

Администрация МО «Светловский городской округ»
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «06» мая 2025 г.
Протокол № 7
Председатель методического совета
_____ Л.В. Ракович

Утверждена приказом директора
МБОУ СОШ № 1
от «13» мая 2025 г. № 235
директор МБОУ СОШ № 1
_____ Дерганова Т.В

Документ подписан электронной подписью
Владелец: Дерганова Татьяна Васильевна
Директор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
Сертификат:
238667C463FD2D791DD6B7D03C2FD3C5
Срок действия с 07.08.2024 до 31.10.2025
Подписано: 15.07.2025 12:33 (UTC)

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
"Фитнес - mix"**

Возраст обучающихся: 6 -11 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Вербицкая Ольга Юрьевна,
старшая вожатая

г. Светлый, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Благодаря широкой доступности, фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития обучающихся в образовательных организациях. А также в сочетании с другими видами физических упражнений общефизической подготовки, фитнес-аэробика и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности. Применение в общеобразовательной организации методик данного вида спорта гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Фитнес – это двигательная активность, базирующаяся на педагогических, гигиенических, методических и материально-технических элементах физической культуры, совокупность взаимодействия которых направлена на достижение человеком физического, психического и социального благополучия – здоровья.

Выносливость — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение.

Обруч, хулахуп — спортивный снаряд в виде узкого кольца большого диаметра. Используется в художественной гимнастике и в фитнесе.

Фитбол — большой упругий мяч от 45 до 95 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость.

Направленность (профиль) программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **"Фитнес - mīx"** имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы Программа **"Фитнес - mīx"** является ознакомительной, рассчитана на 1 год обучения.

Актуальность программы

Современное общество предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) - к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья детей, снижению их физического и умственного потенциала. Так, статистика за последние 10 лет выявила неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей. Количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось в 3 раза. Поэтому уже с ранних лет необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой. Разработка данной программы обусловлена возросшим интересом к детскому фитнесу со стороны детей и родителей.

При этом следует учитывать, что программы дополнительного образования детей должны быть направлены на: создание условий для развития ребенка; развитие мотивации к познанию и творчеству; обеспечение эмоционального благополучия ребенка; приобщение детей к общечеловеческим ценностям; - профилактику асоциального поведения; создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка; укрепление психического и физического здоровья; взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей. В настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Традиционных форм работы по физическому развитию недостаточно, поэтому я внедряю новую эффективную технологию, такую как фитнес-технология, которая включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся,

расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии.

Практическая значимость образовательной программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

В качестве методологической основы образовательной Программы выступают принципы системного подхода и личностно-ориентированного образования, объединяющего три блока деятельности по сохранению и укреплению здоровья всех субъектов образовательного процесса:

- первый блок – создание здоровьесберегающей среды;
- второй блок – организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы;
- третий блок – формирование здорового образа жизни, культуры здоровья.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная образовательная Программа направлена на реализацию следующих принципов организации обучения:

- Принцип добровольности. В кружок принимаются все желающие, соответствующие данному возрасту, на добровольной основе и бесплатно.
- Принцип взаимоуважения. Ребята уважают интересы друг друга, поддерживают и помогают друг другу во всех начинаниях;

- Принцип научности. Весь материал, используемый на занятиях, имеет под собой научную основу.
- Принцип доступности материала и соответствия возрасту. Ребята могут выбирать темы работ в зависимости от своих возможностей и возраста.
- Принцип практической значимости тех или иных навыков и знаний в повседневной жизни учащегося.
- Принцип вариативности. Материал и темы для изучения можно менять в зависимости от интересов и потребностей ребят. Учащиеся сами выбирают объем и качество работ, будь то учебное исследование, или теоретическая информация, или творческие задания и т.д.
- Принцип соответствия содержания запросам ребенка. В работе мы опираемся на те аргументы, которые значимы для подростка сейчас, которые сегодня дадут ему те или иные преимущества для социальной адаптации.
- Принцип дифференциации и индивидуализации. Ребята выбирают задания в соответствии с запросами и индивидуальными способностями.

Отличительные особенности данной программы заключаются:

Программа "**Фитнес - mix**" - это программа для обучающихся, не подготовленных, впервые пришедшие на обучение. Заниматься могут как девочки, так и мальчики.

Упражнения адаптированы к возрастным особенностям ребенка, благодаря чему исключены травмы и перегрузки. На занятиях детским фитнесом нет соревновательного духа. Каждый ребенок чувствует себя успешным, радуется своим достижениям и получает удовольствие от занятий.

Цель программы: укрепление здоровья детей с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

Образовательные:

оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку и профилактика плоскостопия);

формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;

оказать благотворное влияние музыки на психосоматическую сферу ребенка;

формировать зрительные и слуховые ориентировки;

привить навыки здорового образа жизни;

Развивающие:

развить и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;

совершенствовать психомоторные способности: развитие

мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение

ориентироваться в пространстве;

развить память, произвольное внимание, наблюдательность;

развить чувство ритма, музыкальный слух, уметь согласовывать движения с музыкой;

развить детскую самостоятельность и инициативу, воображение, фантазию, способность к импровизации;

развить навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

Воспитательные:

воспитать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность;

воспитать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;

воспитать у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;

воспитать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 6 - 11 лет.

Набор детей в объединение – свободный.

Особенности организации образовательного процесса

Программа «Фитнес - mix» реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная PROдленка» и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа учащихся МБОУ СОШ № 1.

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-30 человек.

Формы обучения.

Форма обучения - очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год - 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Учебные занятия на каждом году обучения проходят два раза в неделю по 1 часу.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

Основные методы обучения

В процессе реализации программы используются различные методы обучения.

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- словесные (рассказ; лекция; семинар; беседа; речевая инструкция; устное изложение; объяснение нового материала и способов выполнения задания; объяснение последовательности действий и содержания; обсуждение; педагогическая оценка процесса деятельности и ее результата);
- наглядные (показ видеоматериалов и иллюстраций, показ педагогом приёмов исполнения, показ по образцу, демонстрация, наблюдения за предметами и явлениями окружающего мира, рассматривание фотографий, слайдов);
- практически-действенные (упражнения на развитие моторики пальцев рук (пальчиковая гимнастика, физкультминутки; воспитывающие и игровые ситуации; тренинги);
- проблемно-поисковые (создание проблемной ситуации, коллективное обсуждение, выводы);
- методы самостоятельной работы и работы под руководством педагога;
- инструкторский метод (парное взаимодействие, более опытные учащиеся обучают менее подготовленных);
- информационные (беседа, рассказ, сообщение, объяснение, инструктаж, консультирование, использование средств массовой информации, анализ различных носителей информации, в том числе Интернет-сети, демонстрация, экспертиза, обзор, отчет, иллюстрация).
- побудительно-оценочные (педагогическое требование и поощрение, порицание и создание ситуации успеха; самостоятельная работа).

2. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

- устный контроль и самоконтроль (беседа, рассказ ученика, объяснение, устный опрос);
- практический контроль и самоконтроль;
- дидактические тесты (набор стандартизованных заданий по определенному материалу);
- наблюдения (изучение учащихся в процессе обучения).

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовленности и опыта учащихся.

Информационно-рецептивный метод применяется на теоретических занятиях.

Репродуктивный метод обучения используется на практических занятиях по отработке приёмов и навыков определённого вида работ.

Исследовательский метод применяется в работе над тематическими творческими проектами.

Для создания комфортного психологического климата на занятиях применяются следующие педагогические приёмы: создание ситуации успеха, моральная поддержка, одобрение, похвала, поощрение, доверие, доброжелательно - требовательная манера.

Планируемые результаты

Образовательные:

знать правила техники безопасности при занятии фитнесом;
иметь представления об основных понятиях: разминка, офп., стрейчинг, акробатика, гимнастика, и пр.;
уметь контролировать свое эмоциональное состояние на выступлениях
овладеть танцевальными комбинациями и упражнениями;
знать связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
овладеть техникой основных базовых танцевальных шагов;
самостоятельно изменить движение в соответствии со сменой темпа музыки

Развивающие:

формировать и развивать творческие способности общей культуры обучающихся;
развивать познавательный интерес, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
формировать умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
развивать самостоятельность, инициативу и ответственность;
развивать логическое и образное мышление, фантазию, внимание, память, артистичность;
приобрести опыта самостоятельного оценивания собственной работы;
развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции

Воспитательные:

формировать и развивать умения и навыки спортивной направленности;
уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
уметь оценивать красоту своей спортивной и танцевальной деятельности, собственные физические возможности;
владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: работать индивидуально и в группе.

Обучающиеся будут знать:

Азбука здоровья - свое тело, свой организм

Аэробика и ее разновидности

Базовые элементы аэробики

Основы классической и фитбол - гимнастики, с малым мячом

Упражнения корригирующей гимнастики

Пальчиковая гимнастика, элементы йоги, дыхательная гимнастика

Обучающиеся будут уметь:

Выполнять упражнения ОФП;

Базовые шаги аэробики

Упражнения фитбол- гимнастики, с малым мячом

Упражнения корригирующей гимнастики, пальчиковой гимнастики

Элементы йоги, дыхательная гимнастика, подвижные игры, эстафеты

Механизм оценивания образовательных результатов

Педагогический контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения;
- педагогический анализ;
- открытые занятия;
- соревнования

Метод оценивания по пятибалльной шкале:

По теоретическим знаниям

Уровни	Высокий	Средний	Низкий
Знания	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта	За ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует Логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения. Использовать знания на практике

По технике владение двигательными умениями и навыками

Уровни	Высокий	Средний	Низкий	
Знания	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), четко, легко, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и	При выполнении двигательного действия ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка, приведших к

	продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движения	движений, неуверенности	неуверенному или напряженному выполнению
--	---	--	-------------------------	--

По владению способами и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Уровни	Высокий	Средний	Низкий	
Знания	Учащийся умеет: самостоятельно - организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения заданий и оценивать итоги; - демонстрировать полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической нагрузки	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью педагога или не выполняется один из пунктов. Ученик испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия	Учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Представление коллективного результата группы обучающихся:

- фотоальбомы;
- видеохроника;
- заявки на участие в соревнованиях, фестивалях и т.д. различного уровня;
- результаты участия в соревнованиях (дипломы, кубки, благодарности и др.);
- отчетная документация.

Для индивидуальной оценки результатов каждого обучающегося используется Портфолио (участие в массовых мероприятиях, конкурсах).

Воспитательные и развивающие результаты отслеживаются по параметрам:

- приобретение практических навыков;
- активная жизненная позиция детей;
- разумное отношение к своему здоровью;
- сформированность коммуникативной культуры в детском коллективе;
- выбор личных, жизненных приоритетов.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления. Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия (обеспечение).

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

занятия проводятся в специально оборудованном кабинете для фитнеса, оснащённым акустической системой с микрофоном:

Использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

Комплекс для групповых занятий с подвижным составом

Коврик гимнастический

Палка гимнастическая

Эспандер Фитнес №1

Скакалка 3 м резиновая

Стеллаж тележка для хранения ковров, скакалок, эспандеров и гимнастических палок на колесиках

гимнастические мячи

гимнастические обручи

гимнастические маты
мячи большие резиновые (фитбол)
акустическая система
гимнастическая скамейка
степ-платформа
гимнастические палки
гимнастические ленты
мешочки с песком;
гантели;
веревки;
флажки;
платочки.

Дидактические и методические материалы:

наличие демонстрационного материала (фотоальбомы, видеофильмы, аудиозаписи);

научно-популярная литература;

наличие рабочей учебной программы

Занятия имеют теоретический и практический характер. Каждое занятие строится по технологии развивающего обучения (постановка цели, деятельность, затруднение, рефлексия).

Кадровые условия реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем, с помощью педагога может построить и объяснить принцип работы одной из установок (на выбор).
2. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно построить и объяснить принцип действия и особенности любой из предложенных ему установок.
3. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Повышенная мотивация к саморазвитию, самопознанию, самоанализу, умению планировать свою дальнейшую деятельность. Располагает сведениями сверх программы, проявляет интерес к теме, отличная ориентация, уверенная игра.

4. Кроме того, весь курс делится на разделы. Успехи обучающегося оцениваются так же и по разделам:

- теория;
- практика;
- шахматные соревнования.

Методическое обеспечение

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- учебники;
- экранные видео, lichess.org (игра, соревнование)
- видеоролики;
- информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе;
- мультимедийные интерактивные работы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Раздел 1. Основы знаний

Тема 1.1 Введение. (2 часа)

Теория: Общие правила техники безопасности на уроке фитнесом и в спортивном зале. Здоровье и его составляющие. Определение структуры занятия.

Оборудование: телевизор, музыкальный центр, компьютер скакалка, гантели, набивные мячи, мешочки с песком, гимнастические палки, скакалка, гантели, набивные мячи, мешочки с песком, гимнастические палки.

Практика: ТБ на уроках, гигиена спортивных занятий, игры на знакомство.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (14 часов)

Тема 2.1 Понятие ОФП. Значение ОФП (2 часа)

Теория: Шеренга, колонна, круг. Переход на ходьбу и бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения в строю.

Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения. Телевизор, музыкальный центр, компьютер.

Практика: Шеренга, колонна, круг. Переход на ходьбу и бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения в строю.

Тема 2.2 Интервальный тренинг. (2 часа)

Теория: Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Строевые упражнения. Перестроения.

Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения. Телевизор,

музыкальный центр, компьютер

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, круг. Переход на ходьбу и бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения в строю.

Тема 2.3 Упражнения для рук и плечевого пояса (2 часа)

Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения. Телевизор, музыкальный центр, компьютер

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса-(в основной стойке, на коленях, сидя, лежа, с предметами, без предметов

Тема 2.4 Упражнения для ног (2 часа)

Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения, музыкальный центр, спортивные коврики)

Практика: Поднимание на носки; приседания; махи ногой в переднем, сгибание ног в тазобедренных суставах; заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки; сгибание и разгибание ног; прыжки.

Тема 2.5 Упражнения для шеи и туловища (2 часа)

Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения. музыкальный центр, спортивные коврики.

Практика: Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; угол из исходного положения лежа, сидя и положений виса; различные сочетания этих движений.

Тема 2.6 Упражнения для всех групп мышц. (2 часа)

Теория Техника выполнения упражнений для всех групп мышц. Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения. музыкальный центр, спортивные коврики, скакалка, гантели.

Практика: Выполняются со скакалкой, гантелями.

Тема 2.7 Подвижные игры и эстафеты (2 часа)

Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения. музыкальный центр, спортивные коврики, скакалка, гантели, мячи)

Практика: Эстафеты и подвижные игры с мячом.

Раздел 3.Классическая аэробика (8 часов)

Тема 3.1 Понятие аэробики и ее функции (1 час)

Теория: Техника выполнения упражнений маршевые простые шаги (simple - без смены ноги)

Оборудование: телевизор, музыкальный центр

Практика Маршевые простые шаги (simple – - без смены ноги)

Тема 3.2 Маршевые простые шаги (1 час)

Теория: March, Basik step, Mambo- техника выполнения Оборудование:

аудиоподборка, музыкальный центр Практика: March ,Basik step, Mambo.

Тема 3.3 Приставные простые шаги (1 час)

Теория: Техника выполнения упражнений simple, приставной шаг в сторону step touch - без смены ноги

Оборудование: аудио- подборка, музыкальный центр

Практика: simple - без смены ноги

Тема 3.4 Step touch, Knee up, Curl –Kick (1 час)

Теория: Техника выполнения движений Step touch, Knee up, Curl –Kick

Оборудование: аудио - подборка, музыкальный центр

Практика: Step touch, Knee up, Curl –Kick -разучивание элементов.

Тема 3.5 Маршевые шаги со сменой ноги (1 час)

Оборудование: аудио - подборка, музыкальный центр

Практика: March + Cha-cha-cha, March +lift – - техника выполнения, разучивание элементов.

Тема 3.6 Музыкальные задания и игры (2 часа)

Оборудование: аудио - подборка, музыкальный центр

Практика: Игры-задания: «А как танцует (зайка, кошка)?», «Быстрый и медленный танец», «Придумай название танцевальному движению».

Раздел 4. Фитбол-гимнастика (8 часов))

Тема 4.1: Понятие фитбол-гимнастики . Влияние занятий на организм занимающихся. (1 час)

Теория: Фитбол- гимнастика -и ее функции.

Оборудование: телевизор, музыкальный центр, компьютер, фитболы.

Практика: освоение детьми мяча как оборудования (прокатывания

фитбола: по полу; по скамейке; отбивание фитбола двумя руками на месте; передача фитбола друг другу, броски фитбола;

Тема 4.2 «Свойства и функции мяча» (2 часа)

Оборудование: телевизор, музыкальный центр, компьютер, фитболы.

Практика(2 часа): Прокатывание фитбола: по полу, по скамейке, змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров.

Тема 4.3 Понятие правильной осанки. Статические и динамические упражнения на растягивание. ОРУ стоя с фитболом. Общеразвивающие упражнения с фитболом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола индивидуально и в парах. (1 час)

Теория: Обучение посадке и поддержанию равновесия на мяче.

Оборудование: телевизор, музыкальный центр, компьютер, фитболы.

Практика: Посадка и равновесие на мячах у опоры и без, ОРУ на фитболах.

Тема 4.4 Шаги классической аэробики на мячах (1 час)

Теория: Шаги классической аэробики сидя на мяче - техника исполнения.

Оборудование: музыкальный центр, фитболы.

Практика: Marh, Step touch, Knee up, Kick - техника выполнения.

Тема 4.5 Повторение основных исходных положений : сед на мяче, ноги вместе, лежа спиной на мяче; лежа животом на мяче; лежа боком на мяче; упор боком на мяче; упор стоя животом на мяче. ОРУ сидя на фитболе. (1 час)

Теория: Базовые положения при выполнении упражнений , техника выполнения.

Оборудование: музыкальный центр, фитболы.

Практика: Базовые положения при выполнении упражнений .

Тема 4.6 Повторение перекатов и переходов: из упора присев, руки на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче; из положения сидя на мяч в положения стоя, придерживая мяч рукой.

(2 часа)

Оборудование: музыкальный центр, фитболы.

Практика: ОРУ лёжа с фитболом.

Раздел 5. Корригирующая гимнастика (10 часов)

Тема 5.1 «Влияние занятий корригирующей гимнастики на организм» (2 часа)

Теория: Беседа «Влияние занятий корригирующей гимнастики на организм». Польза для здоровья человека.

Оборудование: музыкальный центр, фитболы.

Практика (1 час). Упражнения корригирующей гимнастики.

Тема 5.2 Комплексы упражнений для укрепления мышц спины, для формирования правильной осанки: без предметов, с предметами сидя, стоя, лежа на животе и спине (6 часов) Оборудование: музыкальный центр, фитболы.

Практика: Комплексы упражнений для мышц спины без предметов, с предметами (сидя, стоя, лежа на животе и спине)

Тема 5.3 Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия с предметами и без. Игра «Сделай правильно» (2 часа)

Оборудование: музыкальный центр, мячи, палки, скакалки.

Практика: Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы. Игра «Сделай правильно»

Раздел 6. Пальчиковая гимнастика (4 часа)

Тема 6.1 Упражнения на работу мышц пальцев, на подвижность суставов, вращательные движения (2 часа)

Теория: Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на

подвижность суставов, вращательные движения.

Оборудование: музыкальный центр, мячи, палки, скакалки.

Практика: (1 час) Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения.

Тема 6.2 Выполнение движений с мелкими предметами, пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры, самомассаж кистей рук. (1 час)

Оборудование: музыкальный центр, мячи, палки, скакалки.

Практика: Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения с предметами и без.

Тема 6.3 Упражнения с пальчиками с речитативами, стихами, рассказами, сказками. Массаж пальцев (1 час)

Оборудование: музыкальный центр

Практика: Игры: «Рожки да ножки», «На стене висит замок», «Изобрази букву (цифру) пальцами», сказка пальчиками «Репка». Массаж пальцев.

Раздел 7. Упражнения с малыми мячами (6 часов)

Тема 7.1 Упражнения для мелкой моторики рук (2 часа)

Теория Правильность и ТБ в работе с мячами.

Оборудование: музыкальный центр, мячи.

Практика: Упражнения для мелкой моторики рук с мячами

Тема 7.2 Упражнения на крупные группы мышц с мячами (2 часа)

Оборудование: музыкальный центр, мячи

Практика: в положении сидя, зажимая мяч стопами, подъем и опускание ног, ноги влево - вправо, сгибание - выпрямление ног, прокатывание мяча от стопы при подъеме ног и обратно, наклоны, взятие группировки; в положении лежа, зажимая мяч стопами (кистями), перекаты со спины на живот, подъем ног, подъем и опускание мяча на животе.

Тема 7.3 Самомассаж стоп и ладоней «фигурным» мячом (2 часа)

Теория: Польза и правила выполнения самомассажа.

Оборудование: музыкальный центр, мячи.

Практика: Игры -задания: «Удержи ежа за иголку», «Переправь ежа в лодочке», «Почувствуй иголки носочками и пяточкой».

Раздел 8. Элементы йоги (9 часов)

Тема 8.1 Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. (2 часа)

Теория: Правильное выполнение техники упражнений.

Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики Практика:

Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела.

Потряхивание.

Тема 8.2 Асаны йоги (3 часа)

Теория: Правильное выполнение техники асан.

Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики.

Практика(2 часа): В положении сидя, стоя на коленях: Поза «кренделек», поза «льва», поза «лотоса», поза «устрица», поза «бабочки», поза «доброй кошки», поза «сердитой кошки».

Тема 8.3 В положении лежа: поза «полу-мостика», поза «кобры», поза «самолетик», «лежачая поза бабочки» (2 часа)

Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики.

Практика: В положении лежа: поза «Полу-мостик», поза «кобры», поза «Самолетик», «поза бабочки».

Тема 8.4 Стоя: поза «цапли», поза «слоника», поза «йога», поза «вулкан», поза «лягушки» (2 часа)

Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики.

Практика: Стоя: поза «цапли», поза «Слоника», поза «йога», поза «вулкан», «лягушки». Восстановление дыхания после физической нагрузки.

Раздел 9. Дыхательная гимнастика (6 часов)

Тема 9.1 «Органы дыхания, правила дыхания» (2 часа)

Теория: органы дыхания, правила дыхания.

Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики.

Практика: Органы дыхания, правила дыхания.

Тема 9.2 Дыхательные упражнения адаптированные для детей: «Поворот», «Петух», «Насос», «Маятник», «Задувание свечи», «Ежик», «Дыхание», «Гуси летят», «Поворот», «Дровосек», «Паровозик», «Часики», «Ушки» (4 часа)

Оборудование (музыкальный центр, спортивные коврики)

Практика: Упражнения «Поворот», «Петух», «Насос», «Маятник», «Задувание свечи», «Ежик», «Дыхание», «Гуси летят», «Дровосек», «Паровозик», «Часики», «ушки»,

Раздел 10. «Я +» (2 часа)

Тема 10.1 Фитнес - занятия в паре (2 часа)

Теория: ТБ при выполнении упражнений Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики Практика: Совместные фитнес - занятия с партнером.

«Комплекс парных физических упражнений.

Раздел 11. Итоговое занятие (3 часа)

Тема 11.1 Открытое занятие для родителей Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики Практика: Открытое занятие для родителей.

Тема 11.2 Соревнования по фитнесу Теория: Подготовка соревнований.
Практика: Соревнования по фитнесу.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общее кол- во часов	теория	практика	Форма аттестации (контроля)
1.	Основы знаний	2	1	1	Опрос
2	Общая физическая подготовка	14	2	12	периодический
3	Классическая аэробика	8	2	6	периодический
4	Фитбол-гимнастика	8	2	6	наблюдение
5	Корригирующая гимнастика	10	1	9	Опрос-игра
6	Пальчиковая гимнастика	4	1	3	Опрос-игра
7	Упражнения с малыми мячами	6	2	1	наблюдение
8	Элементы йоги	9	2	7	наблюдение
9	Дыхательная гимнастика	6	2	4	выполнение домашнего практического задания
10	«Я+мама»	2	1	1	соревнование
11	Итоговое занятие	3	1	2	
	Итого:	72	17	55	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес - mix» физкультурно-спортивной направленности
1.	Начало учебного года	С 1 сентября 2025 года
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю по 1 часу
5.	Количество часов	72 часа

6.	Окончание учебного года	31 мая 2026 года
7.	Период реализации	01.09.2025 – 31.05.2026

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к занятиям спортом; знание основ здорового образа жизни; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№/ПП	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	в рамках занятий	сентябрь январь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	в рамках занятий	Сентябрь - май
3.	Беседа о сохранении материальных	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное	в рамках занятий	Сентябрь - май

	ценностей, бережном отношении к оборудованию	воспитание		
4.	Участие в конкурсах	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	в рамках занятий	Сентябрь - май
5.	Беседы о государственных праздниках	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	в рамках занятий	Сентябрь - май
6.	Участие в экскурсиях	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	в рамках занятий	Сентябрь - май
7.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	в рамках занятий	Октябрь - май
8.	Открытые занятия	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	в рамках занятий	март

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»_от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении осуществления образовательной деятельности общеобразовательным программам».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Приказ Министерства образования от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога дополнительного образования:

Акбашев Т.Ф. - Первые шаги в «Педагогику жизни». Издательство ТОО «Вервия», г. Челябинск, 1995 г. -89 с.

Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. - Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003. - 480 с.

Вавилова Е.Н. - Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. - М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. - 160 с.

Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошкол. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. - М.: Просвещение, 1987. - 143 с.

Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие/В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. Волгоград: изд-во ВолГУ, 2004. - 124 с.

Егорова Н.В. Образовательно-методический комплекс «Детский фитнес». - М., 2009.

Капилевич, Л. В. Общая и спортивная анатомия: учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. - Томск: изд-во Томского политехнического университета, 2008. - 98 с.

Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений.- М., 2008.

Козырева О.В. - Лечебная физкультура для дошкольников (при

нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. - М.: Просвещение, 2003. - 112 с.

Красикова, И.С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трех до семи лет / И. С. Красикова. - СПб.: Корона принт, 2003. - 336 с.
Микляева, Ю.В. Логопедический массаж и гимнастика. Работа над звукопроизношением / Ю.В. Микляева. - М.: Айрис — пресс, 2010. - 115 с.
Русские народные сказки: «Репка», «Колобок»

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. - Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2000. - 296 с.

Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. - М., 2002.

М. Рунова «Формирование и коррекция осанки». Профилактика нарушения осанки. Журнал «Дошкольное воспитание», 2001, № 12

М. Рунова. «Корригирующая лечебная гимнастика». Журнал «Дошкольное воспитание», 1999, № 12

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 176 с.

Полтавцева Н.В. - Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. - М.: Просвещение, 2004. - 272 с.
Родионов А., Родионов В. Физическое развитие и психическое здоровье. М., - 1997.

Для обучающихся и родителей:

Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. - М.: Терра-спорт, 2001.

Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

Лисицкая Т. С. Аэробика на все вкусы. - М.: Просвещение - Владос, 1994.

Пеганов Ю. А., Берзина Л. А. Позвоночник гибок - тело молодо. - М.: Советский спорт, 1991.

Интернет-ресурсы:

<https://www.youtube.com/channel/UC9osIR7IH04Wal2b4TgqTPQ>

https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0+%D1%84%D0%B8%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BA%D0%B8

https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%97%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0+%D0%9A%D1%83%D0%BA%D1%83%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8

http://www.papy.ru/catalog_777_14603.html

<http://sport.ch-lib.ru/cherliding.html>

<http://summercamp.ru/>

<https://talantikum.com/direction/fitnes>

