

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «01» апреля 2024г.  
Протокол №2



Утверждаю:  
Директор МАОУ ДО «ДДТ»  
Караульщикова Л.Ю.  
№ 100-Н от «01» апреля 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Фитнес для подростков»**

Возраст обучающихся: 9-15 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Кодочигова Елена Алексеевна,  
методист

г. Верхняя Пышма, 2024

## Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Санитарных требований 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28); методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242; Устава муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» от 01.06.2021г. № 450; Локальных нормативных актов МАОУ ДО «ДДТ».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

Программа направлена на повышение уровня физического развития школьников, профилактику и коррекцию нарушений осанки, а также формирование позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

**Актуальность программы.** В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья ребенка зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни. Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, приобретению самостоятельных навыков в укреплении физических и духовных сил.

**Новизна программы.** Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений фитнеса, оказывающих влияние на развитие физических способностей и правильное формирование опорно-двигательной и других систем детского организма.

**Отличительные особенности программы.** Методика проведения занятий предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы, с обязательным соблюдением принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок. К занятиям фитнесом допускаются только здоровые или практически здоровые дети.

**Адресат программы.** Программа адресована для обучающихся с 9 лет до 15 лет.

**Возрастные особенности детского и подросткового организма при организации занятий фитнесом.** Начиная с 9 до 15 лет, детский организм претерпевает значительные изменения: скелет активно вытягивается, мышцы не успевают за его ростом, повышается нагрузка на сердце и сосуды, мочеполовая система претерпевает изменения, возникает гормональная перестройка, поэтому в данном возрасте дети находятся не в лучшем физическом и психологическом состоянии. Исправить ситуацию помогут правильные занятия фитнесом. После регулярных тренировок у детей улучшается координация

движений, физическая форма, повышается уверенность в себе. Задача педагога донести до обучающихся, что главная цель занятий не прокачка мышц, а укрепление организма, ускорение его роста, построение красивого телосложения. Грамотные занятия помогут подготовить тело ребенка к более серьезным нагрузкам.

### **Индивидуальные особенности обучающихся.**

Группы по подростковому фитнесу формируются из детей, имеющих допуск врача.

При организации занятий педагог учитывает индивидуальные особенности обучающихся, которые выявляются при наблюдении на начальных занятиях, в беседе с родителями. Физические упражнения, активно воздействуют на все органы и системы организма, что определяет противопоказания к их использованию.

К заболеваниям, при которых противопоказана физическая тренировка, относятся: заболевания в острой стадии; тяжелые органические заболевания центральной нервной системы; болезни сердечно-сосудистой системы; болезни органов дыхания; заболевания печени и почек с явлениями недостаточности функций; болезни эндокринной системы при выраженном нарушении функций; болезни опорно-двигательного аппарата с резко выраженными нарушениями функций и болевым синдромом.

**Режим занятий.** Занятия проводятся в первый год обучения - 2 раза в неделю по 2 учебных часа; во второй год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа; на третий год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа. В соответствии с нормами СанПиН продолжительность одного учебного часа для школьников составляет 40 минут.

**Объем программы.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы—432ч.

**Срок освоения** - 3 года, продолжительность образовательного процесса: 108 учебных недель - 27 учебных месяцев.

### **Уровневость общеразвивающей программы.**

Возрастные критерии определяют уровни программы:

«*Стартовый уровень*» предполагает тип физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися. Данный этап направлен на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники фитнеса. Основной задачей этого уровня является расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности.

«*Базовый уровень*» предполагает разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники движений в фитнесе, выявление способностей детей к занятиям или иной дисциплиной фитнеса, выполнение контрольных нормативов для продолжения обучения.

«*Продвинутый уровень*» предполагает углубленную разностороннюю физическую подготовку детей, прошедших стартовое и базовое обучение и выполнившие нормативные требования. Продвинутый уровень обучения способствует совершенствованию, познанию, формированию здорового образа жизни, развитию физических, психологических и интеллектуальных способностей, нравственных качеств, целеустремленности в соответствии со способностями.

### **Форма обучения – очная.**

Количество детей в учебной группе не менее 10-ти и не более 15-ти человек.

### **Виды занятий – теоретические, практические, контрольные.**

**Формы подведения результатов** - тестирование, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения и задания, устный опрос, викторины, конкурсы, эстафеты, открытые занятия.

### **Цели программы:**

- физическое совершенствование личности,
- создание условий для расширения функциональных возможностей систем организма.

### **Задачи программы:**

#### *Образовательные:*

- формирование умений и навыков в различных видах двигательной активности;
- знакомство с физиологией и анатомией физических упражнений;
- углубление знаний о современных видах спорта;

#### *Воспитательные:*

- развивать позитивное отношение к движению и здоровому образу жизни;
- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитывать у детей потребность в физической культуре.

#### *Развивающие:*

- развитие и совершенствование двигательных качеств: силы, выносливости, гибкости, координационных способностей;
- развитие коммуникативных качеств.

### **Задачи первого года обучения (стартовый уровень):**

- формирование умений и навыков в различных видах двигательной активности;
- развивать позитивное отношение к движению и здоровому образу жизни;
- формирование двигательных качеств: гибкости, координационных способностей;
- формирование коммуникативных навыков.

### **Задачи второго года обучения (базовый уровень):**

- знакомство с физиологией и анатомией физических упражнений;
- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- развитие двигательных качеств: силы, гибкости, координационных способностей;
- развитие коммуникативных навыков.

### **Задачи третьего года обучения (продвинутый уровень):**

- углубление знаний о современных видах спорта
- развивать позитивное отношение к движению и здоровому образу жизни;
- совершенствование двигательных качеств: силы, выносливости, гибкости, координационных способностей;
- воспитание потребности в физической культуре;
- совершенствование коммуникативных качеств.

## Учебный (тематический) план

*Стартовый уровень*

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	<b>4</b>	2	2	Диагностика
2.	Классическая аэробика Фитнес-аэробика Танцевальная аэробика	<b>35</b>	5	30	Самостоятельная работа Анализ упражнений
3.	Силовая тренировка: без оборудования; с отягощениями Дисциплина «Хип-хоп-аэробика»	<b>20</b>	5	15	Эстафета
4.	Стретчинг	<b>25</b>	5	20	Устный опрос
5.	Интервальная тренировка (аэробика-сила)	<b>40</b>	5	35	Конкурсная программа
6.	Круговая тренировка (сила-гибкость)	<b>14</b>	4	10	Самостоятельная работа Анализ работы
7.	Фитнес соревнование	<b>6</b>	6		Тестирование
	Итого:	<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	

### Содержание учебного (учебного) плана

*Стартовый уровень обучения*

#### Раздел 1. Вводное занятие. Теоретические сведения

*Теория:* Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Специальное оборудование для занятий фитнесом. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания. Входящая диагностика.

#### Раздел 2. Классическая аэробика

*Теория:* История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Силовой тренинг. Стретчинг. Фитнес аэробика и ее особенности. Танцевальная аэробика и ее специфика.

*Практика:* Движения ногами:

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

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

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

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

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

- 1– шаг правой (левой) вперед-в сторону;
- 2– шаг левой (правой) вперед-в сторону;
- 3– шаг правой (левой) назад– в и.п.;
- 4– то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.

Модификации Ви-степа:

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

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

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

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

- 1– правая нога ставится скрестно левой ноге;
- 2– шаг назад левой ногой;
- 3– шаг вправо правой ногой;
- 4– шаг вперед левой.

То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента:

- 1– шаг левой вперед;
- 2– правая ставится скрестно левой впереди;
- 3– шаг левой назад;
- 4– шаг правой в сторону.

То же с другой ноги.

*Выставление ноги на носок (PushTouch– пуш-тач, или ToeTap– тое-тэп).* Выполняется на 2 счета вперед, в сторону-назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.

Модификации:

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

*Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (HeelDig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач).* Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад по диагонали. Варианты те же, что и в предыдущем упражнении.

Модификации:

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

*Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (SidetoSide– сайд-ту-сайд, OpenStep– оупен-стен, PlieTouch– плие-тач или SideTip– сайд-тин).* Выполняется на 2 счета. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п.– широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.

Модификации:

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

*Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (KneeLift– ни-лифт, или KneeUp– ни-ап).* Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счета.

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

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

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

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

Модификации:

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

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

Модификации:

- вперед, назад, в сторону;
- по диагонали;
- с поворотом направо, налево;

- с поворотом кругом;
- углом при многократном повторении– зигзаг;
- с двойным или многократным повторением в одном направлении.

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

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

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

Модификации:

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

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

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

Модификации:

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

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

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением.

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

1– шаг правой вперед;

2– переступить на левую;

3– шаг правой назад;

4– приставить левую к правой.

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

Модификации:

- выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг– назад, а последующие– на счет 3–4– вперед;
- первый широкий шаг выполняется в сторону.

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

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

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

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

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

*Практика:*

Движения руками:

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

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

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

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

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

### **3. Раздел: Силовая тренировка**

*Теория:* Основы анатомии и физиологии физических упражнений.

*Практика:* Силовая тренировка без оборудования. Силовая тренировка с отягощениями. Базовые упражнения на все группы мышц.

### **4. Раздел: Стретчинг**

*Теория:* Инструкции. Как улучшить физическую кондицию, как эффективнее использовать свое тело в движении, как улучшить функциональное состояние суставов. *Практика:* Упражнениями на растягивание. Природная гибкость

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

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

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

То же самое в другую сторону. Растягивается трапецевидная мышца, шейные мышцы.

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

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

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

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

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

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

То же самое в другую сторону.

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

То же самое в другую сторону.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

То же самое в другую сторону.

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

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

## **5. Раздел: Интервальная тренировка (аэробика-сила)**

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

*Практика:*

Упражнения силового блока:

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

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

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

Упражнения для мышц спины и ягодиц

Упражнения с гантелями

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

Упражнения на баланс

Стретчинг и расслабление

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

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

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

Контроль знаний: понятие «Интервальная тренировка», «Кардионагрузка», назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, заминка).

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

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

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

Контроль знаний: понятие «Интервальная тренировка», «Кардионагрузка», назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, заминка).

## **6. Раздел: Круговая тренировка (сила-гибкость)**

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

*Практика:*

Упражнения силового блока:

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

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

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

Упражнения для мышц спины и ягодиц

Упражнения с гантелями

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

Упражнения на баланс

Стретчинг и расслабление

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

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

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

Контроль знаний: понятие «Интервальная тренировка», «Кардионагрузка», назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, заминка).

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

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

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

Контроль знаний: понятие «Интервальная тренировка», «Кардионагрузка», назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, заминка).

## **7. Раздел: Фитнес соревнование**

*Теория*: Правила самостоятельного составления и демонстрации аэробных, силовых комплексов с учетом индивидуальных особенностей. Приемы составления и демонстрации комплекса интервальной тренировки. Виды музыкальных программ и правила составления на 2 минуты.

*Практика*: Фитнес соревнование. Итоговое тестирование.

## **Планируемые результаты**

*В конце первого года обучения, обучающиеся должны знать:*

- правила поведения в фитнес зале и технику безопасности;
- специальные термины и понятия;
- правила выполнения движений и упражнений.

*В конце первого года обучения, обучающиеся должны уметь:*

- выполнять правильно все виды основных движений;
- владеть базовыми двигательными действиями в классической аэробике и стретчинга,

- выполнять физические упражнения в разном темпе;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений.

**Учебный (тематический) план**  
*Базовый уровень*

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1.	Вводное занятие	<b>4</b>	2	2	Диагностика
2.	Классическая аэробика	<b>35</b>	5	30	Самостоятельная работа Анализ упражнений
3.	Фитбол	<b>35</b>	5	30	Самостоятельная работа Тестовые задания Эстафета
4.	Силовая аэробика.	<b>30</b>	5	25	Конкурсная программа
5.	Занятия с использованием тренажеров	<b>34</b>	4	30	Самостоятельная работа Устный опрос
6.	Фитнес соревнование	<b>6</b>	3	3	Итоговое тестирование
Итого:		<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	

**Содержание учебного (тематического) плана**  
*Базовый уровень обучения*

**1.Раздел: Вводное занятие**

*Теория:* Основные правила поведения в фитнес зале. Требования к форме одежды и обуви. Цели, задачи, содержание программы второго года обучения. Повторение фитнес терминологии.

*Практика:* Повторение изученных движений и упражнений.

**2.Раздел: Классическая аэробика**

*Теория:* Базовые шаги и их модификации. Разновидности аэробики.

*Практика:* Разучивание и доведение до совершенства сложных комбинаций.

**3.Раздел: Фитбол**

*Теория:* Фитбол, как снаряд, фитбол, как направление в аэробике.

*Практика:* Силовая тренировка с использованием фитбола, стретч с использованием фитбола.

**4.Раздел: Силовая аэробика**

*Теория:* Согласованные движения рук и ног с темпом музыки.

*Практика:* Разнообразие упражнений на конкретную мышцу или группу мышц.

**5.Раздел: Занятия с использованием тренажеров**

*Теория:* Составление программ занятий на тренажерах Знакомство с тренажерами.

*Практика:* Разучивание упражнений на тренажерах и техники их выполнения.

## **6.Раздел: Фитнес соревнования**

*Теория:* Самостоятельно составить и продемонстрировать аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей; составить и продемонстрировать комплекс упражнений на тренажере; составить музыкальную программу (3 минуты).

*Практика:* Фитнес соревнование. Итоговое тестирование.

### **Планируемые результаты**

*В конце второго года обучения, обучающиеся должны знать:*

- Правила поведения в фитнес зале и технику безопасности.
- Понятие «фитбол», способы работы с ним.
- Составляющие части фитнес программы: разминка, основная часть, заминка.
- Разновидности тренажеров и способы работы на них.
- Правила выполнения движений и упражнений на тренажерах.

*В конце второго года обучения, обучающиеся должны уметь:*

- Слышать музыку и согласовывать свои движения с темпом музыки.
- Координационно и последовательно выполнять упражнения и элементы на фитболе.
- Заниматься на тренажерах.
- Работать в команде.

**Учебный (тематический) план**  
*Продвинутый уровень*

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		<i>Всего</i>	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	<b>4</b>	2	2	Диагностика
2.	Фитнес направления: танцевальная аэробика, силовая аэробика, фитбол, каланетик, пилатес, йога, стретчинг	<b>40</b>	5	35	Педагогическое наблюдение Устный опрос Анализ упражнений
3.	Степ-аэробика	<b>30</b>	5	25	Конкурс
4.	Восточные единоборства	<b>4</b>	1	3	Тестовые задания
5.	Фитнес соревнования	<b>30</b>	6	24	Устный опрос
6.	Творческая деятельность	<b>36</b>	6	30	Игровая эстафета Подведение итогов
Итого:		<b>144</b>	<b>25</b>	<b>119</b>	

**Содержание учебного (тематического) плана**  
*Продвинутый уровень обучения*

**1. Раздел: Вводное занятие**

*Теория:* Основные правила поведения в фитнес зале. Требования к форме одежды и обуви. Цели, задачи, содержание программы второго года обучения. Повторение фитнес терминологии.

*Практика:* Повторение изученных движений и упражнений. Диагностика.

**2. Раздел: Фитнес направления**

*Теория:* изучение различных фитнес направлений: танцевальная аэробика, силовая аэробика, фитбол, каланетик, пилатес, йога, стретчинг, и их особенностей.

*Практика:* Повторение изученных движений и упражнений. Анализ упражнений. Устный опрос.

**3. Раздел: Степ-аэробика**

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

*Практика:* Тренировка для нескольких групп движений:

— в зависимости от направления вертикального перемещения– вверх или вниз:

\* шаги вверх (UpStep)– движения, начинающиеся на полу и выполняющиеся на платформу;

\* шаги вниз (DownStep)– движения, выполняемые с платформы на пол.

— в зависимости от ведущей ноги:

\* с одной и той же ноги (SingleLeg)– элементы, выполняемые с одной и той же

ноги на 4 счета;

\* со сменой ног (AlternatingLeg)– движения на 4 счета, при которых происходит смена ноги.

Наличие или отсутствие вращательного момента вокруг продольной оси позволяет разделять элементы на следующие два вида:

- без поворота– переместительные;
- с поворотом– вращательные.

Наличие или отсутствие опорной базы позволяет классифицировать движения на шаги, подскоки и скачки.

### **Классификация упражнений**

Условно можно выделить несколько групп движений в зависимости от:

1) направления вертикального перемещения (вверх или вниз):

- шаги вверх (UpStep) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу;
- шаги вниз (DownStep) – движения, которые начинаются с платформы на пол;

2) ведущей ноги:

- с одной и той же ноги – элементы, которые выполняются с одной и той же ноги на 4 счета;
- со сменой ног – движения на 4 счета со сменой ног;

3) наличия или отсутствия вращательного момента вокруг продольной оси, что позволяет разделять элементы на следующие два вида:

- без поворота – переместительные;
- с поворотом – вращательные;

4) наличия или отсутствия опорной фазы, что позволяет классифицировать движения на:

- шаги;
- подскоки и скачки.

### **Основные шаги**

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

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, сзади.

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

Подход при выполнении: спереди.

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

То же с другой ноги.

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

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

То же с другой ноги.

Упражнение выполняется аналогично, движение начинать с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

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

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

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

То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

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

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

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

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

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

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

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

12. То же, что в упр. 11, но выполняется изо.с. на платформе (StraddleDown).

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

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

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

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

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

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

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

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

Подход при выполнении: сверху.

*Варианты:*

— повторное выполнение с одной ноги;

— выполнение со сменой ноги.

19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу),

выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов. То же с другой ноги.

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

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

То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

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

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

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

То же с другой ноги с другой трети платформы.

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

*Варианты:*

— из и.п. – стоя по диагонали с края платформы;

— с поворотом на 180° с различным подходом (HopTurn).

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

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

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

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

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

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

D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

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

### **Движения руками**

Движения руками при выполнении базовых движений играют очень важную роль.

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

— какое базовое движение вы делаете. Прежде всего, движения руками выполняются по инерции, т.е. руки инерционно должны помогать выполнению базового движения ногами;

— тот факт, что при любых движениях руками практически всегда задействована дельтовидная мышца плеча, поэтому следует разнообразить движения руками, включая упражнения на бицепс, трицепс, грудные мышцы и т.д.

#### **4.Раздел: Восточные виды единоборств**

*Теория:* Программы с восточными видами единоборств– прекрасное средство привлечь мальчиков и девочек к совместным занятиям. Боевые единоборства и их оздоровительные виды отличаются богатой палитрой средств– различных движений и соединений. Программы являются прекрасным средством физической подготовки подростков, так как многие упражнения выполняются в скоростно-силовом режиме. В различных видах боевых искусств используется ряд схожих серий шагов и движений, которые выполняются по отдельности или в комбинациях–*катах*. Одним из популярных видов аэробики является каратэ-до, в котором используются элементы каратэ и айкидо– искусств боевых захватов и замков при активном использовании биоэнергетических возможностей человека, а также тхэквондо, тай-чи, кикбоксинга.

*Практика:* Применение в оздоровительном фитнесе бесконтактных ударов. Имитация движения в определенном стиле.

#### **5. Раздел: Фитнес соревнования, тестирование**

*Теория:* Самостоятельно составить и демонстрировать аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей; соблюдая принципы оздоровительной тренировки, составить и демонстрировать комплекс упражнений с фитболом, со степом; составить музыкальную программу (4 минуты).

*Практика:* Фитнес соревнование. Итоговое тестирование.

#### **6.Раздел: Творческая деятельность**

*Теория:* Составление фитнес программ. Обучение проведению тренировки с группой (Приложение №1).

*Практика:* Постановка танцев на основе изученных движений и танцевальных комбинаций. Игровая эстафета. Подведение итогов. Награждение.

### **Планируемые результаты**

*В конце третьего года обучение, обучающиеся должны знать:*

- Правила поведения в фитнес зале и технику безопасности.
- Понятия: танцевальная аэробика, силовая аэробика, фитбол, каланетик, пилатес, йога, стретчинг, и их особенности.
- Понятие: восточные единоборства.
- Названия шагов в степ-аэробике.
- Правила выполнения движений и упражнений на степ –платформе.

*В конце третьего года обучение, обучающиеся должны уметь:*

- Выполнять движения на степе.
- Составлять танцевальные комбинации.
- Составлять фитнес программы.
- Проводить тренировку с группой.
- Уверенно работать в команде.

После курса прохождения программы «Фитнес для подростков» происходит формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

## **Портрет выпускника**

*После полного курса прохождения программы, обучающиеся должны знать:*

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл фитнес терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

*Должны уметь:*

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

*Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:*

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

## Комплекс организационно-педагогических условий

### Условия реализации программы

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным и включает упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. Включен также теоретический курс о фитнес аэробике как виде спорта с использованием видеоматериалов различных соревнований.

### Методическое обеспечение программы

*Общепедагогические приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.*

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травмобезопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- строевые упражнения;
- проведение урока, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с обучающимися;
- для объяснения упражнений методом «нон стоп» используются вербальные и визуальные команды преподавателя, которые имеют свою специфику и описаны во множестве учебных пособий по аэробике и фитнесу;
- также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению и др.;
- моторная плотность занятий составляет около 100%;
- темп (ударность) музыкального сопровождения определяет темп движения, что позволяет преподавателю не давать подсчет, а направить свои усилия на решение педагогических задач.

### Методы обучения:

- *Фронтальный*: используется в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями.
- *Структурный*: последовательное разучивание и усвоение движений, соединений, комбинаций.
- *Комбинированный*: позволяет сочетать несколько видов физической деятельности, чередуя строго дозированную работу и отдых.
- *Повторный*: выполнение упражнений, движений, заданий определенное число раз, соблюдая правильное исходное положение и стремясь к совершенствованию (добиваясь требуемых амплитуды, ритма и характера упражнений).
- *Круговой*: работа по кругу над разными видами упражнений, в том числе, на снарядах и тренажерах.
- *Игровой*: задания, выполняемые с тренировочной целью в игровой форме для снятия эмоционального перенапряжения и увеличения интереса к занятиям.
- *Соревновательный*: задания выполняются в виде состязаний с целью увеличения результатов занятий, мобилизации скрытых резервных возможностей повышение мотивации к совершенствованию своих физических данных.

— *Контрольный*: самостоятельное контрольное воспроизведение изученных комплексов упражнений с использованием специальной терминологии, показывающее уровень усвоения пройденного материала.

### **Формы организации образовательного процесса**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

- фронтальная;
- работа в парах, тройках, малых группах;
- индивидуальная.

И такие формы деятельности как:

- круговая тренировка по станциям;
- «Круг Осанки»;
- эстафеты;
- подвижные игры.

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности обучающихся, такие как:

- соревновательные выступления;
- показательные выступления;
- конкурсы по аэробике;
- игры по станциям «Классно быть здоровым»;
- психологические тренинги;
- ролевые игры;
- фитнес марафон.

### **Формы организации учебного занятия**

- Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий аэробикой, фитнес-аэробикой, кондиционной гимнастикой, силовой аэробикой с различным оборудованием, а также в формате занятий «здоровая спина» и «стретчинга».
- Занятия могут носить игровой характер, проводиться в виде мини-соревнований и игровых заданий. Предполагается наличие индивидуальных заданий для самостоятельной работы дома.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- Зеркальный зал.
- Тренажеры.
- Фитболы.
- Обручи гимнастические.
- Коврики гимнастические.
- Гантели.
- Утяжелители для ног.
- Бодибары.
- Скакалки.
- Резиновые амортизаторы.
- Степ-платформы.

### **Информационное обеспечение:**

- Магнитофон (сборник музыкальных композиций).
- Медиатека гимнастических упражнений (различная музыка).

#### **Интернет-источники:**

- <https://newfitekb.com/>
- <https://navigator.edu54.ru/>
- <http://fitnesforhealth.ru/>
- [https://mel.fm/poleznyye\\_ssyunki/1370846-web](https://mel.fm/poleznyye_ssyunki/1370846-web)

#### **Педагогические кадры:**

Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования первой категории с высшим профессиональным образованием и стажем работы с детьми школьного среднего и старшего возраста.

#### **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Формы аттестации разработаны индивидуально для определения результативности усвоения образовательной программы:

*Входной контроль:* тестирование, опрос.

*Текущий контроль:* педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

*Промежуточный контроль:* открытое занятие, эстафета, конкурс, тест.

*Итоговый контроль:* спортивная программа, соревнование.

*Обязательно предусмотрен:* педагогический контроль физического состояния обучающихся, самоконтроль.

#### **Оценка сформированности двигательных умений, навыков, способностей деятельности:**

В соответствии с фазами формирования двигательного навыка выделены три основных уровня освоения движения: «низкий» (умение), «средний» (навык-репродукция), «высокий» (вариативный навык).

Им предшествует состояние «пред умение», когда уже сформировано определённое представление о движении, но оно выполняется учащимися с грубыми ошибками, искажающими технику. В основу критериев оценки двигательных умений и навыков положены показатели, сложившиеся в методике физического воспитания.

**Оценочные материалы.** В программе «Фитнес для подростков» заложены диагностические мероприятия по отслеживанию уровня усвоения учебного материала: тесты, контрольные вопросы, турниры, конкурсы и др.

При проведении диагностики появляется контрольный материал для полной оценки физических возможностей обучающихся. Педагог фиксирует следующее:

- какие изменения происходят у обучающихся в процессе обучения,
- как изменяется понимание ребенком учебных требований,
- в какой помощи педагога нуждается воспитанник.

Каждый обучающийся самостоятельно заводит дневник тренировок и питания, где вместе с педагогом делает отметки о процессе физической подготовке и качественных изменениях образа жизни, а также регистрирует количественные показатели (антропометрические характеристики).

## Список литературы

### Нормативные документы:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Санитарные требования 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242;
5. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» от 01.06.2021г. № 450;
6. Локальные нормативные акты МАОУ ДО «ДДТ».

### Литература для педагога:

1. Детские подвижные игры. М.: Просвещение, 2008.
2. Заметки по возрастной психологии. ДТДЮ: Психологическая служба, Петрозаводск, 2009.
3. Игры на свежем воздухе. М.: Издательский Дом МСП, 2008.
4. Козак О.А. Путешествие в страну игр. СПб.: СОЮЗ, 2007.
5. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2011
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2012.
7. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, М.: Academia, 2012.
8. Максимова С.Г. Грамотная психодиагностика – и потребность, и необходимость. // Народное образование. – 2011.
9. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. – 2012.
10. Подласый И.П. Педагогический диагноз – средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. – 2013.
11. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2013
12. Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКСМО», 2014.
13. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 2007.
14. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 2015.
15. Физкультура – ура! Ура! Ура! Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2012.
16. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.

17. Фитнес для детей и подростков. М., 2007.
18. Хёдман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. М.: «СОФИЯ», 2014.
19. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. // Дополнительное образование. – 2014.

#### **Литература для обучающихся на тему «Аэробика. Фитнес. Шейпинг»**

1. Арнольд, Нельсон Анатомия упражнений на растяжку / Нельсон Арнольд. - М.: Попурри, 2014.
2. Асташенко, Олег Упражнения для похудения. 15 минут в день / Олег Асташенко. - М.: Вектор, 2010.
3. Бретт, Блюменталь Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Блюменталь Бретт. - М.: Альпина Паблишер, 2017.
4. Бретт, Стюарт Палеофитнес / Стюарт Бретт. - М.: Попурри, 2014.
5. Буш-Остерман, Эрика Гимнастика для позвоночника / Эрика Буш-Остерман. - М.: Спорт, 2005.
6. Вейдер, Синтия Пилатес для снижения веса / Синтия Вейдер. - Москва: Машиностроение, 2007.
7. Гибкое тело (набор из 50 карточек). - М.: А. Г. Лерман, 2011

**Диагностика**  
**физических параметров обучающихся стартового уровня**

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м,сек.	7	7,5 и выше	7,6-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8	7,1 -"	7,0-6,0	5,4 -"	7,3 -"	7,2-6,2	5,6 -"
		9	6,8 -"	6,7-5,7	5,1 -"	7,0 -"	6,9-6,0	5,3 -"
		10	6,6 -"	6,5-5,6	5,0 -"	6,6 -"	6,5-5,6	5,2 -"
Координационные	Челночный бег 3x10м,сек.	7	11,2 и	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и	11,3-10,6	10,2 и ниже
		8	10,4 -"	10,0-9,5	9,1 -"	11,2 -"	10,7-10,1	9,7 -"
		9	10,2 -"	9,9-9,3	8,8 -"	10,8 -"	10,3-9,7	9,3 -"
		10	9,9 -"	9,5-9,0	8,6 -"	10,4 -"	10,0-9,5	9,1 -"
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и выше	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
		8	110 -"	125-145	165 -"	100 -"	125-140	155 -"
		9	120 -"	130-150	175 -"	110 -"	135-150	160 -"
		10	130 -"	140-160	185 -"	120 -"	140-155	170 -"
Выносливость	6-минутный бег ,м	7	700 и менее	730-900	1100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
		8	750 -"	800-950	1150 -"	550 -"	650-850	950 -"
		9	800 -"	850-1000	1200 -"	600 -"	700-900	1000 -"
		10	850 -"	900-1050	1250 -"	650 -"	750-930	1050 -"
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	5-8	12,5 и выше
		8	1 -"	3-5	7,5 -"	2 -"	6-9	11,5 -"
		9	1 -"	3-5	7,5 -"	2 -"	6-9	13,0 -"
		10	2 -"	4-6	8,5 -"	3 -"	7-10	14,0 -"
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	7	1 и ниже	2-3	4 и выше	-	-	-
		8	1 -"	2-3	4 -"	-	-	-
		9	1 -"	3-4	5 -"	-	-	-
		10	1 -"	3-4	5 -"	-	-	-
	На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	7	-	-	-	2 и ниже	4-8	12 и выше
		8	-	-	-	3 -"	6-10	14 -"
		9	-	-	-	3 -"	7-11	16 -"
		10	-	-	-	4 -"	8-13	18 -"

**Диагностика  
физических параметров обучающихся базового уровня**

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Низкий	Мальчики		Девочки		
				Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м,сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6 - "	5,8-5,4	4,9 - "	6,3 - "	6,0-5,4	5 - "
		13	5,9 - "	5,6-5,2	4,8 - "	6,2 - "	6,2-5,5	5 - "
		14	5,8 - "	5,5-5,1	4,7 - "	6,1 - "	5,9-5,4	4,9 - "
		15	5,5 - "	5,3-4,9	4,5 - "	6 - "	5,8-5,3	4,9 - "
Координационные	Челночный бег 3х10м,сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3 - "	9,0-8,6	8,3 - "	10 - "	9,6-9,1	8,8 - "
		13	9,3 - "	9,0-8,6	8,3 - "	10 - "	9,5-9,0	8,7 - "
		14	9 - "	8,7-8,3	8 - "	9,9 - "	9,4-9,0	8,6 - "
		15	8,6 - "	8,4-8,0	7,7 - "	9,7 - "	9,3-8,8	8,5 - "
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и выше	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
		12	145 - "	165-180	200 - "	135 - "	155-175	190 - "
		13	150 - "	170-190	205 - "	140 - "	160-180	200 - "
		14	160 - "	180-195	210 - "	145 - "	160-180	200 - "
		15	175 - "	190-205	220 - "	155 - "	165-185	205 - "
Выносливость	6-минутный бег ,м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и выше	850-1000	1100 и выше
		12	950 - "	1100-1200	1350 - "	750 - "	900-1050	1150 - "
		13	1000 - "	1150-1250	1400 - "	800 - "	950-1100	1200 - "
		14	1050 - "	1200-1300	1450 - "	850 - "	1000-1150	1250 - "
		15	1100 - "	1250-1350	1500 - "	900 - "	1050-1200	1300 - "
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2 - "	6-8	10 - "	5 - "	9-11	16 - "
		13	2 - "	5-7	9 - "	6 - "	10-12	18 - "
		14	3 - "	7-9	11 - "	7 - "	12-14	20 - "
		15	4 - "	8-10	12 - "	7 - "	12-14	20 - "
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
		12	1	4-6	7 - "	-	-	-
		13	1	5-6	8 - "	-	-	-
		14	2	6-7	9 - "	-	-	-
		15	3	7-8	10 - "	-	-	-
	На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	-	-	-	4 - "	11-15	20 - "
		13	-	-	-	5 - "	12-15	19 - "
		14	-	-	-	5 - "	13-15	17 - "
		15	-	-	-	5 - "	12-13	16 - "

**Диагностика  
физических параметров обучающихся продвинутого уровня**

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м,сек.	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
Координационные	Челночный бег 3x10м,сек.	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места,см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
Выносливость	6-минутный бег,м	16 17	1100 и ниже 1100	1300 и ниже 1300	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
Силовые	На низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девушки)	16 17	- -	- -	- -	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18
	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10		- -	- -	- -

**Правила техники безопасности на занятиях для обучающихся  
по программе «Фитнес для подростков»**

К занятиям в зале допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж. Обучающиеся должны соблюдать правила использования оборудования, установленные режимы занятий и отдыха.

Занятия в зале проводятся в спортивной одежде и в спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Одежда и обувь для занятий должна быть удобной, не стеснять движения и подходить для той тренировки, на которую пришли дети.

Во время занятия ничего не должно мешать выполнению упражнений и создавать риск получения травмы (волосы, посторонние предметы, неудобная спортивная форма).

При посещении занятия необходимо снять украшения (кольца, длинные серьги и цепочки).

Важно соблюдать правила общей гигиены и чистоту.

Нельзя тренироваться с жевательной резинкой во рту.

Пользоваться оборудованием можно только по разрешению педагога.

Во время занятий нужно помнить о правильной осанке.

Занимаясь на занятиях с аэробными нагрузками, не рекомендуется резко снижать темп или останавливаться.

В случае плохого самочувствия, острой боли и головокружений необходимо обратиться к педагогу.

После окончания занятия все оборудование должно быть убрано в специально отведенные для этого места.

*Запрещается:*

- Пользоваться мобильными телефонами и другими гаджетами во время занятия.
- Громко разговаривать во время занятия.
- Использовать свои упражнения.
- Брать без разрешения педагога специальное оборудование.
- Посещать занятия при плохом самочувствии.
- Есть и употреблять любые напитки кроме воды.
- Вести видеосъемку занятия.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997366

Владелец Караульщикова Людмила Юрьевна

Действителен с 05.09.2024 по 05.09.2025