оздоровительных задач.

#### *Структура занятия*

№	Структурный элемент занятия	Задачи	Время
1	Вступление	Создать позитивное рабочее настроения Проконтролировать готовность группы к занятию	1 – 2 мин.
2	Разминка (warm up)	Подготовить организм к интенсивной нагрузке (постепенное увеличение частоты сердечных сокращений, повышение температуры тела – разогревание мышц ) и профилактика травматизма и переутомления.	3 - 5 мин.
3	Динамический (предварительный) стретчинг (pre - stretch)	Немного растянуть разогретые мышцы, чтобы подготовить их к интенсивной и амплитудной работе, без риска получения травмы.	1,5 – 2 мин.
4	Аэробная часть (Aerobic training)	1. Тренировка сердечно – сосудистой, дыхательной систем; повышение интенсивности метаболизма; укрепление мышц, суставов, связок. 2. Работа над улучшением пластики, координации движений. 3. Снятие психического напряжения, психоэмоциональный подъем.	13 – 15 мин.

		4. Достижение образовательных целей	
5	Заминка (cool down)	Постепенное снижение частоты сердечных сокращений.	1,5 – 2 мин.
6	Стретчинг (post stretch)	Развитие гибкости. Увеличение интенсивности обмена веществ в мышцах. Предотвращение болевых ощущений в мышцах после тренировки.	2 мин.
7	Подвижная игра		5 мин.

### *Методика проведения занятий*

При планировании занятий в рамках данной программы мы используем принцип «изучение – повторение - закрепление». То есть на изучение любого из шагов аэробики, включенного в содержание данной программы, необходимо несколько занятий. Так на первом занятии происходит знакомство с новым шагом аэробики, техникой его выполнения – это этап изучения. При этом руки чаще всего не используются (в положении руки на пояс). За одно занятие может быть изучен один (если шаг сложный) или несколько шагов (в случае простых шагов), но не более трех, шаги даются без модификаций. Если дети быстро освоили шаг, можно добавить простейшие движения руками. На втором занятии происходит закрепление изученного шага, его исполнение в совокупности с движениями рук, включение в связки шагов. На 3 и, если это необходимо, последующих занятиях происходит закрепление изученного шага – можно использовать его модификации, интересные решения для движений руками, включение его в связки разной сложности. При этом на одном и том же занятии может происходить изучение одного шага, повторение другого и закрепление третьего в пределах одной связки шагов.

При планировании занятия связка шагов демонстрируется детям по методу прибавления. Суть этого метода в том, что каждое разученное движение прибавляется к предыдущему:

1. Разучиваем движение А
2. Разучиваем движение В
3. Прибавляем А + В
4. Разучиваем движение С
5. Прибавляем А + В + С
6. Разучиваем движение D
7. Прибавляем А + В + С + D

При знакомстве с новым шагом и разучивании комбинации шагов инструктор использует метод предварительного показа: в тот момент, когда группа выполняет простые базовые движения (например, марш или приставной шаг, или другой ранее изученный), инструктор командует «смотрите на меня» и показывает движение или комбинацию движений; затем группа по команде повторяет за инструктором это движение.

На этапах повторения и закрепления пройденных шагов и их комбинаций используется метод модификации – это видоизменение движений и комбинаций движений, то есть любые усложнения изначального шага или комбинации шагов.

На занятии в разминочной части, стретчинге, разучивании комбинации шагов в основном используется фронтальный способ организации, когда движения демонстрируются инструктором, а группа их повторяет. При этом на более поздних этапах программы для проведения разминки

или стретчинга инструктора может заменять кто-то из учеников. Это может стать важным моментом для создания ситуации успеха для ребенка. Особенно следует уделять внимание тем случаям, когда прежде нерешительные дети через какое – то время начинают проявлять инициативу – это необходимо поддержать, так как такие ситуации будут способствовать повышению самооценки таких детей. Очень важно, когда во время занятия инструктор не только поправляет возможные неточности и ошибки в технике выполнения шагов, но и обращает внимание группы на тех детей, у которых движения или их связки получаются хорошо, ставя их как пример для подражания.

Вся теоретическая часть материалов программы излагается воспитанникам в процессе тренировки в виде пояснений и объяснений при выполнении движений. Для уже изученных движений инструктор в ходе занятия вместо названий шагов может использовать определенные короткие команды (визуальные и голосовые), что экономит время и способствует сохранению ритма занятия.

Очень важным условием для успешного проведения занятия и выполнения всей программы в целом является правильный выбор музыки. В идеале, это должны быть специализированные диски, на которых музыкальные треки записаны без пауз, подобраны по времени к разным этапам занятия и имеют в связи с этим разный темп. При этом максимальный темп (в основной части занятия) составляет от 120 до 138 bpm (ударов в минуту), эта величина варьируется в зависимости от этапа программы, так как от темпа музыки будет зависеть интенсивность занятия и степень физической нагрузки на организм ребенка. Если нет специализированных дисков, музыкальные композиции можно подобрать самостоятельно, соблюдая вышеизложенные требования. Стоит помнить, что музыкальное сопровождение создает настроение занятия, поэтому музыка для тренировки должна быть позитивной, нравиться детям, быть ритмичной, «заводить» детей. Стоит помнить, что в течение года следует менять диски, чтоб музыка не надоедала детям, так как в этом случае положительный эмоциональный эффект и впечатление от тренировки будет снижаться.

#### 1.4 Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 11 до 15 лет.

#### 1.5 Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Культура твоего тела» составляет:

- Количество часов в год – 68 часов
- Общее количество часов за 1 год – 68 часов.

#### 1.6 Формы обучения

Форма обучения - очные занятия.

Дополнительно – дистанционные образовательные технологии.

Методы обучения

- Словесные (объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, описание, дискуссия и голосовые сигналы (счет, подсказки));
- Наглядные Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)



- Практические (элементы фитнес-аэробики, комментированные упражнения на развитие силы и гибкости)

### 1.7 Тип занятия

Основными типами занятий по программе «Культура твоего тела» для школьников являются:

- Теоретический;
- Практический;
- Комбинированный;
- Контрольный.

### 1.8 Формы проведения занятий

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

Для того, чтобы избежать монотонности, для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

### 1.9 Срок освоения программы

Исходя из содержания программы «Культура твоего тела» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 34 недель в год
- 9 месяцев в год
- Всего 1 год

### 1.10 Режим занятий

Занятия по программе «Культура твоего тела» проходят периодичностью 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

## 2. Цель и задачи программы

### 2.1 Цель программы

Цель программы – способствовать повышению уровня тренированности и физического развития организма через систему занятий аэробикой и другими видами фитнеса, тем самым укрепляя здоровье детей.

### 2.2 Задачи программы

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, потребностей и мотивов к регулярным занятиям физической культурой;
- обучение основам современных видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о питании, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- углубление знаний по оказанию первой помощи при травмах;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности,

- чувства ответственности;
- углубление представления о современных оздоровительных видах спортивных занятий, снарядах и инвентаре.
  - способствовать укреплению здоровья детей путем повышения выносливости и тренированности сердечно-сосудистой, респираторной систем, развития и укрепления опорно-двигательного аппарата;
  - познакомить детей с базовыми шагами и движениями аэробики;
  - развивать чувство ритма, темпа, музыкальность;
  - совершенствовать технику движений в целом;
  - воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде, поведении и движениях, дружелюбное отношение к товарищам, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.
  - способствовать развитию позитивной самооценки, уверенности в себе, инициативности, смелости, фантазии;
  - развивать интерес к занятию фитнесом, формируя привычку и потребность детей вести активный образ жизни.

### 3. Содержание программы

#### 3.1 Учебный (тематический) план

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Организация самостоятельных занятий:	1	0	1
2	Анатомия и антропометрия:	1	1	2
3	Питание:	2	1	3
4	Медицинские аспекты:	1	1	2
5	Танцевальная аэробика.	1	11	12
6	Степ-аэробика.	1	11	12
7	Комплексы силовых упражнений.	1	11	12
8	Комплексы упражнений в партере на различные группы мышц	1	11	12
9	Комплексы упражнений на растягивание и расслабление.	1	9	10
10	Контрольно-показательное выступление	0	2	2
	Итого	10	58	68

#### 3.2 Содержание учебно-тематического плана

##### ***1. Техника безопасности на занятиях фитнесом.***

Правила поведения в зале для фитнеса, дистанция для безопасного выполнения амплитудных движений.

##### ***1.1 Основы гигиены спортсмена и спортивных занятий***

Требования к спортивной форме и обуви для занятий, прическам. Поведение во время занятия и после него, правила питания и питья до и после занятия.

Организация самостоятельных занятий:

- виды спортивных тренировок;
- самоконтроль функционального состояния.

## ***2. Основы анатомических и физиологических знаний.***

Элементарные знания о строении своего тела: названия частей тела, суставов, групп мышц и отдельных мышц, сторон тела, поверхностей тела и конечностей; знания о сердце, легких, их значении. Элементарные физиологические представления: механизм возникновения движений тела, работа мышцы, восстановление мышц после работы, функционирование сердца и легких, их роль в жизни человека и в обеспечении мышечной работы; механизм повышения выносливости, развития мышц, механизм работы сустава во время прыжков.

### 2.2. Анатомия и антропометрия:

- анатомические особенности женской фигуры;
- виды телосложения;
- определение идеальных пропорций;
- подбор упражнений на определенные группы мышц

### 2.3. Питание:

- рациональное и сбалансированное питание;
- энергетические затраты;
- динамика веса;
- типы диет.

### 2.4. Медицинские аспекты:

- влияние физических нагрузок на основные системы организма;
- травмы и мышечные боли, оказание первой медицинской помощи;
- водные процедуры и личная гигиена;
- режим дня.

## ***3. Основы музыкальной грамоты.***

Умение описать характер музыки (веселая, грустная, спокойная, энергичная, торжественная), характеризовать ее темп (медленная, умеренная, быстрая, очень быстрая), определять сильную и слабую доли в музыке. Понятие «счет», количество счетов в шаге, связке, «музыкальный квадрат».

### 3.5. Танцевальная аэробика. (*Базовая аэробика*)

### 3.6. Степ-аэробика.

#### ***Базовая аэробика***

Техника выполнения базовых шагов и элементов аэробики, модификация шагов. Техника движений рук. Голосовые и визуальные команды. Правила составления связок шагов и практика в этом направлении.

*Распределение шагов и элементов аэробики по этапам обучения*

1 этап	2 этап	3 этап
Марш (March) Базовый шаг (Basic Step) Приставной шаг (Step Touch и Double Step Touch) Открытый шаг (Open Step) Выставление ноги на пятку (Heel Touch) Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle)	Шаги 1 этапа + Ви – степ (V - step) Подъем колена (Knee Up) Шаг – захлест (Curl) Шаг – кик (Kick step) Выпады (Lunges) Мамбо (mambo) «Виноградная лоза» (Grapewine)	Шаги 1 и 2 этапов + Бег (Jog) Прыжок ноги врозь – ноги вместе (Jumping Jack) Подскок (Skip) Ча-ча-ча (Cha – cha - cha) Шоссе (Chasse) Twist Jump Сочетание шагов с подскоком на одной ноге (Scottisch)

#### 4. 7. Комплексы силовых упражнений.

**Особенности движения руками, туловищем и ногами в фитнесе. Способствовать развитию силы.**

##### **Общеразвивающие упражнения для рук**

Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе

##### **Общеразвивающие упражнения для туловища**

Повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

##### **Общеразвивающие движения для ног**

Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону. Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа и т.д.

Общеразвивающие упражнения в большей степени применяются во время разминки, особенно на 1 этапе обучения. Разминка может проводиться в вине небольшого «фитбол-класса».

Развитие силы, метод круговой тренировки.

#### 5.8. Комплексы упражнений в партере на различные группы мышц

##### **Комбинации всех изученных шагов.**

Составление и разучивание связок из изученных шагов по карточкам.

*Связка №1 - «Пробежка».*

Марш (March)

Базовый шаг (Basic Step)

Приставной шаг (Step Touch и Double Step Touch)

Открытый шаг (OpenStep)

Выставление ноги на пятку (Heel Touch)

Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle)

**Стретчинг** - развитие гибкости. Увеличение интенсивности обмена веществ в мышцах. Предотвращение болевых ощущений в мышцах после тренировки.

***Комбинации всех изученных шагов. Акробатика.***

Составление и разучивание связок из изученных шагов по карточкам.

*Связка № 2 – «Мини - диско»*

Шаги 1 этапа +

Ви – степ (V - step)

Подъем колена (Knee Up)

Шаг – захлест (Curl)

Шаг – кик (Kick step)

Выпады (Lunges)

Мамбо (mambo)

«Виноградная лоза» (Grapewine)

**Акробатика.** Акробатические элементы в парах и в тройках.

***Комбинации всех изученных шагов. Развитие координации движений. Прыжковые упражнения.***

*Связка № 3 – «Движение вперед».*

Шаги 1 и 2 этапов +

Бег (Jog)

Прыжок ноги врозь – ноги вместе (Jumping Jack)

Подскок (Skip)

Ча-ча-ча (Cha – cha - cha)

Шоссе (Chasse)

Twist Jump

Сочетание шагов с подскоком на одной ноге (Scottish)

***Прыжковые упражнения.*** Прыжки через скакалку, обруч, скамейку. Прыжки ноги врозь, прыжки с махами.

**6.9. Комплексы упражнений на растягивание и расслабление.**

**Стретчинг** - развитие гибкости. Увеличение интенсивности обмена веществ в мышцах. Предотвращение болевых ощущений в мышцах после тренировки.

**7.8. Контрольно- показательное выступление.**

#### 4. Планируемые результаты

В результате освоения данной программы, занимающиеся по окончании курса должны:

##### Предметные:

Знать:

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

##### Метапредметные:

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- контролировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

##### Личностные:

Демонстрировать:

- комплекс силовых упражнений;
- комплекс упражнений в партере на развитие различных групп мышц;
- комплекс упражнений танцевальной аэробики или степ-аэробики;
- комплекс упражнений на растягивание и расслабление.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения
Начало учебного года	01.09.2022
Окончание учебного года	31.05.2023
Количество учебных недель	34 недели
Количество часов в год	68 часов
Продолжительность занятия (академический час)	40 мин.

Периодичность занятий	1 час в неделю, 1 день в неделю.
Промежуточная аттестация	21 декабря – 30 декабря 2022 года 17 мая – 31 мая 2023 года
Объем и срок освоения программы	68 часов, 1 год обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы зимние	31.12.2022 – 08.01.2023
Каникулы летние	01.06.2023 – 31.08.2023

## 2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно - гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 12-15 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Спортивный инвентарь и оборудование: степ-платформы, фитоболы (большие резиновые мячи), гантели (2-3 кг), набивные мячи (2-3 кг), гимнастические коврики, обручи, скакалки, тренажеры «Жимфлексор», магнитофон с воспроизведением аудиокассет и компакт-дисков
4. Ноутбук. Программное обеспечение.
5. Цифровое УМК.

## 3. Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированности мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Формы промежуточной аттестации: педагогическое наблюдение, опрос или практическая работа.

Контроль усвоенных знаний и навыков осуществляется в каждом модуле во время проведения контрольно-проверочных мероприятий. На усмотрение педагога контроль может также осуществляться по каждой теме модуля.

Промежуточная аттестация проводится через карточки-задания, состоящие из вопросов практического и теоретического разделов.

Итоговая аттестация практического раздела программы – открытое занятие с демонстрацией усвоенных комплексов упражнений. Теоретический раздел программы – через тестирование. Тестирование оценивается по пятибалльной шкале:

Выполнение теста	Балл
100-85%	5
85-70%	4
70-50%	3

#### 4. Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено»..

Критерии выставления оценки «зачтено»:

Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.

Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

***Контрольно- показательное выступление в виде практики. Составить танцевальную комбинацию под музыку.***

#### 5. Методические материалы

Дидактические материалы:

1. Прентации PowerPoint
2. Тематические слайды
3. Таблицы
4. Видеоматериалы
5. Ритмические упражнения, хореография и игры. Методическое пособие. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Москва «Дрофа», 2003.

#### 6. Список литературы

1. Физическая культура. 5-7 класс. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. М., Просвещение, 2019.



6. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. Пособие для учителя. Под редакцией В. И. Ляха. Москва «Просвещение», 2020.
7. Фитнес. Стратегия успеха в личной жизни. Зорина И. В. – СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 2020.
8. Пилатес. Синтия Вейдер. – Ростов н/Д: Феникс, 2016.
9. Фит-йога. Синтия Вейдер. – Ростов н/Д: Феникс, 2016.
10. Степ-аэробика. Е. А. Яных, В. А. Захаркина. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2016.

## 2. Дополнительная литература:

1. Физкульт-ура! Ура! Ура! Учебное пособие. Ю. Г. Каджаспиров. Москва «Педагогическое общество России», 2021.