

«СОГЛАСОВАНО»  
на Педагогическом Совете  
ГБОУ Школа № 2120  
Протокол № 1  
от 30 августа 2017 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Школа № 2120

Шурухина А.Ю.

№ 07-О от 30 августа 2017 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «Фитнес для детей»

*Направленность:* физкультурно-спортивная направленность

*Уровень программы:* ознакомительный

*Возраст обучающихся:* 6-16 лет

*Срок реализации:* 1 год

**Автор составитель:**

Бисиркина Екатерина Геннадьевна

Митякина Алеся Витальевна

педагоги дополнительного образования

Москва 2018

## РАЗДЕЛ 1. ПОЯНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Программа «Фитнес для детей» направлена на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека. Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программа «Фитнес для детей» это авторский курс, состоящий из двух блоков. **Первый ключевой блок программы:**

**Пилатес и Стретчинг** представляет собой тщательно подобранную систему из более чем 500 упражнений. Это сбалансированное сочетание силы и гибкости. Пилатес улучшит Ваше умственное и физическое здоровье, повысит гибкость и укрепит мышцы. Хотя изначально этот метод использовался для реабилитации больных, прикованных к постели, сегодня Pilates является излюбленным видом тренировки для всех желающих. Занятия стретчингом - это один из самых гармоничных видов фитнеса. Лишний вес или, напротив, недостаток веса и силы, упражнения на гибкость помогут быстрее достичь желаемой формы.

**Второй блок программы** — это занятия **степ-аэробикой и фитнес-латиной**.

Занятия данными дисциплинами служат для улучшения контроля над телом, развивают чувство ритма и координации. Уроки степ аэробики включают упражнения из базовой аэробики, развивают выносливость и силу, давая интенсивную физическую нагрузку анаэробного типа. Фитнес-латина помогает обучающимся развить чувство такта и ритма. На занятиях ребята смогут изучить базовые движения из латиноамериканских танцев.

### **Направленность дополнительной общеразвивающей программы**

«Фитнес для детей» по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – учебно-познавательной; по форме организации – групповой; по времени организации –краткосрочной.

## **Уровень освоения программы**

Ознакомительный. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (45 минут занятие, 15 минут перерыв).

**Новизна программы** заключается в системном внедрении сразу нескольких спортивных дисциплин, охватывая различные формы двигательной активности.

## **Актуальность программы.**

Занятия «Фитнес для детей» тесно связаны с обучением на уроках физической культуры и музыки, дополняя друг друга. Уроки фитнеса наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию обучающихся, корректируют эмоционально-волевую незрелость. Данные на занятиях методики являются комплексом тренировок, направленных на развитие гибкости, силы, выносливости, координации движений. Кроме того, улучшают кровообращение и помогают укрепить тело.

## **Цели программы**

- развитие физических данных детей (увеличение эластичности и растяжка связок, гибкость спины, подвижность суставов, улучшение моторики кистей рук, пальцев ног, закачка мышц спины и пресса, наработка силы икорных и бедренных мышц);
- развитие чувства ритма, такта и координации;
- увеличение выносливости организма
- воспитание коллективного духа, умения работать вместе, сообща;
- воспитание ответственности и самостоятельности.

## **Задачи программы**

- обучить основным азам фитнеса;
- способствовать осознанию значения каждого движения;
- изучать постоянно меняющиеся и усложняющиеся спортивные комбинации;
- способствовать концентрации внимания на выполнении технических моментов заданий;
- развивать интерес к новому предмету;
- развивать силу и эластичность разных групп мышц;
- развивать выносливость организма;
- развивать индивидуальные особенности и способности обучающихся в зависимости от их природных данных;
- воспитывать дружеские, товарищеские, партнерские отношения между учащимися;
- укрепить мотивацию к постоянному совершенствованию и усердному труду.

**Оздоровительные задачи:** Укрепление здоровья; гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы; выработка правильной осанки, походки; профилактика заболеваний, общее развитие и укрепление органов

дыхания и работы сердечно - сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

**Образовательные задачи:** Всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, выразительности движений, чувства динамического равновесия, вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в жизни.

- Повышение умственной и физической работоспособности. Развитие музыкальности, чувства ритма и такта. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.
- Повышение интереса к занятиям фитнесом, развитие потребности в систематических занятиях спортом.
- **Воспитательные задачи:** воспитание дисциплинированности, морально-волевых, эстетических качеств, смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности.
- Занятия с музыкальным сопровождением имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- - формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

**Предметные результаты** отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств предлагаемых методик;
- развитие основных физических качеств;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.
- и др.

В программе «Фитнес для детей» главный акцент делается на растяжке, гибкости спины, укреплении шейно-плечевых суставов и мышц, развитии

выворотности, закачке мышц спины и пресса, развитие силы икорных и бедренных мышц, координации, выносливости, чувстве ритма и такта.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной образовательной программы: 6-16 лет

**1.6 Сроки реализации** образовательной программы: 1 год.

**Рабочая программа дополнительного образования «Фитнес для детей»** ориентирована на ознакомление обучающихся в возрасте от 6 до 16 лет со сроком реализации 1 год (2 часа в неделю, 74 часа в год).

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название разделов, тем	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
<b>1. Вводное занятие</b>	<b>1 ч</b>	<b>1 ч</b>	<b>0 ч</b>
1.1. Знакомство,	0,5 ч.	0,5 ч.	0 ч.
1.2. Инструктаж по технике безопасности	0,5 ч.	0,5 ч.	0 ч.
<b>2. Первый уровень сложности</b>	33 ч.	0 ч.	33 ч.
<b>3. Второй уровень сложности</b>	39 ч.	0 ч.	39 ч.
<b>Резерв</b>	1ч.		
<b>ИТОГО</b>	74 ч.	1 ч.	73 ч.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Форма работы**- групповая. Группа рассчитана от 8-15 человек.

Тренировка длится 45 минут, упражнения выполняются под медленную музыку и быструю музыку и состоят из трёх частей:

**I. Подготовительная часть:** предназначенная для разогрева мышц и подготовки их к основной части.

**II. Основная силовая часть** с применением специального оборудования (Степ-платформа, гимнастические коврики и т.д.)

**III. Заключительная часть** –расслабление.

**Методы**

1. Метод дифференцированного подхода;

2. Наглядный;

Первый блок программы «Фитнес для детей» (пилатес и стретчинг) выполняются медленно, плавно переходя из одного в другое. Большое значение придаётся правильному дыханию, вытяжению. Это помогает очистить кровь, насытить её кислородом. А «обновлённая» кровь активизирует и «подстёгивает» все процессы в организме.

Программа первого блока программы «Фитнес для детей» строится на восьми принципах:

- Релаксация;
- Концентрация;
- Выравнивание;

- Дыхание;
- Центрирование;
- Координация;
- Плавность движений;
- Выносливость.

Предполагается изучение комплекса упражнений двух уровней сложности первого (программа для начинающих) и второго уровня сложности (программа среднего уровня сложности). Программа выполняется с последовательностью:

1. Hundred – сотня
2. Roll up – скручивания
3. One leg circle – круговые движения ногой
4. Rolling like a ball – перекаты как мяч
5. One leg stretch – вытяжение ног по перемененно
6. Double leg stretch – вытяжение двух ног и двух рук
7. Criss – Cross – диагональное скручивание
8. Spine Stretch Forward – вытяжение спины вперед
9. Open Leg Rocker – перекаты с прямыми ногами
10. Corkscrew - Штопор
11. Saw – пила
12. Neck Roll – повороты головы
13. One Leg kick – удар одной ногой
14. Double Leg Kick – удары двумя ногами
15. Neck Pool – вытяжение шеи
16. Side Kick Series – Серия на боку: Forward and Back –вперед и назад, Up and Down – вверх и вниз, Small Circles
17. Teaser – головоломка
18. Seal – тюлень
19. C spine Basic – подкручивание копчика, затем вытяжение наверх
20. Spine Twist – вытяжение наверх с поворотом вправо, влево
21. Spine stretch over – растяжка
22. Travel cross – отвод согнутых колен вправо, влево
23. Cross Extension – отжимание
24. Twist – скручивание
25. Arch in the cross – арка (поднятие бедра)

Данные упражнения выполняются в любой последовательности с различными уровнями модификации. Рабочая программа построена на этих упражнениях, но с различными уровнями сложности. На каждом занятии дополнительно прорабатываются отдельные движения.

Второй блок программы (степ-аэробика и фитнес-латина) выполняются сначала медленно, а затем под динамическую музыку плавно переходя из одного в другое. Большое значение придаётся правильному дыханию и точности выполнения упражнений. Это помогает достичь определенного результата. Для фитнес-латины в основу входят основные движения из танцев Ча-ча-ча, Самбы, Румбы и Джайва. Для степ-аэробики в основу входят основные шаги:

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

2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике
3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием платформы и пола сверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.
4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (Tap Up). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой. То же с другой ноги.
5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.
6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (Step Tap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п. То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.
7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee up). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.
8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (Lift Front), в сторону (Side), назад (Back).
9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (Leg Curl).
10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.
11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.
12. То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (Straddle Down).
13. Шаг с поворотом (Turn Step). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п. То же с другой ноги.
14. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую. То же с другой ноги. Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.
15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (Corner to Corner).
16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).
17. Шаги через платформы скрестным шагом.

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

Данные упражнения выполняются в любой последовательности с различными уровнями модификации. Рабочая программа построена на этих упражнениях, но с различными уровнями сложности. На каждом занятии дополнительно прорабатываются отдельные движения.

#### 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ занятия	Содержание	Кол-во часов	Сроки (дата)
		Планируемые	Скорректированные
1.	Знакомство. Инструктаж по технике безопасности.	04.09.2018	
2.	Первый уровень сложности. Схема №1 (Степ-аэробика). Знакомство с программой.	06.09.2018	
3.	Первый уровень сложности. Схема №1 (Пилатес)	11.09.2018	
4.	Первый уровень сложности. Техника движения. Схема №1 (Фитнес-латина)	13.09.2018	
5.	Первый уровень сложности. Схема №1 (Стретчинг)	18.09.2018	
6.	Первый уровень сложности. Схема №1 (Степ-аэробика).	20.09.2018	
7.	Первый уровень сложности. «Раскатка» позвоночника.	25.09.2018	
8.	Первый уровень сложности. Схема №1 (Степ-аэробика) проработка.	27.09.2018	
9.	Первый уровень сложности. «Волна»	02.10.2018	
10.	Первый уровень сложности. Техника движения. Схема №2 (Ча-ча-ча)	04.10.2018	
11.	Первый уровень сложности. Техника движения. Схема №2 (Ча-ча-ча)	09.10.2018	
12.	Первый уровень сложности. Подкручивание копчика	11.10.2018	
13.	Первый уровень сложности. Техника движения. Схема №2 (Ча-ча-ча под музыку)	16.10.2018	
14.	Первый уровень сложности. Повороты плеч. Схема №2 (Пилатес)	18.10.2018	
15.	Первый уровень сложности. Техника движения. Схема №3 (Самба)	23.10.2018	
16.	Первый уровень сложности. Техника движения. Схема №2 (Стретчинг)	25.10.2018	



17.	Первый уровень сложности. Техника движения. Схема №3 (Самба) под музыку.	30.10.2018	
18.	Первый уровень сложности. Подтягивание колен.	01.11.2018	
19.	Первый уровень сложности. Техника движения. Схема №2 (Степ-аэробика)	06.11.2018	
20.	Первый уровень сложности. Положение покоя и спинное дыхание.	08.11.2018	
21.	Первый уровень сложности. Техника движения. Схема №3 (Степ-аэробика)	13.11.2018	
22.	Первый уровень сложности. «Сотня». Схема №3 (Пилатес)	15.11.2018	
23.	Первый уровень сложности. Техника движения. Схема №4 (Степ-аэробика)	20.11.2018	
24.	Первый уровень сложности. «Сотня». Схема №3 (Стретчинг)	22.11.2018	
25.	Первый уровень сложности. Техника движения. Схема №4 (Румба)	27.11.2018	
26.	Первый уровень сложности. «Сотня»	29.11.2018	
27.	Первый уровень сложности. Техника движения. Схема №4 (Румба) под музыку.	04.12.2018	
28.	Первый уровень сложности. «Сотня». Схема №4 (Пилатес)	06.12.2018	
29.	Первый уровень сложности. Техника движения. Схема №4 (Степ-аэробика) под музыку.	11.12.2018	
30.	Первый уровень сложности. Тюлень. Схема №4 (Стретчинг)	13.12.2018	
31.	Первый уровень сложности. Разработка запястий.	18.12.2018	
32.	Первый уровень сложности. Разработка запястий.	20.12.2018	
33.	Открытый урок	25.12.2018	
34.	Второй уровень сложности. Схема №1 (Степ-аэробика). Знакомство с программой.	27.12.2018	
35.	Второй уровень сложности. Схема №1 (Пилатес)	10.01.2019	
36.	Второй уровень сложности. Техника движения. Схема №1 (Фитнес-латина)	15.01.2019	
37.	Второй уровень сложности. Схема №1 (Стретчинг)	17.01.2019	
38.	Второй уровень сложности. Схема №1 (Степ-аэробика).	22.01.2019	
39.	Второй уровень сложности. «Раскатка» позвоночника.	24.01.2019	
40.	Второй уровень сложности. Схема №1 (Степ-аэробика) проработка.	29.01.2019	

41.	Второй уровень сложности. «Волна»	31.01.2019	
42.	Второй уровень сложности. Техника движения. Схема №2 (Ча-ча-ча)	05.02.2019	
43.	Второй уровень сложности. Техника движения. Схема №2 (Ча-ча-ча)	07.02.2019	
44.	Второй уровень сложности. Подкручивание копчика	12.02.2019	
45.	Второй уровень сложности. Техника движения. Схема №2 (Ча-ча-ча под музыку)	14.02.2019	
46.	Второй уровень сложности. Повороты плеч. Схема №2 (Пилатес)	19.02.2019	
47.	Второй уровень сложности. Техника движения. Схема №3 (Самба)	21.02.2019	
48.	Второй уровень сложности. Техника движения. Схема №2 (Стретчинг)	26.02.2019	
49.	Второй уровень сложности. Техника движения. Схема №3 (Самба) под музыку.	28.02.2019	
50.	Второй уровень сложности. Подтягивание колен.	05.03.2019	
51.	Второй уровень сложности. Техника движения. Схема №2 (Степ-аэробика)	07.03.2019	
52.	Второй уровень сложности. Положение покоя и спинное дыхание.	12.03.2019	
53.	Второй уровень сложности. Техника движения. Схема №3 (Степ-аэробика)	14.03.2019	
54.	Второй уровень сложности. «Сотня». Схема №3 (Пилатес)	19.03.2019	
55.	Второй уровень сложности. Техника движения. Схема №4 (Степ-аэробика)	21.03.2019	
56.	Второй уровень сложности. «Сотня». Схема №3 (Стретчинг)	26.03.2019	
57.	Второй уровень сложности. Техника движения. Схема №4 (Румба)	28.03.2018	
58.	Второй уровень сложности. «Сотня»	02.04.2019	
59.	Второй уровень сложности. Техника движения. Схема №4 (Румба) под музыку.	04.04.2019	
60.	Второй уровень сложности. «Сотня». Схема №4 (Пилатес)	09.04.2019	
61.	Второй уровень сложности. Техника движения. Схема №4 (Степ-аэробика) под музыку.	11.04.2019	
62.	Второй уровень сложности. Тюлень. Схема №4 (Стретчинг)	16.04.2019	
63.	Второй уровень сложности. Разработка запястий.	18.04.2019	
64.	Второй уровень сложности.. Схема №5 (Степ-аэробика)	23.04.2019	

65.	Второй уровень сложности. Схема №5 (Стретчинг)	25.04.2019	
66.	Второй уровень сложности.. Схема №5 (Степ-аэробика) на двух степ-платформах	30.04.2019	
67.	Второй уровень сложности. Схема №5 (Пилатес)	07.05.2019	
68.	Второй уровень сложности.. Схема №5 (Фитнес-Латина). Джайв. Основные шаги	14.05.2019	
69.	Второй уровень сложности.. Схема №5 (Фитнес-Латина). Джайв под музыку.	16.05.2019	
70.	Второй уровень сложности. Схема №5 (Пилатес). Упражнения «здоровая спина»	21.05.2019	
71.	Подготовка к открытым занятиям	23.05.2019	
72.	Открытый урок «Степ-аэробика»	28.05.2019	
73.	Открытый урок «Пилатес»	30.05.2019	
74.	Резерв	04.06.2019	

### Список использованной литературы

1. В.В. Козлов. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. М. «Владос», 2005
2. В.И. Лях, Мой друг—физкультура, М. «Просвещение», 2006.
3. В.И. Лях. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. — М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
4. Программы. Спортивная аэробика; М, 2000.
5. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания. М. «Просвещение», 2007.
6. И. А. Шипилина. Хореография в спорте; Ростов—на—Дону, 2004
7. Н.М. Дмитриева «Партерная гимнастика», методические рекомендации и
8. примерная программа для отделений хореографии общеобразовательных школ 1-10  
классы, кафедра «Искусство», Л., 2002 г.
9. Ю. Яковлева «Азбука балета». М., 2008.
10. Т. И. Васильева «Балетная осанка основа хореографического воспитания детей»,  
М., 1983 г.
11. Г.Н. Прибылов «Методическое пособие по классическому танцу для педагогов

хореографов младших и средних классов». СПб., 2017.

12. А.Я. Ваганова «Основы классического танца», издательство «Лань», 2000 г.