****

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» относится к программам физкультурно-спортивной направленности (предмет – оздоровительная гимнастика), так как обучение по данной программе призвано обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, создавать предпосылки для формирования у учащихся таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Программа «Грация» разработана с учетом следующих нормативных документов:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273);
* Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция);
* Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
* Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»
* Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-Ф3 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

**Актуальность программы**

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры, в том числе: разнообразные направления фитнеса: пилатес, стретчинг, йога и многое другое, направленных на оздоровление организма занимающихся и повышение функциональных возможностей человека. Фитнес укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.).

Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо, ведь мышечную массу нередко называют вторым сердцем. В этой связи, программа «Грация», направленная на гармоничное развитие человека, снижение лишнего веса или увеличение мышечной массы, корректировку фигуры, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

**Педагогическая целесообразность программы**

В программе представлены общеразвивающие упражнения с различными предметами: гимнастическими палками, скакалками, фитболами, мячами, обручами и т.д. Основа фитнес-тренировок для девушек - оздоровление, а это значит включение занятий фитнесом в систему оздоровительной гимнастики необходимо в качестве одного из направлений физической подготовки. В процессе обучения, учащиеся познают законы движения в окружающей среде. Ведь, как известно, чем большим багажом двигательных навыков и умений обладает человек, тем легче он приспосабливается к условиям окружающей среды, тем легче осваивает новые двигательные действия. В программе прослеживается связь с базовыми дисциплинами школьной программы: биологией, анатомией, основами гигиены. Особенностями данной программы являются сочетание теоретического и практического материала, поэтапное усложнение практической части и высокая информативность теоретической части, возможность выбора, творческой, индивидуальной работы над собой и своим телом.

**Отличительные особенности программы**

В программу включены разнообразные направления фитнеса: стретчинг, пилатес, йога, зумба, шейпинг, аэробика, степ–аэробика, табата-тренировка, что делает ее более разнообразной и позволяет подбирать упражнения индивидуально для девушек разного телосложения. Танцевальное фитнес-направление, основанное на латиноамериканской и мировой музыке – самое успешное фитнес направление в мире! Тренировка включает в себя базовые движения аэробики, латиноамериканских танцев и даже направления боди балета. И это далеко не весь список. Такой микс позволяет строить тренировки разнопланово. А разнообразие, как известно, – лучшее лекарство против скуки и усталости! Таким образом, настоящая программа призвана научить не только специфическим физическим упражнениям, но и побудить личность каждого в отдельности к всестороннему развитию.

**Адресат программы**

Программа разработана для девушек 13-18 лет, количество учащихся в группе 15-18 человек. В объединение принимаются девушки, не имеющие специальных навыков.

Важное место в физическом воспитании девушек данного возраста должно занимать формирование знаний о физической активности – того, что можно назвать интеллектуальным компонентом физической культуры личности. Знание основ теории физической тренировки, законов биомеханики движений, способов развития и совершенствования физического потенциала, медико-биологических основ тренировки, закаливания и других сведений, необходимых для сознательного и предметного управления своей физической активностью. Не менее важным является воспитание и понимание роли физической активности для достижения высокого уровня здоровья, гармоничного совершенства человека и ее огромной важности для здорового образа жизни.

**Уровень программы, объем и сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения- 144 часа.

Программа предполагает обучение по линейной системе.

Содержание и материал программы относятся к базовому уровню сложности и включает в себя:

знакомство с историей и направлениями фитнеса, техникой выполнения разнообразных видов и комплексов упражнений без предметов, с предметами, общей физической подготовкой; усвоение элементарных знаний и умений, технику выполнения различных видов и комплексов упражнений с фитболами, гимнастическими палочками, гантелями, скакалками и другим спортивным инвентарем; круговую тренировку, кардиотренировку, комплексы упражнений для корректировки правильной осанки, проблемных зон. Изучение аэробных и анаэробных упражнений, и их отличие; статические упражнения и «табата-тренировку»; выполнение упражнений на тренажерах; знакомство с понятиями: «правильное питание» и «режим дня», «авитаминоз», «санитарно-гигиенические нормы».

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий**

Режим работы объединения – 2 раза в неделю по 2 учебных часа продолжительностью 45 минут с перерывом 10 мин.

**Особенности организации образовательного процесса**.

Программа предусматривает групповую учебно-тренировочную форму занятий, с индивидуальным подходом к каждому учащемуся. Состав группы постоянный, разновозрастной.

Занятия по программе состоят из теоретической и практической части, наибольшее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Занятия в группах оздоровительной гимнастики с элементами фитнеса проводятся с учётом возрастных особенностей девушек. На первых занятиях проводится теория. Теоретический материал можно давать не только в специально отведённое время, но и непосредственно в процессе практических занятий. Учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме «от простого к сложному».

При проведении практических занятий, помимо решения основной задачи, обязательно включены разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке. На первых занятиях необходимо добиваться образования правильных двигательных навыков с самого начала изучения технических действий. Комплексы упражнений для девушек включают разминку, разогрев мышц (спортивную ходьбу, прыжки на скакалке, легкий бег). Затем разминается верхняя часть тела, происходит воздействие на мышцы груди, спины. И можно переходить к нижней части тела. Ягодицы, ноги и живот тренируются посредством выполнения выпадов, наклонов, приседаний, качания пресса. Девушкам лучше начинать с простых упражнений с легкими гантелями, гирями, грифом от штанги, фитболом, резинкой. Это оборудование позволит укрепить мышцы, чтобы потом перейти к более сложным тренировкам. В заключительной части занятия рекомендуется выполнять растяжку.

Педагог правильно оценивает нагрузку, которую испытывают занимающиеся. Вовремя замечает признаки переутомления и своевременно предотвращает чрезмерное перенапряжение, что нередко может привести к вредным последствиям.

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины учащихся.

Формы проведения занятий: беседа, дискуссия, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, практическое занятие, презентация, соревнования.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию физических и духовных качеств девушек, укреплению здоровья.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

* содействовать формированию знаний в области физической культуры и направлениям в фитнесе, разделов биологии, анатомии человека, физиологии и методики выполнения комплексов упражнений для разных групп мышц;
* обучить технике выполнения комплексов упражнений с фитболами, гантелями, скакалками, гимнастическими палками, мячами, грифом, штангой и другим спортивным инвентарем;
* обучить методике выполнения «табата-тренировки»; технике выполнения упражнений на тренажерах;
* научить выполнять и самостоятельно составлять комплексы упражнений на определенные группы мышц;
* обучить элементам хореографии, танцевальным движениям посредством фитнес-направлениям «Зумба»; «Бот балет»;
* формировать знания о режиме дня, правильном питании, санитарно-гигиенических нормах.

**Личностные:**

* формировать готовность и способность учащихся к саморазвитию и самоопределению на основе мотивации к обучению и занятиям спортом.
* воспитать осознанное отношение к тренировкам, нравственно-волевые качества характера: дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* способствовать воспитанию социально активной личности учащихся, гражданской позиции;
* формировать способность вести диалог со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, спортивной деятельности; освоенность социальных норм, правил поведения;
* способствовать формированию нравственных норм и ценностей в поведении и сознании;
* формировать навыки здорового и безопасного образа жизни; знания правил поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**Метапредметные:**

* формировать умение самостоятельно определять цели, планировать пути достижения целей, ставить и формулировать для себя новые задачи учебно-тренировочной деятельности; планировать и корректировать свою образовательную траекторию в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* формировать умение решать собственные проблемы, определять главную проблему, выдвигать версии ее решения;
* формировать навыки определять совместно с педагогом критерии планируемых результатов и критерии своей учебной деятельности;
* формировать умение понимать причины собственного успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* воспитывать готовность находить компромиссы и общие решения в конфликтных ситуациях со сверстниками, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций; учить работать в группе и индивидуально;
* развивать умение использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ.

**Учебный план программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел, тема** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ:– знакомство с ЦДТ;– ТБ, инструктаж;– цели и задачи программы «Грация». | 2 | 2 | – | беседа, опрос |
| 2. | Основы здорового образа жизни. | 2 | 2 | – | беседа, опрос,обсуждение |
| 3. | Основы фитнеса и направления фитнеса:– терминология фитнеса;– комплекс классических упражнений аэробики;– аэробика;- степ - аэробика– пилатес;- комплекс упражнений на фитболах | 24866 | 2 | –4866 | тестирование,беседа, опрос |
| 4. | Развитие физических качеств:– сила;– гибкость;– выносливость;– координация движения | 8888 | ––– | 8888 | тестирование |
| 5. | Укрепление корпуса «Царственная осанка». | 6 | – | 6 | тестирование |
| 6. | Упражнения для мышц брюшного пресса:– комплекс для укрепления мышц пресса;– «5 минут для плоского живота»;– комплекс «глубокие мышцы пресса». | 848 | ––– | 848 | тестирование |
| 7. | Укрепление ягодичных мышц:– суперкомплекс «Бедра, ягодицы, живот»;– выпады с «блинчиками»;– приседания с гантелями. | 666 | ––– | 666 | тестирование |
| 8. | Упражнения для мышц бедер и голени. | 6 | – | 6 | тестирование |
| 9. | Йога. | 6 | – | 6 | тестирование |
| 10. | Бот балет. | 4 | – | 4 | тестирование |
| 11. | Кардиотренировка на скакалке; | 2 | – | 2 | тестирование |
| 12 | «Табата - тренировка» | 4 |  | 4 | тестирование |
| 13 | «Зумба» | 4 |  | 4 |  |
| 14. | Корректировка проблемных зон. | 10 | 2 | 8 | тестирование, опрос |
| 15. | Промежуточная аттестация. | 2 | 1 | 1 | тестирование,опрос |
|  | Итого: | 144 | 9 | 135 |  |

**Содержание программы «Грация»**

**Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и охране труда.**

**Теория:** знакомство с учащимися. Знакомство учащихся с «Правилами внутреннего распорядка» в Центре детского творчества. Проведение инструктажа по технике безопасности и охране труда. Знакомство с общими правилами поведения в спортивном зале, требованиями и организацией образовательного процесса в секции «Фитнес -клуб», программой «Грация».

**Формы контроля:** опрос, обсуждение.

**Тема 2. Основы здорового образа жизни.**

**Теория:** беседы с учащимися о правильном питании до тренировки, после тренировки, режиме дня, санитарно-гигиенических нормах (личная гигиена, закаливание, самоконтроль, врачебный контроль). Какие типы телосложения бывают, к какому типу телосложения они относятся. Что такое аэробные и анаэробные упражнения и в чем их различие, как правильно подбирать упражнения. Учащиеся будут знать новые направления в фитнесе, бодибилдинге. Оказание первой помощи при травмах. Приведение в порядок места занятий, оборудования и инвентаря; воспитание в подростках уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь); чувства долга и ответственности.

**Формы контроля:** беседа, опрос, обсуждение.

**Тема 3. Основы фитнеса.**

**Практика:** знакомство учащихся с основными понятиями и определениями, терминологией в фитнесе. Выполнение учащимися классических поворотов туловища, наклонов, выпадов, сведение-разведение ног и рук и т.д. В процессе занятия, учащиеся получат представление о правильные положения рук и ног, туловища во время выполнения базовых (классических) фитнес-упражнений. Закрепление основ классических упражнений. Выполнение упражнений базового уровня – полуприседания, шагающий выпад, плие. Учащиеся будут знать технику выполнения классических фитнес-упражнений. Знакомство с упражнениями из разряда функциональных для проработки разных групп мышц. Упражнения из разряда функциональных – приседание с опорой на стену, грудной жим, латеральная тяга, зашагивание на скамью, боковая тяга. Скручивание на полу, обратное скручивание с отягощением. Выучить комплекс «пилатеса», «аэробики». Научить технике выполнения упражнений с фитболами. Выполнять комплекс упражнений на фитболах, направленный на разные группы мышц.

**Формы контроля:** тестирование, беседа, опрос

**Тема 4. Развитие физических качеств.**

**Практика:** знакомство учащихся с комплексом на развитие силовых качеств. Выполнение упражнений, направленных на развитие силы – полуприседания, выпады, отжимание разного вида и т.д. Выполнение силовых упражнений на верхние конечности в аэробном режиме, близком к анаэробному. Развитие такого физического качества как гибкость. Выполнение упражнений на гибкость – «сфинкс», «нитка в иголку», «колено к груди», «скручивание спины» и т.д. Знакомство учащихся с тактикой выполнения круговой тренировки, составление комплекса круговой тренировки. Развитие выносливости посредством кардиотренировки. В процессе занятия, учащиеся получат представление о силовых упражнениях, круговых тренировках, кардиотренировках, о правильности дыхания во время их выполнения.

**Формы контроля:** тестирование.

**Тема 5. Укрепление корпуса «Царственная осанка».**

**Практика:** выучить с учащимися комплекс «Царственная осанка», который направлен для профилактики сколиоза. Предотвратить появление сколиоза – искривление позвоночника на начальных этапах заболевания. Выполнение упражнений на развитие мышц спины с отягощением и без отягощения. В процессе занятия, учащиеся получат знание о строении мышц спины, о правильной технике выполнения упражнений.

**Формы контроля:** тестирование.

**Тема 6. Упражнение для мышц брюшного пресса**.

**Практика:** знакомство учащихся с программой укрепления мышц живота, комплексом упражнений на «глубокие мышцы пресса». Укрепить мышцы живота, глубокие мышцы пресса. Создать благоприятную базу для дальнейших занятий. Выполнение упражнений на развитие мышц живота (прямой, внешней косой, внутренней косой и поперечной) с постепенным увеличением нагрузки и сложности. Во время занятия, учащиеся получат представление о программе укрепления мышц пресса, об анатомии человека, о правильном дыхании во время силовых упражнений.

**Формы контроля:** тестирование.

**Тема 7. Укрепление ягодичных мышц.**

**Практика:** выполнение комплексов упражнений для укрепления ягодичных мышц. Выполнение приседаний, выпадов с гантелями, «блинчиками», штангой, полуприседания и т.д.

**Формы контроля:** тестирование.

**Тема 8. Упражнения для мышц бедер и голени.**

**Практика:** обучение технике выполнения упражнений для укрепления мышц бедер и голени. Выполнение приседаний, выпадов с гантелями, «блинчиками», штангой, полуприседания, зашагивание на скамью, подъём на носки с гантелями и т.д.

**Формы контроля:** тестирование.

**Тема 9. Йога.**

**Практика:** знакомство учащихся с направлением и значением занятий йогой. Обучение основным осаннам в комплексах йоги. Научить технике выполнения комплекса «18 первых асан для новичков», выполнение самого комплекса.

**Формы контроля:** тестирование.

**Тема 10. Бот балет.**

**Практика:** знакомство учащихся основами бот - балета. Подготовить и разогреть мышцы к дальнейшей работе у станка. Предотвратить появление травм во время основной части занятий. Выполнение таких упражнений как разогрев стоп, наклон корпуса вперед, махи ног из положения стоя, «позиции ног», «позиции рук». На занятиях учащиеся получат представление о балетных терминах и основах позиций рук и ног в балете в балете.

**Формы контроля:** тестирование.

**Тема 11. Кардиотренирока на скакалках.**

**Практика:** 4 кардиопрограммы в ограниченном пространстве с мини- комплексом (6 суперэффективных упражнений для всех групп мышц). Ознакомить учащихся с программой кардиотренировки, выполнение кардио-упражнений в аэробном режиме с последующим включением в заключительную часть мини-комплекса, который состоит из 6 суперэффективных упражнений для всех групп мышц общей направленности. Укрепление сердечно-сосудистой системы путем систематического выполнения упражнений на скакалке в анаэробном режиме.

**Формы контроля:** тестирование.

**Тема 12. «Табата - тренировка».**

**Практика:** знакомство учащихся с основами «табата-тренировки», значением и тактикой выполнения интенсивной интервальной тренировки для развития выносливости, сжигания лишнего веса. Составление комплексов «табата-тренировки».

**Формы контроля:** тестирование.

**Тема 13. «Зумба»**

**Практика:** знакомство учащихся с новым направлением в фитнесе «Зумба», выучить комплекс «Зумба» для начинающих. Веселые, зажигательные и ритмичные движения под музыку во время тренировки помогают подкорректировать фигуру и привести в тонус мышцы. Занимаясь, в этом направлении, учащиеся прорабатывают практически все группы мышц, но при этом не устают. За 1 час беспрерывной тренировки можно сжечь около пятисот калорий. Кроме этого, зумба-фитнес помогает снять стресс, раскрепоститься и стать более уверенным и позитивным.

**Формы контроля:** тестирование.

**Тема 14. Корректировка проблемных зон.**

**Практика:** знакомство учащихся с программой «Проблемные зоны». Укрепить мышцы живота и ягодицы. Выполнение упражнений на определенные группы мышц с большим количеством повторений и малыми интервалами отдыха. Во время занятия, учащиеся получат представление об аэробном режиме тренировки.

**Формы контроля:** тестирование.

**Тема 15. Промежуточная аттестация.**

**Практика:** учащиеся предоставляется возможность продемонстрировать свои достижения во внутригрупповых тестированиях.

**Формы контроля:** опрос, тестирование.

**Планируемые результаты**

***В результате освоения программы, учащиеся будут знать***

* историю развития фитнеса, направления в фитнесе: пилатес, аэробика, зумба, йога, бот - балет, шейпинг, стэп-аэробика и т. д.
* роль физической культуры в укреплении и сохранение здоровья человека;
* краткие сведения о строении и функциях организма человека;
* технику выполнения упражнений со спортивным инвентарем: фитболами, гантелями и т.д.
* комплексы и технику выполнения упражнений для определенных групп мышц;
* систему и принципы табата-тренировки;
* технику выполнения упражнений на тренажерах;
* различие между аэробными и анаэробными упражнениями;
* технику выполнения комплексов упражнений для формирования правильной осанки;
* основы методики силовой тренировки и кардиотренировки;
* методику планирования самостоятельных занятий;
* методику составления комплексов для определенных групп мышц.

***По окончании учебного года обучения будут уметь:***

* составлять и выполнять комплексы упражнений без предметов и с предметами;
* использовать спортивный инвентарь;
* составлять комплекс круговой тренировки, табата-тренировки;
* вести дневник самоконтроля;
* выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на определенные группы мышц;
* страховать друг друга при выполнении упражнений с отягощением;
* правильно выполнять упражнения с отягощением, на тренажерах;

***В результате освоения программы у учащихся будут сформированы личностные универсальные учебные действия:***

* готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию;
* умение использовать средства фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья;
* готовность и способность вести диалог со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, творческой деятельности;
* освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах;
* сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; знание правил поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

***Метапредметные результаты.***

***В результате освоения программы, учащиеся смогут:***

* самостоятельно определять цели обучения, формулировать учебные задачи, выбирать наиболее эффективные способы их решения, анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
* идентифицировать собственные проблемы, определять главную проблему, выдвигать версии их решения;
* определять совместно с педагогом критерии планируемых результатов и критерии своей учебной деятельности;
* фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов;
* самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
* принимать позицию собеседника, строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
* критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения и корректировать его;
* находить компромиссы и общие решения разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
* целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

**Календарный учебный график на 2020/2021 учебный год:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **1 год** |
| **Продолжительность учебного года** | с 01.09.2020г. по31.05.2021г. |
| **Продолжительность учебно-образовательного процесса** | 36 недель |
| **Режим занятий** | 2 раза в неделю по 2 учебных часа |
| **Длительность академического часа** | 45 мин. |
| **Продолжительность перерывов между занятиями** | не менее 10 мин. |
| **Сроки проведения промежуточной аттестации** | с 15.04.2020г. по15.05.2020г. |
| **Каникулярное время** | Зимние каникулы: 01.01.2020 г. – 08.01.2020 г.Летние каникулы: 01.06.2020 г. – 31.08.2020 г. |
| **Режим работы в каникулярное время** |  В период зимних каникул – по плану воспитательных мероприятий |
| **Праздничные (выходные дни)** | 4 ноября – День народного единства;1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы;7 января – Рождество Христово;23 февраля – День защитника Отечества;8 марта – Международный женский день;1 мая – Праздник Весны и Труда;9 мая – День Победы;12 июня – День России |

**Условия реализации программы:**

**Материально-техническое обеспечение:**

Для успешной организации учебного процесса необходимо наличие:

* тренажерного зала для занятий с детьми, имеющего достаточное освещение и оборудованного в соответствии с нормами СанПиН;
* оборудования: тренажеры, гимнастические скамейки; шведская стенка.
* аудио и видео техники для звукового сопровождения занятий, видео мастер-классов.

**Перечень оборудования и спортивного инвентаря для реализации данной программы:**

* гантели;
* штанга весом до 60 кг (со съемными блинами);
* скакалки;
* перекладина навесная;
* шведская стенка;
* скамья;
* тренажер для мышц спины и живота;
* стойка со скамьей для жима от груди;
* стойка для гантелей;
* скамья навесная;
* беговая дорожка;
* помост;
* эспандеры;
* резиновые бинты;
* коврики;
* велотренажеры
* фитбол;
* гимнастические палочки

**Информационное обеспечение:**

* проектWorkout «Будь здоров»;

## fitness-world24.ru;

**Кадровое обеспечение:** Педагог дополнительного образования со специальным профильным, педагогическим образованием.

**Формы аттестации:**

Для оценки уровня и качества освоения учащимися материала данной образовательной программы проводится аттестация.

**Цель аттестации** – выявление вводного, текущего и промежуточного уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, личностных качеств учащихся, их соответствия прогнозируемым результатам программы.

**Виды аттестации**:

входной контроль – это оценка исходного уровня знаний учащихся перед началом образовательного процесса.

* текущий контроль – это оценка качества освоения учащимися содержания программы в период обучения после входного контроля до итоговой аттестации.
* промежуточная аттестация – это оценка качества освоения учащимися содержания программы по завершении образовательного курса.

Аттестация включает в себя проверку теоретических знаний, практических умений и навыков, уровня развития личностных качеств учащихся.

**Формы проведения аттестации** могут быть следующими: наблюдение, тестирование, опрос, практические задания.

**Содержание аттестации:** материалы для проведения итоговой аттестации приведены в Приложении.

**Критерии оценки результатов освоения программы** определяют отнесенность учащегося к одному из трех видов результативности: высокий, средний, низкий:

* высокий уровень– учащийся освоил практически весь объем знаний, на 70-100% овладел умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период;
* средний уровень– у учащегося объем освоенных знаний, умений и навыков составляет 50-70% от объема, предусмотренного программой за конкретный период;
* низкий уровень– учащийся освоил менее чем 50% объема знаний, умений и навыков, предусмотренных программой за конкретный период.

**Критерии оценки уровня теоретической подготовки:** соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; осмысленность и свобода использования специальной терминологии.

**Критерии оценки уровня практической подготовки:** соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением; правильность выполнения практических заданий.

**Критерии оценки уровня развития личностных качеств и воспитанности учащихся:** культура поведения; аккуратность и ответственность при работе; участие в коллективной деятельности; инициатива; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях; сформированность толерантной культуры, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других.

**Сроки проведения аттестации**:

* Входной контроль проводится в сентябре, а для вновь пришедшего учащегося на первом занятии.
* Текущий контроль осуществляется по каждой изученной теме в течение всего учебного года.
* Промежуточная аттестация проводится в период с 15 апреля по 15 мая.

**Оценочные материалы**

**Оценка уровня теоретической подготовки**

**Форма проведения:** контрольный опрос.

**Правила проведения и методика оценки результата:**

* Каждому учащемуся задаются по 5 вопросов.
* За каждый правильный ответ участник получает 1 балл, за отсутствие ответа или неправильный ответ – 0 баллов.
* Результат аттестации зависит от общего количества набранных баллов и выводится по следующей схеме:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Общее количество вопросов** | **Максимальное количество баллов** | **Общее количество баллов** | **Результат аттестации** |
| 5 | 5 | 5-4 | высокий уровень |
| 4-3 | средний уровень |
| 3 и менее | низкий уровень |

**Список вопросов:**

* + 1. Правильное питание для занимающимся фитнесом?
		2. Значение занятий физической культурой для организма человека?
		3. Какие направления вы знаете в фитнесе?
		4. Что вы знаете о «стрейчинге»?
		5. Техника выполнения упражнения «приседание»?

**Оценка уровня практической подготовки**

**Форма проведения:** практические задания.

**Правила проведения и методика оценки результата:**

1.Аттестация проводится с группой учащихся.

2.Все учащиеся выполняют сначала 1 задание, затем 2 и т.д.

3.Каждое выполненное задание оценивается уровнем (высокий, средний, низкий). Результатом аттестации является преобладающий уровень.

4.Критерии оценки практических заданий:

**Список заданий:**

* + 1. Выполнить 30 приседаний за 30 сек.
		2. Уметь выполнять отжимание (6-8 раз).
		3. Челночный бег 3\*10.
		4. Держать уголок на шведской стенке 30 сек.
		5. Уметь выполнять сгибания ног в висе на шведской стенке 15 раз.
		6. Выполнение упражнения «планка» 60 сек.
		7. Поднимание туловища за 30 сек (25 раз).
		8. Приседы с «блинчиком» (техника выполнения).
		9. Выполнить прыжки со скакалкой за 60 сек.
		10. Выполнить «зашагивание» на скамью с гантелями 20 раз.

**Мониторинг развития личностных качеств**

С целью выяснения, насколько образовательный процесс, способствует позитивным изменениям в личности ребенка, педагог проводит мониторинг развития личностных качеств учащихся.

Мониторинг развития личностных качеств осуществляется в форме наблюдения.

Мониторинг проводится три раза в год: в сентябре, январе и апреле.

Результаты мониторинга заносятся в таблицу (приложение). Признаки проявления личностных качеств оцениваются уровнем (высокий, средний, низкий). Результатом аттестации является преобладающий уровень.

**Критерии оценки уровня развития личностных качеств:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Качества личности | Признаки проявления личностных качеств |
| Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 1. | Активность, организаторские способности | Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других. | Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов. | Мало активен, пропускает занятия, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая. |
| 2. | Коммуникативные навыки, коллективизм | Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией. | Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией. | Поддерживает контакты избирательно, часто замкнут, чаще работает индивидуально, публично не выступает. |
| 3. | Ответственность, самостоятельность,дисциплина | Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других. | Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других. | Неохотно выполняет поручения, часто уклоняется от них. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца.Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей. |
| 4. | Нравственность, гуманность | Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям. | Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других. | Помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромен, со сверстниками бывает груб. |
| 5. | Креативность, творческие способности | Имеет высокий творческий потенциал. Принимает нестандартные решения, находит новые способы выполнения заданий. | Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы. | В работе использует только традиционные способы, не принимает творческих решений. |

**Методические материалы:**

Программа «Грация» опирается на следующие основные педагогические принципы:

* Принцип дифференцированного подхода к каждому подростку.
* Принцип непрерывности тренировочного процесса.
* Принцип единства постепенности и предельности в наращивании нагрузок.
* Принцип волнообразности динамики нагрузок.
* Принцип цикличности тренировочного процесса.
* Принцип сотрудничества участников образовательного процесса и доступность обучения.

**Методы обучения:** практическая и теоретическая.

При организации занятий педагогом предусмотрено использование разнообразных методов обучения, таких как:

* словесные (рассказ, беседа, объяснение);
* объяснительно-иллюстративные;
* методы строго регламентированного упражнения характеризуются многократным выполнением действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом;
* методы обучения двигательным навыкам;
* методы разучивания по частям;
* методы разучивания в целом;
* методы принудительно-облегчающего разучивания (его можно рассматривать вариантом метода разучивания в целом, то есть технических устройств, обеспечивающих возможность воспроизведения изучаемого упражнения (или его элемента) в искусственно созданных и строго регламентируемых условиях.

**Формы организации образовательного процесса:** при реализации программы используются групповые, индивидуально-групповые и индивидуальные формы образовательного процесса.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, дискуссии, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, практическое занятие, презентация.

**Педагогические технологии, используемые в обучении:**

* Личностно – ориентированная технология. В работе много внимания уделяется развитию практических навыков, необходимых в разных физических ситуациях, сознательному, активному отношению учащихся к занятиям спортом, разъясняю при этом важность регулярных и систематических занятий физическими упражнениями. Чтобы достичь эффективности используется индивидуальный подход к учащимся, на создание ситуации, в которой учащийся нацелен на творческий поиск и самоопределение.
* Информационно-коммуникативные технологии. ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Это помогает в решении ещё одной задачи – разбудить заинтересованность учащихся в формировании здорового образа жизни. Занятия в спортивном зале включают большой объём теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому применение электронных презентаций позволяет мне эффективно решать эту проблему.
* Технология дифференцированного физкультурного образования. ТДФО – это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования. Содержание ТДФО – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний, методических умений, технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

**Дидактические материалы:**

1. Инструкции по технике безопасности при работе на спортивных тренажерах.
2. Инструкция по ведению дневника самоконтроля.
3. Плакаты «Анатомия человека», «Мышечная система».
4. Лекционный и презентационный материал на тему «Правильное питание»; «Все про углеводы»; «Двенадцать фактов про фитнес»; «Методика занятий по «табата - системе», «Плюсы и минусы табата-тренировок», «Профилактика вредных привычек».
5. Инструктивные и технологические карты общеразвивающих упражнений.
6. Картотека комплексов упражнений с описаниями и схемами на определенные группы мышц: укрепление мышц спины; ягодичных мышц, проблемных зон – талии, пресса
7. Картотека кардиотренировок по разным методикам выполнения.
8. Раздаточный материал: тесты, карточки с упражнениями.
9. Видеозаписи упражнений различных направлений в фитнесе: пилатес, зумба, табата-тренировка и т. п.
10. Музыкальные записи в разных жанрах.

**Алгоритм занятий:**

1. Организация группы, проверка готовности к занятию, мотивация.
2. Объяснение теоретического материала в виде мини-беседы.
3. Наглядная демонстрация упражнений (видео или показ педагога).
4. Выполнение практических заданий; коррекция ошибок.
5. Подведение итогов, рефлексия.

**Список литературы:**

***Для педагогов:***

1. Винер И.А.; Горбулина Н.М.; Цыганкова О.Д. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Работаем по новым стандартам. М.: Просвещение, 2011.
2. Горелов А. А., Лотоненко А. В. Физкультурно-оздоровительные технологии. М.: Еврошкола, 2011.
3. Григорьев В. И., Давиденко Д. Н., Малинина С. В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010.
4. Збаразская Е. В. Использование фитнес-технологий в системе физического воспитания студентов вуза. М.: МГГЭУ, 2016.
5. Ким Н.К. Дьяконов М.Б. Фитнес. Учебник. М.: Советский спорт, 2006.
6. Ким Н.К. Идеальная фигура. Энциклопедия современного фитнеса. М,: АСТ-Пресс, 2007.
7. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. М.: ФК и С, 2006 г. Выпуск II.
8. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. Изд. ФК и С. №3. М.: Знание, 2006.
9. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. М.: Терра-Спорт, 2013.
10. Сайкина Е. Г., Пономарев Г. Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Фундаментальные исследования. 2012. – № 11.
11. Тихоревский В. И. Теория и методика фитнес-тренировки / под ред. Д. Г. Калашникова. М.: Франтера, 2010.
12. Тихоревский В. И. Физиология человека Учебник для вузов физ. культуры и факультетов физ. воспитания педагогических вузов. М.: Физкультура, образование и наука, 2013.
13. Шутова Т. Н., Везеницын О. В., Выприков Д. В. Оздоровительный фитнес: руководство инструктора оздоровительного фитнеса. М.: Олимпийская литература, 2010.
14. Шенкман С. Что такое стретчинг? Физкультура в школе. 1999. № 10.
15. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т. Н. Шутова, Д. В. Выприков, О. В. Везеницын, И. М. Бодров, Г. С. Крылова, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров, О. В. Мамонова, Д. М. Гаджиев. М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017.

***Для учащихся:***

1. Акопянц М.Б., Б.А.Подливаев Сила плюс грация: Атлетическая гимнастика для всех. М.: Физкультура и спорт, 1990.
2. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес. Учебник. М.: Советский спорт, 2006.
3. Ким Н.К. Идеальная фигура. Энциклопедия современного фитнеса. М,: АСТ-Пресс, 2007.
4. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. Изд. ФК и С. №3. М.: Знание, 2006.
5. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. М.: Терра-Спорт, 2000.
6. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. М.: Просвещение, 1992.
7. Стрельникова А.Н. Моя гимнастика. М.: Знание, 2003.