

МБОУ Кизнерская сельская ООШ

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждено  
Директор МБОУ КСООШ  
Костина Н.В. \_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
**«ОФП-фитнес»**

Возраст детей: 7-10 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель: Поташова Светлана Ивановна,  
педагог дополнительного образования

с.Кизнер, 2024 г.

## **Пояснительная записка**

**Название.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП -фитнес».

**Уровень освоения программы** – базовый.

**Актуальность** разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения двигательной активности детей, укрепления их физического состояния, что и обеспечивается расширением вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

**Отличительные особенности.**

Новизной программы является то, что по программе на занятия приходят учащиеся в сложном подростковом возрасте, которые очень много времени проводят за компьютером и различных гаджетах. Все цифровые медиа устройства отрицательно сказываются не только на осанке и фигуре, но и на психологическом состоянии ребенка, так же страдает успеваемость в школе, и появляются проблемы со сном. Привлечение ребят к здоровому образу жизни, работа в коллективе, гармоничное развитие, трудолюбие способствуют формированию здорового, гармонично развитого человека.

**Адресат программы.** Программа рассчитана для детей в возрасте от 7 до 10 лет. Количество человек, занимающихся в группе от 10 до 25 человек.

**Объем и срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 3 часа в неделю, 36 недель, 108 часов в год.

К концу освоения программы, обучающиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

**Форма организации образовательного процесса:** теоретические, комбинированные и практические занятия, игры, соревнования.

При возникновении форс-мажорных ситуаций возможна заочная форма реализации программы с применением дистанционных технологий.

Для определения результативности освоения программы используются следующие формы аттестации и контроля: практическая работа, тестирование.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 45 минут.

#### **Цели задачи программы.**

**Цель программы** - повышение уровня физического развития детей, развитие знаний в сфере фитнеса, привить любовь к здоровому образу жизни.

#### **Задачи:**

- профилактика нарушений осанки;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- всестороннее гармоничное развитие тела.

## Содержание программы

### Учебный план

| №  | Наименование разделов и тем       | Всего, час | Теоретические учебные занятия | Практические учебные занятия | Форма аттестации и контроля         |
|----|-----------------------------------|------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| 1. | Вводное занятие                   | 8          | 8                             | -                            | -                                   |
| 2. | Общая физическая подготовка       | 26         | 4                             | 22                           | Контрольное упражнение              |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 26         | 4                             | 22                           | Контрольное упражнение              |
| 4. | Фитбол-аэробика                   | 10         | 2                             | 8                            | Контрольное упражнение              |
| 5. | Стэп-аэробика                     | 8          | 2                             | 4                            | Контрольное упражнение              |
| 6. | Оздоровление                      | 16         | 4                             | 12                           | Контрольное упражнение              |
| 7. | Подвижные игры                    | 12         | 2                             | 10                           | -                                   |
| 8. | Подведение итогов работы          | 2          | 2                             | -                            | Опрос, сдача контрольных нормативов |
|    | Итого:                            | 108        | 12                            | 96                           | -                                   |

## Содержание учебного плана

### **1. Вводное занятие.**

Теоретическая часть. Техника безопасности на занятии. Гигиена спортивных занятий. Что такое фитнес, термины, элементы техники движений.

### **2. Общая физическая подготовка.**

Теоретическая часть.

Влияние гимнастических упражнений на организм человека.  
Упражнения на различные группы мышц.

Практическая часть.

- Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе;
- Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- Силовые упражнения для спины;
- Силовые упражнения для рук;
- Силовые упражнения для ног.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

Теоретическая часть.

Формирование навыка правильной осанки. Наше тело, наше здоровье.

Практическая часть.

- Комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике);

- Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и.п. (стоя, лежа на спине, на животе, на боку).
- Укрепление мышечно-связанного аппарата стопы и голени. Упражнения у опоры; в движении; с мячами для миофасциального релиза.
- Упражнения на равновесие. На месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении.

#### **4.Степ-аэробика.**

##### Теоретическая часть.

Что такое степ-аэробика, термины базовых шагов.

##### Практическая часть.

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

#### **5.Фитбол-аэробика.**

##### Теоретическая часть.

Что такое фитбол, способы применения мяча, техника безопасности на мяче.

##### Практическая часть.

- Упражнения сидя на фитболе, сидя на фитболе, в упоре лежа на животе;
- Прокатывания фитбола по полу, вокруг ориентиров, отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- Передача фитбола друг другу, броски фитбола;

## **6.Оздоровление.**

### Теоретическая часть.

Для чего нам нужна растяжка, понятие стретчинг, его виды.

### Практическая часть.

- Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью динамических упражнений на растягивание.

- Упражнения на расслабление. Упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя);

- Упражнений дыхательной гимнастики. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание — акт единения с природой. Дыхательные упражнения, стоя, сидя, в передвижении.

## **7.Подвижные игры.**

Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств. Подвижные игры для совершенствования быстроты и для развития выносливости.

## **8.Подведение итогов работы.**

Закрепление и обобщение полученных знаний и умений. Проведение спортивной викторины.

## Ожидаемые результаты

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

| <b>Личностные</b>  | <b>Метапредметные</b>  | <b>Предметные</b>   |
|--|--|---|
| Культура здорового образа жизни;<br>навыки коллективной деятельности;<br>культура общения и поведения в социуме. | Развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;<br>обеспечено формирование правильной осанки. | Освоены базовые знания в рамках фитнеса, представление о здоровом образе жизни. |



## Комплекс организационно-педагогических условий.

### Календарный план воспитательной работы

| Месяц    | Охрана жизни и здоровья обучающихся  | Гражданское воспитание                    | Формирование духовно-нравственной культуры обучающихся        | Формирование здорового образа жизни обучающихся | Экологическое воспитание        |
|----------|--|---|---|---|---------------------------------|
| Сентябрь | Беседы:<br>«Правила безопасности на занятиях»<br>«Правила пожарной безопасности»<br>«Правила дорожного движения» | Беседа « С чего начинается Родина?»       | Игра-путешествие «В стране вежливости»                        | День здоровья<br>Беседа ЗОЖ                     | Экологическая игра «Промусор»   |
| Октябрь  | Беседы по ознакомлению с правилами поведения в ДДТ, на улице, в общественных местах                              | Беседа «Главное слово наземле»            | Беседа «Бабушкины руки»                                       | Беседа «Мой режим дня»»                         | Беседа «Красная книга Удмуртии» |
| Ноябрь   |  | Беседа «Народы России»                    | Беседы «Люби и знай свой край», «Мама-самое прекрасное слово» | Программа « Каникулы»                           | Беседа «Птицы нашего края»      |
| Декабрь  |  | Беседа «Что такое конституция?»           | Беседы «Новый год в разных странах»                           | «Зимние забавы»<br>игры                         | Экологическая сказка            |
| Январь   | Беседы «Правила дорожного движения», «Правила пожарной безопасности»   | Экскурсия « Почему улицы так называются?» | Наш поселок в наших рисунках                                  | Программа « Каникулы»                           |                                 |
| Февраль  |  |   | Беседа «Мой папа»   |   |                                 |

|               |   |                      |                             |               |  |
|---------------|---|----------------------|-----------------------------|---------------|--|
| <b>Март</b>   |   |                      | Беседа «Как я помогаю маме» |               | Конкурс кроссвордов посвященных Дню птиц   |
| <b>Апрель</b> |   | Акция «Неделя добра» | Акция «Подарок школе»       | День здоровья | Экологическое мероприятие «Встречаем птиц» |
| <b>Май</b>    | Беседа «Правила безопасности в летние каникулы» | Беседа «Дети войны»  |                             | День здоровья |  |

### **Работа с родителями**

Сентябрь – родительское собрание (организационное)

Декабрь – открытый урок

Март – индивидуальные беседы с родителями

## Календарный учебный график

На 2021-2022 учебный год

|   | сентябрь          |  |  |  |  | октябрь |  |  |  | ноябрь |  |  |  | декабрь |  |  |  | январь |  |  |  | февраль |  |  |  | март |  |  |  | апрель |  |  |  | май |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|-------------------|--|--|--|--|---------|--|--|--|--------|--|--|--|---------|--|--|--|--------|--|--|--|---------|--|--|--|------|--|--|--|--------|--|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|   | № руны            |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 01.09.22-04.09.22 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 05.09.22-1.09.22  |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 12.09.22-18.09.22 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 19.09.22-25.09.22 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 26.09.22-02.10.22 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 03.10.22-09.10.22 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 24.10.22-30.10.22 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У |                   |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 31.10.22-06.10.22 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 07.11.22-13.11.22 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 14.11.22-20.11.22 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 21.11.22-27.11.22 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У |                   |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 28.11.22-0.12.22  |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 05.12.22-11.12.22 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П | 12.12.22-18.12.22 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| А |                   |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 19.12.22-25.12.22 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 26.12.22-01.01.23 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П | 02.01.23-08.01.23 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 09.01.23-15.01.23 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 16.01.23-22.01.23 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 23.01.23-29.01.23 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У |                   |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 30.01.23-05.02.23 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 06.02.23-12.02.23 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 13.02.23-19.02.23 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 20.02.23-26.02.23 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 27.02.24-05.03.23 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 06.03.23-12.03.23 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 13.03.23-19.03.23 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 20.03.23-26.03.23 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 27.03.23-02.04.23 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 03.04.23-09.04.23 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 10.04.23-16.03.23 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 17.04.23-23.04.23 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 24.04.23-30.04.23 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 01.05.23-07.05.23 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 08.05.23-14.05.23 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 15.05.23-21.05.23 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| И | 22.05.23-28.05.23 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| А |                   |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| У | 29.05.23-31.05.23 |  |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |        |  |  |  |         |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

У - учебная неделя; П - праздничная неделя; ИА – итоговая аттестация

## **Условия реализации программы**

Для обеспечения реализации программы необходимо:

- программы
- педагог дополнительного образования
- спортивный инвентарь: спортивные коврики, скакалки, мячи МФР.
- музыкальный центр
- спортивный зал
- аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
- флеш – носители;
- форма: спортивная одежда – футболка, шорты, кроссовки
- степ-платформы
- мячи для фитбола

### **Методические материалы:**

Программа воспитания и развития у обучающихся необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы.

### **Основные принципы обучения:**

1. Принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой ОФК; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

2. Принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация упражнений, видео и фото-материалы).

3. Принцип доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи.

4. Принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники двигательных действий и

изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

### **Методика обучения:**

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

Первый этап (ознакомление) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (разучивание, закрепление навыка) - непосредственное овладение основами техники выполнения движения. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и ученика уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

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

### **Методы обучения:**

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

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

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

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

### **Алгоритм учебного занятия.**

Организационный этап – подготовка к работе на занятии.

Выявление готовности к восприятию нового материала - проверка усвоения пройденного материала, сообщение темы и цели занятия, эмоциональный настрой.

Основной этап – сообщение новых теоретических знаний; практическая работа над пластикой; закрепление пройденного материала.

Заключительный этап – подведение итогов занятия; оценка и самооценка результатов работы.

## **Форма аттестации/контроля**

### **Формы аттестации**

Для определения результативности освоения программы используются следующие формы аттестации и контроля: опрос, практическая работа, тестирование, педагогическая диагностика (оценка техничности и точности выполнения упражнения, ритмичности и координации движений), сдача нормативов.

## Контрольно-измерительные материалы

Оценка качества реализации программы «Фитнес для школьников» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.

Учащиеся должны выполнять все комплексы по фитнесу. Каждое полугодие сдаются тесты на гибкость, на пресс, отжимание. В конце года просматривается динамика развития учащихся.

Для оценки адаптации юных спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье. Тестирование начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-ти минутного отдыха (P-1), в положении сидя. Затем выполняется 20 глубоких приседаний с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания приседаний измеряется пульс

(P-2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P-3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекса Руффье) производится по формуле:

$$R = \{(P1 + P2 + P3) - 200\} : 10$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице

### Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

| Качественная оценка | Индекс Руффье |
|---------------------|---------------|
| Отлично             | 2 и менее     |
| Хорошо              | 3-6           |
| Удовлетворительно   | 7-10          |
| Плохо               | 11-14         |
| очень плохо         | 15-17         |
| Критическое         | 18 и более    |

## **Литература.**

### **Нормативно правовые документы:**

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 18 ноября 2019 г. № 196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648.20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБОУ ДО Кизнерский районный дом детского творчества;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

### **Литература для педагога:**

- Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: лекции курсов повышения квалификации
- Программа для обучающихся 5-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики /авт.- сост. О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырев
- Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.

### **Для учащихся:**

- Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.