

Департамент молодежной политики и международных связей
Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеский «Созвездие»

Принята на заседании
педагогического совета
от «22» мая 2025 года

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦДЮ
«Созвездие»
_____ Е. Ю. Анисимова
Приказ № 00-О от 22.05.2025

**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФИТНЕС-ЛАЙТ»
(школьники)**

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации с 02.06.25 по 04.07.2025 года

Автор-составитель:
Котенко Ирина Анатольевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Екатеринбург 2025

Содержание		
1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1	Пояснительная записка.	3
1.2	Цель и задачи программы.	8
1.3	Содержание программы.	9
1.4	Планируемые результаты	16
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	17
2.1	Календарный учебный график	17
2.2	Условия реализации программы.	18
2.3	Формы контроля и определения уровня освоения программы	18
2.4	Оценочные материалы	18
2.5	Методические материалы	19
2.6	Рабочие программы	19
3.0	Список литературы	19
	Сведения о разработчике программы	20
	Аннотация	21
	Приложения	22

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Язык обучения – русский.

Форма обучения – очная.

Нормативно–правовая основа для разработки и реализации программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон от 04 августа 2023 г. № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124 - ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
4. Указ Президента РФ от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
5. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р (с изменениями и дополнениями);
7. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р;
8. «Основы государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года» от 29 ноября 2014 года № 2403-р (с изменениями и дополнениями);

9. Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изменениями и дополнениями);
10. Федеральный закон от 23.06.2016 № 182-ФЗ «Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации»;
11. Постановление Правительства Свердловской области от 2 апреля 2020 г. № 188-ПП «Об утверждении Порядка межведомственного взаимодействия органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, а также иных организаций, расположенных на территории Свердловской области, по выявлению и учету несовершеннолетних и семей, находящихся в социально опасном положении, организации индивидуальной профилактической работы с несовершеннолетними и семьями, находящимися в социально опасном положении»;
12. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09–3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы»;
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
15. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями);

17. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области до 2035 года»;

18. Стратегия развития воспитания в Свердловской области до 2025 года, утвержденная Постановлением Правительства Свердловской области от 07 декабря 2017 года № 900-ПП (с изменениями и дополнениями);

19. Другие локальные акты МБУ ДО ЦДЮ «Созвездие».

Актуальность программы: Современная действительность ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья подрастающего поколения.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, гаджетами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. Это и есть главная причина искать пути сохранения здоровья ребенка, учить эффективно применять здоровьесберегающие технологии.

Программа «Фитнес-Лайт» предлагает оздоровительный и разнообразный досуг для обучающихся. Легкие тренировки, подвижные и спортивные игры на открытом воздухе летом гарантируют контакт с солнцем, которое насыщает организм витамином D. Он обеспечивает здоровье костей, способствует мышечному тону и препятствует развитию раковых заболеваний. Плавание в бассейне позволяет не только оздоровиться, но и

получить необходимую эмоциональную разрядку. Пешие прогулки в парках и скверах благоприятно сказываются на всем организме.

Отличительные особенности программы:

Программа универсальна, так как может использоваться для работы с детьми из различных социальных групп, разного возраста, уровня развития и состояния здоровья.

Программа «Фитнес-Лайт» краткосрочная и может реализоваться в детском коллективе в период каникул. Каждое занятие построено таким образом, что учащийся получает определённый комплекс знаний и практических умений по базовой теме и может включиться в работу на любом этапе реализации программы, так как занятия носят автономный характер и имеют логическую завершённость. Половина программного материала посвящена подвижным и спортивным играм. Обучающийся может познакомиться и со всеми предложенными играми и с основными элементами определённых спортивных игр, получить как общие сведения, так и конкретные по одной или нескольким из предложенных игр. Этот материал может быть расширен дополнительной вариативной темой, в содержание которой войдут подготовительные упражнения к элементам спортивных игр и различные игры и эстафеты с использованием этих упражнений.

Новизна программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического здоровья детей школьного возраста и заключается в организации занятости детей в летний период времени, как к форме против безнадзорности, асоциального поведения детей.

Адресатом программы являются дети от 7 лет до 15 лет не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. А, также учитываются характерные особенности данного возраста, которые характеризуется рядом физических изменений.

Принцип формирования учебных групп.

Программа «Фитнес-Лайт» является общеразвивающей и не требует предварительного отбора. Зачисляются все желающие, согласно муниципального задания. Группы формируются разновозрастные

Численность обучающихся в группе до 15 человек.

Режим занятий.

Продолжительность одного академического часа - 45 минут.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Объем программы – 20 часов, краткосрочная.

Срок освоения: программа рассчитана на 10 дней обучения, 5 недель.

Особенности организации образовательного процесса.

Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 19 дней обучения в одной образовательной организации.

Основная программно-методическая единица – занятие.

Перечень форм обучения:

Форма обучения – очная. Программа предполагает, при необходимости, интеграцию очного и электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий (дистанционное обучение), обеспечение цифровыми образовательными ресурсами (ЦОР) и электронными пособиями, ориентированными на самостоятельную работу обучающихся

Формы организации учебной деятельности

Для наиболее успешного выполнения поставленных учебно-воспитательных задач программа представлена разделами:

- теоретический (образовательный);
- практико-творческий.

Теоретическая часть дается в форме бесед, обсуждений, просмотра видеоматериалов.

Практическая часть состоит из выполнений различных комплексов фитнес-тренинга (ОРУ, упражнений на развитие координации, силы,

гибкости, выносливости), выполнение спортивно-игровых заданий со спортивным инвентарем (мячи, скакалки) на открытом воздухе или в зале.

Работа по данной программе предусматривает очный характер взаимодействия, но при необходимости, возможен и дистанционный формат обучения через видео-уроки.

Программа предусматривает следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный, дискуссионный, игровой, проектный. Используются такие методы воспитания, как убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация, упражнение.

Формы организации образовательного процесса:

- групповая;
- индивидуально-групповая.

Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности: комплексная, интегрированная.

Использование педагогических технологий: здоровье сберегающие технологии, технология использования игровых методов (ролевых, деловых и других видов обучающих игр), информационно-коммуникационные технологии.

Перечень видов занятий: беседа, практическое занятие, комбинированное занятие, мастер-класс и др.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: беседа, мастер-класс, творческий отчет, практическое занятие и т.д.

1.2. Цель программы: овладение общеразвивающими физическими упражнениями, умениями их использовать в период активного отдыха и досуга.

Задачи:

1. Профилактика гиподинамии путем организации разнообразной физкультурно-спортивной деятельности;

2. Создание системы физического оздоровления обучающихся в условиях временного коллектива.

Обучающие:

1. Дать необходимые представления о значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о личной гигиене, технике безопасности на занятиях, познакомить с понятием фитнес-тренинг;

2. Познакомить с историей возникновения и правилами игры в стрит-бол, пионербол, мини-футбол, техникой безопасности во время проведения подвижных игр.

Развивающие:

1. Развивать волю, терпение, трудолюбие;

2. Совершенствовать навыки самоорганизации обучающихся в подвижных и спортивных играх;

Воспитательные:

1. Формировать у обучающихся навыки общения и толерантности;

2. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

1.3 Содержание программы:

Учебный план полного курса программы «Фитнес-Лайт»

№ п/п	Разделы и темы программы	10 дней		Всего часов
		Кол-во часов		
		Теория	Практика	
1	Вводное занятие	-	1	1
2	Комплексы ОРУ	-	4	4
3	Фитнес-тренинг	1	7	8
4	Подвижные и спортивные игры на открытом воздухе	-	7	7
	Всего	1	19	20

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	10 дней			Формы контроля и аттестации
		Кол. часов	теория	практик а	
1	Вводное занятие	1	-	1	Собеседование, педагогическое наблюдение
2	Комплексы ОРУ	4	-	4	
2.1	С фитбол-мячом	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2.2	С обручем	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2.3	С помпонами	1	-	1	Мастер-класс, творческая работа
2.4	Со скакалкой	1		1	Педагогическое наблюдение
3	Фитнес-тренинг	8	1	7	
3.1	Круговая тренировка на развитие выносливости	2	1	1	Собеседование, педагогическое наблюдение
3.2	ОФП	2	-	2	Контрольные упражнения
3.3	Степ-аэробика	2	-	2	Творческая работа
3.4	Комплекс упражнений с элементами гимнастики	2	-	2	Творческая работа
4	Подвижные и спортивные игры на открытом воздухе	7	-	7	
4.1	Пионербол	1	-	1	Собеседование, педагогическое наблюдение
4.2	Стрит-бол	2	-	2	Собеседование, педагогическое наблюдение
4.3	Мини-футбол	2	-	2	Собеседование, педагогическое наблюдение
4.4	Спортивные эстафеты	2	-	2	Педагогическое наблюдение
Итого		20	1	19	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие – 1 час.

Практическая работа-1ч.

ТБ и гигиенические требования на занятиях в зале, открытом воздухе, зоне воркаут, со спортивным оборудованием.

Беговые упражнения. Броски и ловля мяча в парах

Тема 2. Комплексы ОРУ – 4 часа.

Практическая работа - 8 ч.

2.1 Комплекс с фитбол-мячом - 1 ч.

Показ, заучивание и выполнение упражнений.

2.2 Комплекс с обручем – 1 ч.

Показ, заучивание и выполнение упражнений.

2.3 Комплекс с помпонами – 1 ч.

Показ, заучивание и выполнение упражнений.

2.4 Комплекс со скакалкой – 1 ч.

Показ, заучивание и выполнение упражнений.

Тема 3. Фитнес-тренинг – 8 часов.

3.1 Круговая тренировка на развитие выносливости – 2 ч.

Теория – 1 ч.

Понятие круговая тренировка.

ТБ при выполнении упражнений на выносливость.

Практическая работа – 1 ч.

Выполнение упражнений по станциям за определенный промежуток времени.

3.2 ОФП – 2 ч.

Практическая работа – 2 ч.

Показ и выполнение упражнений на развитие координации, гибкости, прыгучести.

3.3 Степ-аэробика – 2 ч.

Практическая работа – 2 ч.

Показ и выполнение аэробных связок и комплекса упражнений на степ платформе.

3.4 Комплекс упражнений с элементами гимнастики – 2 ч.

Практическая работа – 2 ч.

Показ и выполнение гимнастических упражнений в партере.

Тема 4. Подвижные и спортивные игры на открытом воздухе – 7 ч.

Практическая работа – 7 ч.

4.1 Пионербол – 1 ч.

Практическая работа – 1 ч.

Знакомство с правилами игры. Показ и выполнение подачи мяча через сетку. Игра в командах по 3 и 5 человек.

4.2 Стрит-бол – 2 ч.

Практическая работа – 2 ч.

Знакомство с правилами игры. Игра в командах по 2 и 3 человека.

4.3 Мини-футбол – 2 ч.

Практическая работа – 2 ч.

Показ и выполнение упражнений с ведением мяча ногами. Игра в командах по 5 человек.

4.4 Спортивные эстафеты – 2 ч.

Практическая работа – 2 ч.

Выполнение упражнений на развитие быстроты и ловкости.

Календарно-тематический план

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Тип занятия (по гл. цели)	Форма контроля
1	Вводное занятие. ТБ. Работа в парах	1	г. Екатеринбург ул. Даниловская,46; Краснофлотцев,48 корт	Беседа, практическое	Собеседование, педагогическое наблюдение
1	Комплекс ОРУ с фитбол мячом	1	г. Екатеринбург ул. Даниловская,46; Краснофлотцев,48 воркаут	Практическое	Педагогическое наблюдение
2	Комплекс ОРУ с обручем	1	г. Екатеринбург Краснофлотцев.48 корт	Практическое	Педагогическое наблюдение
2	Комплекс ОРУ с помпонами	1	г. Екатеринбург ул. Даниловская,46; Краснофлотцев,48 воркаут	Мастер-класс	Мастер-класс, творческая работа
3	Комплекс ОРУ со скакалкой	1	г. Екатеринбург ул. Даниловская,46; Краснофлотцев,48 воркаут	Практическое	Педагогическое наблюдение
3	Круговая тренировка на развитие выносливости	1	г. Екатеринбург Краснофлотцев.48 корт	Комбинированное	Педагогическое наблюдение
4	Круговая тренировка на развитие выносливости	1	г. Екатеринбург Краснофлотцев.48 корт	Комбинированное	Педагогическое наблюдение
4	ОФП	1	г. Екатеринбург ул. Даниловская,46; Краснофлотцев,48 воркаут	Практическое	Педагогическое наблюдение
5	ОФП	1	г. Екатеринбург ул. Даниловская,46; Краснофлотцев,48 воркаут	Практическое	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения

5	Степ-аэробика	1	г. Екатеринбург ул. Даниловская,46; Краснофлотцев,48 воркаут	Комбинированное	Педагогическое наблюдение
6	Степ-аэробика	1	г. Екатеринбург ул. Даниловская,46; Краснофлотцев,48 воркаут	Комбинированное	Творческая работа
6	Комплекс упражнений с элементами гимнастики	1	г. Екатеринбург Краснофлотцев.48 воркаут	Практическое	Педагогическое наблюдение
7	Комплекс упражнений с элементами гимнастики	1	г. Екатеринбург Краснофлотцев.48 воркаут	Практическое	Педагогическое наблюдение
7	Пионербол	1	г. Екатеринбург ул. Краснофлотцев,48 корт	Практическое	Собеседование, педагогическое наблюдение
8	Стрит-бол	1	г. Екатеринбург Краснофлотцев.48	Практическое	Собеседование, педагогическое наблюдение
8	Стрит-бол	1	г. Екатеринбург Краснофлотцев.48	Практическое	Собеседование, педагогическое наблюдение
9	Мини-футбол	1	г. Екатеринбург Краснофлотцев.48 корт	Беседа, практическое	Педагогическое наблюдение
9	Мини-футбол	1	г. Екатеринбург Краснофлотцев.48 корт	Практическое	Собеседование, педагогическое наблюдение
10	Спортивные эстафеты	1	г. Екатеринбург Краснофлотцев.48 корт	Практическое	Педагогическое наблюдение
10	Спортивные эстафеты	1	г. Екатеринбург Краснофлотцев.48 корт	Практическое	Педагогическое наблюдение

Ожидаемые результаты по окончании программы.

Метапредметные (развивающие):

1. Стремление развивать волевые качества, терпение, трудолюбие.
2. Сформируют навык самоорганизации в подвижных и спортивных играх.

Личностные (воспитательные):

1. Будут соблюдать культуру общения и толерантности в коллективе.
2. Сформируют мотивацию вести здоровый образ жизни.

Предметные (обучающие):

1. Будут иметь представление о значении физических упражнений в жизни и здоровье человека.
2. Расширят имеющуюся базу знаний и представлений о правилах игры в стрит-бол, пионербол, мини-футбол.

1.4 Планируемые результаты

В процессе освоения краткосрочной образовательной Программы «Фитнес-Лайт» обучающимися должны быть достигнуты комплексные результаты:

Метапредметные (развивающие):

1. Совершенствуют навыки самоорганизации в подвижных и спортивных играх.

Личностные (воспитательные):

1. Сформируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.
2. Сформируют навыки бесконфликтного общения в коллективе (команде).

Предметные (обучающие):

1. Будут соблюдать правила личной гигиены и технику безопасности на занятиях в зале и на уличных спортивных площадках.
2. Будут знать историю возникновения и правила игры в пионербол, стрит-бол, мини-футбол.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график

График на летний период 2023 года

	июнь					июль					август				
Понедельник		5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28
Вторник		6	13	20	27		4	11	18	25	1	8	15	22	29
Среда		7	14	21	28		5	12	19	26	2	9	16	23	30
Четверг	1	8	15	22	29		6	13	20	27	3	10	17	24	31
Пятница	2	9	16	23	30		7	14	21	28	4	11	18	25	
Суббота	3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
Воскресенье	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	
№ учебной недели	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	13	

- количество учебных недель – 4;
- количество занятий – 13-15 (в зависимости от расписания)
- срок реализации с 01 по 30 июня.

2.2. Условия реализации программы:

Материально-технические условия:

1. Музыкальный центр – 1 штука.
2. Колонка для телефона переносная, беспроводная Bluetooth.
3. Ноутбук – 1 штука
4. Музыкальные фонограммы ВРМ (темп музыки) 120-140 ударов в минуту.
5. Гимнастические коврики – 15 штук.
6. Скакалки веревочные гимнастические - 15 штук.
7. Специальные мячи - фитболы - 15 штук.
8. Волейбольные мячи – 2 штуки.
9. Футбольные мячи – 2 штуки.
10. Баскетбольные мячи – 2 штуки.
11. Обручи – 10 штук.
12. Помпоны – 20 штук
13. Секундомер – 1 штука.

2.3. Формы контроля и определения уровня освоения программы.

Контроль и управление всем образовательным процессом осуществляется посредством:

- собеседования;
- педагогического наблюдения;
- творческой работы;
- контрольных упражнений;

Такие формы контроля позволяют определить эффективность реализации программы, обсудить результаты, внести изменения в учебный процесс, что позволит детям, родителям, педагогам увидеть результат своего труда и создаст хороший психологический климат в коллективе.

2.4. Оценочные материалы.

Инструментарий оценивания уровня подготовки по программе (Приложение № 3 и № 4).

Цель мониторинга: отследить, проанализировать и оценить результативность индивидуального развития обучающихся по программе и эффективность учебно-воспитательного процесса

2.5. Методические материалы

1. Конспекты занятий (по темам: ОРУ, степ-аэробика, фитбол-аэробика);
2. Разработки творческих заданий (конверты с раздаточным материалом)

2.6. Рабочая программа.

Рабочая программа составляется для каждой группы объединения отдельно на основе краткосрочной, общеобразовательной, общеразвивающей программы, утверждённой приказом директора и допущенной к реализации. Оформляется обязательным приложением к данной программе (Приложение).

3. Список литературы (находятся на рабочем месте в печатном и (или) электронном виде):

1. Аэробика в школе: учебно-методическое пособие для учителя физической культуры / Э.И. Михайлова, Н.Г. Михайлов. – М.: Советский спорт, 2014. – 124 с. : ил.
2. Базовые шаги степ-аэробики: учебное пособие / Т.И. Мельникова, Л.В. Морозова, О.П. Виноградова; Рос. академия нар. хоз-ва и гос.службы при Президенте Рос. Федерации, Сев. -Зап. ин-т управления. – Казань: Бук. – 74 с.
3. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты. Ярославль: Академия развития: Академия холдинг, 2005 – 128 с.: ил. – (После уроков).

Сведения о разработчике.

Ф.И.О.: Котенко Ирина Анатольевна

Место работы: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детско-юношеский «Созвездие», детско-юношеский клуб «Уральская гвардия».

Должность: педагог дополнительного образования, высшая квалификационная категория.

Образование: Свердловское педагогическое училище № 1 им. А.М. Горького, 1990 г. Специальность «Физическая культура», квалификация «Учитель физической культуры».

Педагогический стаж: 30 лет, в должности лет 30 лет.

Адрес электронной почты kotenko.irina@ekb-sozvezdie.ru

Аннотация

Программа «Фитнес-Лайт» - это совокупность мероприятий, направленных на развитие творческого потенциала детей, охрану и укрепление их здоровья, профилактику заболеваний у детей, занятие их физической культурой и спортом, формирование у детей навыков здорового образа жизни, соблюдение ими режима дня и жизнедеятельности в благоприятной окружающей среде при выполнении санитарно - гигиенических и санитарно-эпидемиологических требований и требований обеспечения безопасности жизни и здоровья детей. Основная цель программы – овладение общеразвивающими физическими упражнениями, умениями их использовать в период активного отдыха и досуга. Очные занятия будут проходить на открытом воздухе на территории корта, зоны воркаут спортивного комплекса «Калининец». Программа даёт возможность участникам достичь желаемых результатов, обрести новых друзей, избавиться от комплексов и поможет раскрыться как личности. Программа предназначена для школьников 7-15 лет и является краткосрочной.

Методические рекомендации.

Основной структурной единицей курса является учебное занятие, которое состоит:

1. подготовительная часть (разогревание мышц, повышение частоты пульса и дыхания). Это может быть комплекс ритмической гимнастики. Следует придерживаться правила «меньше упражнений, но больше повторений» (работа со скакалкой, танцевальные комплексы).

2. основная часть - развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости. Основная часть должна быть примерно в 1,5-2 раза продолжительнее подготовительной, но за счет не большого числа упражнений, а более медленного темпа их исполнения (базовая аэробика, стретчинг, калланетик, силовая подготовка).

3. заключительная часть должна научить занимающихся расслабляться, восстанавливать силы.

На каждом занятии дети получают как теоретические, так и практические знания.

Теоретические - через рассказ, объяснения, показ.

Практические - непосредственно выполняя те или иные упражнения под руководством тренера.

Форма обучения - групповая, но возможна и индивидуальная в случае необходимости.

Педагог дополнительного образования (тренер, педагог) ведет постоянный контроль, оценивает правильность выполнения различных комплексов. Интересной формой итогового контроля может служить показательное выступление в концерте, на фестивале детского творчества, на спортивном празднике и т.д.

Мониторинг освоения программы «Фитнес-Лайт» осуществляется по следующим критериям:

- уровень теоретических знаний (приложение № 3);
- уровень практической подготовки (приложение № 3);
- сдача нормативов ОФП (приложение № 4).

Краткий словарь терминов.

ОФП – общая физическая подготовка.

Фитнес- тренинг – это общая физическая подготовка, которая включает разные системы физических упражнений направленных на улучшение здоровья, развитие выносливости, совершенствование физической формы и внешнего вида.

Элементы гимнастики.

1. Взмах - последовательное сгибание и разгибание в суставах с начальным толчковым движением.
2. Волна - последовательное сгибание и разгибание в суставах.
3. Круг - движение по окружности не менее 360° различными частями тела.
4. Наклон - сгибание тела.
5. ОРУ – общеразвивающие упражнения.
6. Поворот - вращательное движение тела вокруг вертикальной оси.
7. Пружинное движение - одновременное сгибание во всех суставах с последующим разгибанием.
8. Прыжок - свободный полет после отталкивания ногами.
9. Равновесие - сохранение устойчивости тела в статическом положении.
10. Шаг - разнообразный вид передвижений: на носках, острый, широкий и т.п.

Аэробика.

1. March (марш) - ходьба на месте.
2. Walking (вокинг) - ходьба в продвижении.
3. Step (степ) - шаг.
4. Step touch (степ тач) - шаг в сторону.
5. V-step (ви степ) - шаги врозь- врозь, назад- назад.
6. Heel touch (хил тач) - касание пола пяткой.

7. Toe touch (тоу тач) - касание носком пола.
8. Mambo (мамбо) - шаги на месте с переступанием вперед-назад.
9. Step line (степ лайн) - шаг по линии.
10. Double step (дабл степ тач) - два приставных шага в сторону.
11. Shasse, gallop (шассе, гелеп) - приставные шаги в сторону с подскоком.
12. Slide (слайд) - скользящий шаг в сторону.
13. Open step (опен степ) - открытый шаг.
14. Grape wine (грэйп вайн) - скрестный шаг в сторону.
15. Scoop (скуп) - шаг с прыжком на две ноги (с продвижением вперед или назад).
16. Leg curl (лёг кёл) - «захлест» голени.
17. Knee up (Ки ап) - взмах правой вперед голень вниз.
18. Repeter (рипит) - повторы с одной ноги.
19. Double (дабл) - два раза повтор одного элемента.
20. Squat (сквот) - полуприсед.
21. Lunge (ландж) - выпад.
22. Skip (скип) - сгибание, разгибание ноги в коленном суставе в положении книзу.
23. Low kick (лоу кик) - свободное, «мягкое» движение ногой от колена до полного разгибания её вперед книзу.

Подвижные игры.

1. Мини футбол – командный вид спорта, один из разновидностей футбола.
2. Пионербол – подвижная игра с мячом, схожая по правилам с волейболом.
3. Стритбол – это своеобразный вариант баскетбола, еще его называют уличным баскетболом.

Таблица № 1
Уровень развития знаний, умений и навыков по программе

Фамилия, Имя	Теоретич. знания	С футбол- мячом	С обручем	С помпонами	Со скакалкой	Степ- аэробика	Комплекс упр. с элементами гимнастики	Кол-во баллов

Критерии оценивания уровня теоретической подготовки:

1 балл – низкий уровень – обучающийся не может дать ответ на теоретический вопрос

1 балла – средний уровень – обучающийся дал ответ на теоретический вопрос с подсказки товарищей и/или педагога

2 балла - высокий уровень - обучающийся дал правильный ответ на теоретический вопрос

Критерии оценивания уровня практической подготовки:

1 балл – низкий уровень – обучающийся допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп, ритм, действует только в сопровождении показа педагога

2 балла – средний уровень – обучающийся способен самостоятельно выполнить упражнение с небольшими погрешностями в технике, соблюдает темп и ритм музыкальной фонограммы

3 балла – высокий уровень – обучающийся технически точен при выполнении упражнений, выразителен, соблюдает темп и ритм музыкальной фонограммы. Проявляет стойкий интерес к движениям.

ОФП

№	Упражнение	7 – 8 лет			9 – 10 лет			11 – 12 лет			13 – 15 лет		
		36	26	16	36	26	16	36	26	16	36	26	16
1	Отжимания от пола	11	5	4	12	7	5	14	8	7	15	9	7
2	Прыжок в длину с места	135	115	110	150	130	125	165	145	140	175	155	150
3	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	-	-	-	-	-	-	35	25	20	40	30	25
4	Прыжки на скакалке за 1 мин	50	30	20	70	40	30	80	50	40	100	60	45
5	Наклон туловища из положения стоя	46 – ладони касаются пола 36 – кулаки касаются пола 26 – пальцы касаются пола 16 – менее до 3см до пола											