

Управление социального развития  
Администрации Щучанского муниципального округа Курганской области

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Дом детства и юношества»

РАССМОТЕНО  
на методическом совете

« 13 » 07 2023

Протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа физкультурно-спортивной направленности

«Фитнес»

Возраст обучающихся: 9-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
Буранова Ирина Игоревна,  
педагог дополнительного образования

г. Щучье, 2023

## Содержание программы

<b>Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ ПАСПОР ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2. Цели и задачи программы.....	7
1.3 Планируемые результаты.....	8
1.4 Рабочая программа.....	9
1.4.1 Учебный план .....	9
1.4.2. Содержание программы.....	10
1.4.3. Тематическое планирование.....	14
<b>Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗОВАННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	
2.1. Календарно учебный график .....	16
2.2. Формы текущего контроля, промежуточной аттестации.....	16
2.3. Материально-техническое обеспечение.....	16
2.4. Информационное обеспечение .....	16
2.5. Кадровое обеспечение.....	17
2.6. Методические материалы.....	18
2.7. Оценочные материалы.....	18
2.8. Список литературы.....	19
2.8.1. Нормативно-правовые документы.....	19
2.8.2. Литература для педагога.....	20
2.8.3. Литература для детей.....	20
2.8.4. Интернет источники.....	20
Приложение	

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора- составителя	Буранова Ирина Игоревна
Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детства и юношества»
Наименование программы	«Фитнес»
Объединение	«Фитнес»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Модифицированная
Возраст учащихся	9-15 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов по годам обучения	144
Уровень освоения программы	ознакомительный
Цель программы	оздоровление и физическое развитие личности обучающихся посредством занятий современным видом спорта - фитнесом
С какого года реализуется программа	2022

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» разработана в соответствии с требованиями, предъявляемыми к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивная. Предназначена для оздоровления и физического развития детей среднего и старшего школьного возраста путем привлечения их к занятиям современным видом спорта – фитнесом.

### **Актуальность программы**

Фитнес доступен и полезен каждому. Регулярные занятия фитнесом помогают похудеть, укрепить мышцы, сердечно - сосудистую систему, обмен веществ. Люди, регулярно занимающиеся фитнесом, в целом чувствуют себя более бодрыми, активными. Они менее склонны к синдрому хронической усталости, депрессиям.

На первый взгляд в фитнесе нет ничего нового. Различные виды физкультуры, которые можно здесь встретить, были известны и раньше. С другой стороны, именно в фитнесе сочетаются самые разные упражнения. Причём сочетаются специальным образом. Лёгкий вид нагрузки должен соответствовать тяжёлому. Как правило, в одной фитнес - программе человек развивает качества из нескольких групп.

То есть на практике фитнес-программа для здорового образа жизни представляет собой гармоничную комбинацию упражнений из разных групп, но каждый из занимающихся фитнесом с помощью специалистов фитнеса выбирает именно те программы, которые актуальны для него. Фитнес прочно вошел в моду.

Сегодня сильное и красивое тело – это не эстетическая прихоть, а способ выстоять в наше время со всеми его социальными, экологическими и психологическими проблемами. Здоровье человека не сводится лишь к здоровому телу. И в этой связи фитнес предлагает особый образ жизни, систему ценностей, где здоровье — это еще и определенное отношение к миру и к себе. Внешне привлекательный, не закомплексованный и уверенный в себе человек намного удачливее не только в личной жизни, но и в делах. Такому человеку гораздо легче найти интересную высокооплачиваемую работу или заключить выгодную сделку. У человека появляются все шансы стать не просто более здоровым или успешным, а более счастливым человеком!

Детство - лучшее время для формирования культуры здорового образа жизни. Занимаясь фитнесом, ребёнок получает возможность не просто совершенствовать свое тело, но, прежде всего, совершенствовать личность, осуществлять поиск духовной гармонии, как с внешним, так и с внутренним миром. Понимание и принятие себя, своей самости в свою очередь рождает новое отношение с миром, оптимистичное, радостное мировосприятие, стремление к созиданию, веру в свои силы, стремление к победе и нацеленность на успех. Фитнес — это еще и определенная эстетика. Музыка,

игра, творчество превращают занятия фитнесом в искрометный праздник, в некое действо, где красиво то, что светло, радостно и жизнеутверждающе. Все фитнес - программы строятся на основе принципа безопасности и максимальной пользы для здоровья. Это наработанная годами практика тренеров, спортсменов, врачей, психологов и других представителей целого ряда смежных специальностей, синтез многолетнего опыта ведущих специалистов самых разных областей, всех тех, кто призван заботиться о человеческом здоровье и хорошем самочувствии.

**Отличительная особенность данной программы:** заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств личности, но и развитие творческих способностей с разной физической подготовкой. Регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода.

#### **Адресат программы**

Данная программа для обучающихся 9-15 лет. Уровень освоения содержания образования – базовый. В группе могут заниматься и мальчики и девочки. В объединение принимаются все желающие без специального отбора, в том числе дети с ограниченными возможностями здоровья. Состав группы может быть одновозрастным или разновозрастным

#### **Срок реализации (освоения) программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Данное количество часов рассчитано на 36 недель, в каникулярное время объединение работает по расписанию.

#### **Объем реализации программы**

Общее количество учебных часов 144. Из них теория - 31, практика - 113

#### **Формы обучения, особенности организации образовательного процесса**

Форма обучения – очная

Набор обучающихся в объединения свободный, согласно заявлениям.

Приём на обучение проводится на принципах равных условий приёма для всех поступающих, за исключением лиц, которым в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ предоставлены особые права (преимущества) при приёме на обучение.

Организация образовательного процесса в объединении осуществляется в соответствии с нормативно-правовыми, научно-методическими, программно-методическими, организационно-педагогическими требованиями к учреждениям дополнительного образования, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН).

Формы организации деятельности учащихся на занятии - групповая.

Групповые занятия, по подгруппам и индивидуальные. В объединение могут приниматься учащиеся в течение года (при наличии свободных мест)

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности.

Данная программа предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования детей, в образовательную концепцию которого включена деятельность по физическому совершенствованию детей среднего и старшего школьного возраста.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина. При отсутствии обучающегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке обучающихся к различным конкурсам. В таком режиме могут быть проведены занятия, как по отдельным темам, так и по целым блокам.

#### **Численный состав группы**

Наполняемость учебной группы: 12 – 15 человек, но не более 18 человек

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа), во второй половине дня. Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут

#### **Сетевая форма реализации программы**

Одной из важнейших задач государственной политики в сфере образования на современном этапе является повышения качества образования через организацию всестороннего партнерства, в том числе и развитие сетевого взаимодействия на различных уровнях системы образования. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с измен. и доп., вступ. в силу с 13.07.2021) (Глава 2. Система образования. Статья 13. Общие требования к реализации образовательных программ и Статья 15. Сетевая форма реализации образовательных программ) определена возможность реализации дополнительных образовательных (общеразвивающих) программ в сетевой форме

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование организации</b>	<b>Форма взаимодействия</b>
1	Детская юношеская спортивная школа	Участие в мероприятиях, проводимых в учреждении
2	Щучанский Дом культуры	Участие в мероприятиях, проводимых в учреждении
3	ГБУ – КЦСОН по – Щучанскому – Району (Отделение по работе с семьей и детьми) г. Щучье, ул. Калинина 26	Участие в мероприятиях, проводимых в учреждении

**Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)** Индивидуальный образовательный маршрут обучающегося проектируется при:

- наличии заказа родителей обучающегося, самого обучающегося

- организации исследовательской и проектной деятельности обучающегося
- организации мастер – классов, творческих мастерских, социальных практик
- работе с обучающимися ОВЗ
- работе с одаренными и способными детьми

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» доступна для различной категории обучающихся, в том числе для детей с ОВЗ и одаренных детей. Принимаются все желающие дети данной возрастной группы по заявлению родителей при наличии свободных мест.

**Для обучающихся с ОВЗ** разрабатываются индивидуальные образовательные маршруты

#### **Наличие талантливых детей в объединении**

Для одаренных детей разрабатываются индивидуальные образовательные маршруты

**Уровни сложности содержания программы.** Ознакомительный уровень – 1 год обучения (144 часа).

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** оздоровление и физическое развитие личности обучающихся посредством занятий современным видом спорта - фитнесом

#### **Обучающие задачи:**

- обучить принципам составления правильного тренировочного плана и правилам восстановления организма после тренировок
- ознакомить с назначением общеразвивающих упражнений
- ознакомить с различными видами спортивного оборудования, их назначением, правилами пользования
- научить учащихся составлять правильный распорядок дня и подбирать рацион правильного питания
- научить учащихся составлять правильный тренировочный план;
- научить правильно, выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- научить упражнениям с применением различного спортивного оборудования;
- научить комплексу упражнений на развитие брюшного пресса и комплексу упражнений на развитие пластики;
- научить упражнениям на развитие различных видов мышц

#### **Развивающие задачи:**

- развить у учащихся координацию движений и гибкость
- развить у подростков выносливость
- укрепить здоровье учащихся
- развить кругозор учащихся: ознакомить с историей возникновения фитнеса, с его видами, с правилами проведения соревнований по фитнесу
- ознакомить с принципами здорового образа жизни (распорядок дня, правильное питание)

- развить интерес к активному образу жизни

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитать интерес к фитнесу, как виду спорта
- воспитать у учащихся волю, целеустремленность
- воспитать стремление к достижению спортивных результатов

### **1.3 Планируемые результаты**

#### **К концу обучения обучающиеся будут знать:**

- историю возникновения фитнеса
- виды фитнеса
- правила проведения соревнований по фитнесу
- принципы здорового образа жизни: распорядок дня, правильное питание
- принципы составления правильного тренировочного плана и правила восстановления организма после тренировок
- назначение общеразвивающих упражнений
- различные виды спортивного оборудования, их назначение, правила пользования.

#### **К концу обучения обучающиеся будут уметь:**

- составлять правильный распорядок дня
- подбирать рацион правильного питания
- составлять правильный тренировочный план
- выполнять общеразвивающие упражнения
- выполнять упражнения с применением различного спортивного оборудования
- выполнять упражнения на развитие брюшного пресса
- выполнять упражнения на развитие пластики
- выполнять упражнения на развитие различных видов мышц

#### **Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

#### **Метапредметные:**

- проявлять самостоятельность и творческую инициативность, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой досуг, активно включаться в коллективную деятельность
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

#### **Предметные:**

- применять полученные знания в повседневной жизни
- уметь пропагандировать здоровый образ жизни
- участвовать в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках
- выполнять упражнения согласно программе



**1.4 Рабочая программа**  
**1.4.1 Учебный план**

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	наблюдение
2.	История возникновения и развития фитнеса как вида спорта	4	3	1	контрольное задание практическое задание
3.	Здоровый образ жизни спортсмена	4	3	1	самостоятельное задание
4.	Общеразвивающие упражнения	12	2	10	наблюдение самостоятельное задание
5.	Тренировка сердечно-сосудистой системы (аэробные упражнения)	12	2	10	наблюдение самостоятельное задание
6.	Ходьба. Основные преимущества ходьбы	16	2	14	наблюдение самостоятельное задание
7.	Брюшной пресс	12	2	10	наблюдение самостоятельное задание
8.	Массажёрные шары	4	1	3	наблюдение
9.	Растягивание, типы растягивания	16	4	12	наблюдение самостоятельное задание
10	Скакалки	12	2	10	наблюдение самостоятельное задание
11	Аэробика	12	2	10	наблюдение самостоятельное задание
12	Универсальные тренажеры	12	4	8	наблюдение самостоятельное задание

13	Степ аэробика	12	1	11	наблюдение самостоятельное задание
14	Подготовка и участие в соревнованиях	12	2	10	самостоятельное задание
15	Итоговое занятие	2		2	творческая работа
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>31</b>	<b>113</b>	

### 1.4.2 Содержание учебно-тематического плана

#### 1. Вводное занятие

##### Теория 2ч

Ознакомление с образовательной программой. Планы на текущий учебный год.  
Вводный инструктаж по технике безопасности.

##### Практика

Знакомство с группой. Организационные вопросы.

**Формы контроля** Наблюдение

#### 2. История возникновения и развития фитнеса

##### Теория 3 ч

Фитнес. Возникновение фитнеса. Развитие и распространение фитнеса.

Виды фитнеса. Фитнес в тренажерном зале.

Фитнес с легкой атлетикой, гимнастикой и элементами тяжелой атлетики.

##### Практика 1 ч

Просмотр и обсуждение фото-и видеоматериалов.

**Формы контроля** Контрольное задание. Практическое задание

#### 3. Здоровый образ жизни спортсмена

##### Теория 3 ч

Здоровый образ жизни. Правильный распорядок дня.

Правильное питание для спортсмена.

Техника безопасности в тренажерном зале.

Принципы составления правильного тренировочного плана.

Правильное восстановление организма после тренировок.

##### Практика 1 ч

Составление правильного распорядка дня.

Подбор рациона правильного питания.

Составление правильного тренировочного плана.

Восстановительные упражнения с массажными шарами.

Восстановительные упражнения с гимнастическими ковриками.

**Формы контроля** Самостоятельное задание

#### 4. Общеразвивающие упражнения

##### Теория 2 ч

Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями.

## **Практика 10 ч**

Общеразвивающие упражнения.

**Формы контроля** Наблюдение. Самостоятельное задание

### **5. Тренировка сердечно-сосудистой системы (аэробные упражнения)**

#### **Теория 2 ч**

Состояние сердечно-сосудистой системы определяется эффективностью доставки кислорода к мышцам сердцем, легкими и сосудами. Аэробные упражнения призваны укреплять эту систему.

#### **Практика 10 ч**

Примеры аэробных упражнений: ходьба, бег, прыжки, упражнения со скакалкой

**Формы контроля** Наблюдение. Самостоятельное задание

### **6. Ходьба. Основные преимущества ходьбы**

#### **Теория 2 ч**

Ходьба – это форма передвижения, при которой одна из ступней всегда соприкасается с землей.

#### **Практика 14 ч**

Ходьба тренирует мышцы, увеличивает выносливость ног и рук, если вы интенсивно делаете отмашку руками, она тренирует мышцы спины и живота.

**Формы контроля** Наблюдение. Самостоятельное задание

### **7. Брюшной пресс**

#### **Теория 2 ч**

Брюшной пресс. Мышцы брюшного пресса: прямые, косые и верхние. Принципы правильного подхода к выполнению упражнений на развитие брюшного пресса.

#### **Практика 10 ч**

Упражнения на развитие брюшного пресса.

Упражнения на прямые мышцы живота на скамье.

Упражнения на верхние мышцы живота на турнике.

Упражнения на косые мышцы живота на скамье с гантелями.

**Формы контроля** Наблюдение. Самостоятельное задание

### **8. Массажерные шары**

#### **Теория 1 ч**

Массажерные шары. Назначение массажерных шаров. Виды массажерных шаров: гладкие и ребристые. Правильное применение.

#### **Практика 3 ч**

Упражнения на развитие пластики.

**Формы контроля** Наблюдение. Самостоятельное задание

### **9. Растягивание, типы растягивания**

#### **Теория 4 ч.**

Гибкость – это способность поворачивать суставы в полном диапазоне без неудобства и болезненных ощущений.

#### **Практика 12 ч**

Динамическое растягивание.

Баллистическое растягивание

Статическое растягивание

**Формы контроля** Наблюдение. Самостоятельное задание

### **10. Скакалка**

**Теория 2 ч**

Простая и легкая в обращении, при медленных прыжках через скакалку производится разминка. При помощи скалки можно измерить сердечный ритм, чтобы контролировать интенсивность тренировки.

**Практика 10 ч**

Правильные прыжки через скакалку.

**Формы контроля** Наблюдение. Самостоятельное задание

### **11. Аэробика**

**Теория 2 ч**

В аэробике движения происходят в ритме танца. Тренировки, предполагающие манипулирование весом тела, полезны, но из этого совсем не следует, что лучшие результаты достигаются при высоком уровне активности или наоборот.

**Практика 10 ч**

Если вы чувствуете ритм, имеете хорошую координацию, запоминаете движения, то вы быстро схватите суть упражнения и будете получать хороший аэробный эффект.

Изучение аэробных комплексов.

**Формы контроля** Наблюдение. Самостоятельное задание

### **12. Универсальные тренажеры**

**Теория 4 ч**

Универсальные тренажеры. Назначение универсальных тренажеров. Виды универсальных тренажеров. Правильное выполнение упражнений на универсальных тренажерах. Виды упражнений на универсальных тренажерах: на развитие мышц спины, на развитие мышц груди, на развитие плечевого сустава, на развитие мышц рук.

**Практика 8 ч.**

Упражнения на развитие мышц спины. Упражнения на развитие мышц груди.

Упражнения на развитие плечевого сустава. Упражнения на развитие мышц рук.

**Формы контроля** Наблюдение. Самостоятельное задание

### **13. Степ аэробика**

**Теория 1 ч**

Степ аэробика предполагает в себе, занятие аэробикой на платформе.

**Практика 11 ч**

Степ комплекс.

**Формы контроля** Наблюдение. Самостоятельное задание

### **14. Подготовка и участие в соревнованиях**

**Практика 10 ч**

Подготовка к соревнованиям в объединении. Проведение соревнований в объединении. Подготовка к соревнованиям в учреждении. Участие в соревнованиях в учреждении.

**Формы контроля** Наблюдение. Самостоятельное задание

**15.Итоговое занятие.**

**Практика. 2 ч** Подведение итогов года. Награждение грамотами.

**Формы контроля** творческая работа

### 1.4.3 Тематическое планирование

Дата проведения	№	Тема	Количество часов			Форма занятия	Формы контроля
			Всего	Теория	Практика		
	1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	групповое занятие	наблюдение
	2.	История возникновения и развития фитнеса как вида спорта	4	3	1	групповое занятие	контрольное задание практическое задание
	3.	Здоровый образ жизни спортсмена	4	3	1	групповое занятие	самостоятельное задание
	4.	Общеразвивающие упражнения	12	2	10	групповое занятие	наблюдение самостоятельное задание
	5.	Тренировка сердечно-сосудистой системы (аэробные упражнения)	12	2	10	групповое занятие	наблюдение самостоятельное задание
	6.	Ходьба. Основные преимущества ходьбы	16	2	14	групповое занятие	наблюдение самостоятельное задание
	7.	Брюшной пресс	12	2	10	групповое занятие	наблюдение самостоятельное задание
	8.	Массажёрные шары	4	1	3	групповое занятие	Наблюдение
	9.	Растягивание, типы	16	4	12	групповое занятие	наблюдение

		растягивания					самостоятельное задание
	10	Скакалки	12	2	10	групповое занятие	наблюдение, самостоятельное задание
	11	Аэробика	12	2	10	групповое занятие	наблюдение, самостоятельное задание
	12	Универсальные тренажеры	12	4	8	групповое занятие	наблюдение, самостоятельное задание
	13	Степ аэробика	12	1	11	групповое занятие	Наблюдение, самостоятельное задание
	14	Подготовка и участие в соревнованиях	12	2	10	коллективное занятие	самостоятельное задание
	15	Итоговое занятие	2		2	коллективное занятие	творческая работа
	<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>31</b>	<b>113</b>		

## Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель	36 недель
Первое полугодие	С 15.09.2022 г. по 30.12.2022 г., 16 учебных недель
Каникулы	С 01.01.2023 г. по 09.01.2023 г.
Второе полугодие	С 10.01.2023 по 25.05.2023 г. 19 учебных недель
Промежуточная аттестация	Май 2023 (по расписанию)

### 2.2. Формы текущего контроля (промежуточной аттестации)

В ходе проведения занятий осуществляется текущий контроль, промежуточная аттестация и аттестация по итогам реализации программы

Текущий контроль проводится в конце цикла занятий, объединённых общей темой, и происходит в формах:

- опрос по основным темам
- наблюдение – контроль правильности выполнения задания
- практическое задание

Промежуточная аттестация выполняется в середине учебного года в следующих формах:

- выполнения практического задания
- тестирование
- защита творческой работы

№	Контроль	Форма проведения контроля	Сроки
1	Вводный	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ диагностика ЗУН</li><li>▪ собеседование</li></ul>	сентябрь
2	Промежуточный	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ тест</li><li>▪ контрольное задание</li></ul>	в течение учебного года
3	Итоговый	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ диагностика ЗУН</li><li>▪ практическое задание</li><li>▪ социальные практики</li></ul>	май



### 2.3. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы "Фитнес" необходим тренажерный зал, в котором установлено следующее оборудование:

- массажерные шары – 8 штук
- станки для растяжки – 4 штуки
- турник – 1 штука
- гимнастические коврики – 15 штук
- скакалки – 5 штук

<b>Перечень оборудования, инструментов и материалов необходимых для занятий в объединении</b>		
<b>№</b>	<b>Оборудование, инструменты, материалы</b>	<b>Количество (штук)</b>
1	Проектор	1
2	Плакаты	1
3	Музыкальный центр, компьютер	1
4	Записи аудио, видео, формат CD, MP3	

### 2.4. Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы требуется:

- компьютер
- доступ к системе интернет
- презентации:
  - «История возникновения фитнеса»
  - «Растяжка путь к здоровью»
  - «Скакалки, как тренажер»
- видеоролики:
  - «Всемирный день физкультурника»
  - «Радость ходьбы»
  - «Национальные виды спорта»
- «интернет – источники:

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://youtu.be/zpVMmMlaCIo>

### 2.5. Кадровое обеспечение

Реализация программы «Фитнес» обеспечивается педагогическими работниками, имеющими средне-профессиональное или высшее профессиональное образование, владеющие необходимой квалификацией, методикой обучения, знающие психологию детей, их возрастные особенности, педагогические методы и приемы работы с обучающимися.

## 2.6. Методические материалы

Образовательный процесс по ДООП «Фитнес» включает в себя различные методы обучения: по способу подачи материала

### 1. Перцептивный акцент:

- а) словесные методы (рассказ, беседа, инструктаж, чтение справочной литературы)
- б) наглядные методы (демонстрации мультимедийных презентаций, фотографии)
- в) практические методы (упражнения, задачи)

### 2. Гностический аспект:

- а) иллюстративно - объяснительные методы
- б) репродуктивные методы
- в) проблемные методы (методы проблемного изложения) дается часть готового знания
- г) эвристические (частично-поисковые) большая возможность выбора вариантов
- д) исследовательские – дети сами открывают и исследуют знания

### 3. Логический аспект

- а) индуктивные методы, дедуктивные методы, продуктивный
- б) конкретные и абстрактные методы, синтез и анализ, сравнение, обобщение, абстрагирование, классификация, систематизация, т.е. методы как мыслительные операции

### 4. Управленческий аспект:

- а) методы учебной работы под руководством педагога
- б) методы самостоятельной учебной работы обучающихся

## 2.7. Оценочные материалы

- упражнения на развитие выразительности и подвижности корпуса и головы
- ходы по кругу
- упражнения для развития гибкости позвоночника, для развития мышц и подвижности суставов стопы, колена и бедра
- подскоки и прыжки по VI и II невыворотной позициям
- перенос центра тяжести с одной ноги на другую
- освоение пространства (круг, диагональ, колонки, шеренга)

### Контрольные задания для мониторинга:

1. Повторить за педагогом ритмические упражнения
2. Показать движения и изученные комбинации
3. Показать умение импровизировать под музыку
4. Перечислить и показать позиции рук и ног

### Формы диагностики

- контрольные срезы ЗУН
- тестирование
- карта-схема творческой активности обучающихся, участие в конкурсах, концертной деятельности. (Приложение 1, 2)

## 2.8 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### 2.8.1. Нормативно – правовая документация:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года № 678 – р;
3. Постановление об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года № 28
4. САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» с 1 января 2021 года
5. СанПин 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» с 1 марта 2021 года до 1 марта 2027 года
6. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г, № 196-р
7. Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом РФ 27 мая 2015г
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образования для детей» (утвержденный Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (от 30 ноября 2016г №11)
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации»
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок)
11. Национальный проект «Образование» (утв. Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16)
12. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года, № 467)
13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в Курганской области, 2017 г.
14. Структурная модель дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (Приложение к письму Департамента образования и науки Курганской области от 26.10.2021 г. № ИСХ.08 – 05794/21)
15. Устав МБУ ДО «Дом детства и юношества»

16. Положение о разработке и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Приказ № 32 от 07.09.2020г)

### **2.8.2 Список литературы для педагога**

1. Арнольд, Нельсон Анатомия упражнений на растяжку / Нельсон Арнольд. - М.: Попурри, 2014
2. Бретт, Блюменталь Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Блюменталь Бретт. - М.: Альпина Паблишер, 2017.
3. Горцев, Г. Ничего лишнего. Аэробика. Фитнес. Шейпинг / Г. Горцев. - М.: Феникс, 2004. - 256 с.

### **2.8.3 Список литературы для обучающегося**

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002
2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-спорт, 2018.
3. Потапчук А.А. Фитнес: использование в практике лечебной и адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура No1. – Москва. 2012

### **2.8.4 Интернет-ресурсы для педагога:**

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. <http://fizkultura-na5.ru/>

### **Интернет – ресурсы для обучающегося:**

1. <https://youtu.be/S-VoeZdmvXg>  
Комплекс упражнений для детей 8-12 лет.
2. <https://youtu.be/zpVMmMlaCIo>  
Упражнения для детей с предметами  
(мяч, скакалка, гантели)

**КОНТРОЛЬНЫЕ СРЕЗЫ ЗУН  
(вводные, итоговые)**

№	Ф.И. обучающегося	уровень теоретической подготовки обучающихся			уровень практической подготовки обучающихся			уровень воспитанности обучающихся			итого	средний балл
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		

**Результаты:** высокий - 5 выше среднего - 4 средний - 3 ниже среднего - 2 низкий - 1

**Критерии оценки**

<b>Критерии оценки</b>		
<b><i>уровня теоретической подготовки обучающихся:</i></b>	<b><i>уровня практической подготовки обучающихся:</i></b>	<b><i>уровня воспитанности обучающихся:</i></b>
1. соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям  2. развитость практических навыков работы со специальной литературой  3. осмысленность и свобода использования специальной терминологии	1. соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям 2. качество выполнения практического задания 3. технологичность практической деятельности	1. культура поведения 2. культура организации своей практической деятельности 3. аккуратность и ответственность при работе

**Карточка учета динамики личностного развития ребенка**

1. Вид и название детского объединения    **«Фитнес»**
2. Ф.И.О. педагога   Буранова Ирина Игоревна
3. Дата наблюдения

№	Ф.И. ребенка	Организационно-волевые качества						Ориентационные качества				Поведенческие качества			
		терпение		воля		самоконтроль		самооценка		интерес к занятиям		конфликтность		тип сотрудничества	
		<i>н</i>	<i>к</i>	<i>н</i>	<i>к</i>	<i>н</i>	<i>к</i>	<i>н</i>	<i>к</i>	<i>н</i>	<i>к</i>	<i>н</i>	<i>к</i>	<i>н</i>	<i>к</i>
<b>«Фитнес»</b>															
	<i>Средний балл (начало учебного года)</i>														
	<i>Средний балл (конец учебного года)</i>														
		<i>организационно – волевые качества</i>						<i>ориентационные качества</i>				<i>поведенческие качества</i>			