

Управление образования Артемовского городского округа  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа» №25

ПРИНЯТА:  
решением педагогического совета  
МАОУ ДО «СШ» №25  
Протокол № 5  
от «25» мая 2023г.



УТВЕРЖАЮ:  
Директор МАОУ ДО «СШ» №25  
О.С. Хлюпин  
Приказ № 64 от «25» мая 2023г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности

## «Фитнес-аэробика»

**Программа рассчитана:**  
на детей в возрасте от 7 до 17 лет

**Срок реализации:** 3 года

**Разработчики программы:**  
Хмельницкая Н.Г. – тренер-преподаватель

г. Артемовский, 2023

## **2. Основные характеристики**

### **2.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Фитнес-аэробика - один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением

спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Благодаря доступности людям различного возраста и пола и, конечно, зрелищности фитнес-аэробика стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Следует отметить и особую популярность фитнес - аэробики среди детей, подростков и молодежи.

Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, фитнес-аэробика - достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

Инициатором развития этого вида спорта является ФИСАФ (FISAF) - Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса. Первый Чемпионат Мира по фитнес-аэробике прошел во Франции в 1999 г., во втором в Бельгии принимали участие и российские спортсмены. С целью популяризации данного вида спорта на Чемпионаты Мира и Европы допускаются по три команды в каждом виде от страны.

Совершенно очевидно, что фитнес - аэробика - это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Пожалуй, впервые за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнес - аэробики настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес-аэробика» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством фитнеса, ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия фитнесом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта. Данная программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой, создает условия для развития у детей мотивации к двигательной активности и совершенствованию физических показателей, а также развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, программа является наиболее актуальной, так как она составлена с учетом возрастных особенностей физического развития детей младшего возраста, адаптирована для реализации в условиях учреждений дополнительного образования. Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Фитнес-аэробика» способствует решению вышесказанных

проблем, позволяет сохранять и укреплять здоровье детей, повысить их эмоциональный уровень.

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 17 лет. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта. Наполняемость групп составляет для 1-го года обучения составляет от 10 человек, для 2-го и 3-го годов обучения - 10 человек.

**Режим занятий.**

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академическому часу (для 1-го года обучения), 3 раза в неделю по 1 академическому часу (для 2-го и 3-го годов обучения). Один академический час равен 45 минутам. Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

**Объем программы 576 часов.**

**Срок освоения.** Программа рассчитана на 3 года. Учебная нагрузка в первый год обучения составляет 144 часа, второй и третий года обучения – 216 часов.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся, в том числе:

1. Вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой фитнеса при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных соревновательных режимов;
2. Постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на периодах (годах) обучения;
3. Большой объем соревновательной деятельности;
4. Индивидуальное сопровождение детей;
5. Результаты освоения Программы в области теории и методики физической культуры и спорта, в области общей и специальной физической подготовки, в области избранного вида спорта, в области других видов спорта и подвижных игр.

**Данная программа имеет три уровня подготовки:**

- 1-й год обучения – ознакомительный (учебный процесс носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов фитнес-аэробики, а также знакомству с историей развития фитнеса в России и за рубежом, понятием физической культуры и ее составляющей).
- 2-й год обучения – базовый (предусматривает увеличение объема учебной нагрузки по всем темам программы, основной задачей учебного процесса является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники фитнеса при помощи специальных упражнений, углубление знаний по истории фитнеса, основам гигиенических знаний, врачебного контроля и др.).
- 3-й год обучения – продвинутый (предусматривается снижение объема теоретической подготовки и физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку и участие в соревнованиях. Наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки.).

## Особенности развития физических качеств детей среднего и старшего школьного возраста

Как свидетельствуют многочисленные научные сообщения практика физической культуры и спорта специальные педагогические воздействия оказывают значительное влияние на уровень развития физических способностей учащихся в разные периоды их возрастного развития.

При развитии силовых способностей рекомендуется применять разнообразные средства, а также следующие методы:

- повторное поднятие веса до выраженного утомления;
- поднятие предельного веса;
- поднятие умеренного веса с максимальной скоростью.

В подростковом возрасте (дети среднего школьного возраста) создаются более благоприятные посылки для развития как скоростно-силовых, так и силовых способностей.

В возрасте 15—16 лет активно формируется силовая выносливость, увеличивается количество упражнений с отягощениями, проводятся лазания по канату на скорость, применяются элементы борьбы. У девушек силовые упражнения ограничиваются из-за уменьшения относительной силы мышц.

Развитие выносливости в среднем и старшем школьном возрасте воспитывается в том случае, если во время занятий организм учащихся доводится до стадии утомления. Статическую и динамическую выносливость можно развивать с младшего школьного возраста, что в значительной степени способствует повышению работоспособности. Это подтверждается и одним из теоретических определений самого понятия: выносливость — способность организма бороться с утомлением.

Дети младшего школьного возраста не отличаются высоким уровнем развития выносливости. Однако уже к 10-летнему возрасту у них повышается способность к неоднократному выполнению скоростной работы.

Гибкость в школьном возрасте взаимосвязана с другими физическими способностями и влияет на уровень их развития.

Так, для позвоночника применяют наклоны из различных исходных положений, выполняемые с помощью и без помощи партнера, для тазобедренного сустава — махи ногами в переднезаднем и поперечном направлениях, выпады, шпагат в упоре на руках с покачиванием, упражнения у гимнастической стенки, для суставов плечевого пояса — рывки руками в различных плоскостях, вращение руками, упражнение с палками, упражнения у гимнастической стенки.

При развитии гибкости наряду с динамическими упражнениями применяются и статические. Рекомендуется использовать две группы упражнений, которые различаются по режиму работы мышц: в первой группе растягивание чередуется с расслаблением или сокращением, во второй — создается равномерная нагрузка на мышцы. Таким образом, динамические и статические упражнения по-разному влияют на увеличение активной и пассивной гибкости. Смешанные упражнения (динамико-статические) увеличивают как активную, так и пассивную подвижность. Следовательно, для развития гибкости можно использовать динамико-статический режим.

Возрастные особенности дозирования физических нагрузок мальчикам следующие: для позвоночника — от 45 до 60 повторений, для тазобедренного сустава — от 30 до 35 повторений на каждую ногу, для суставов плечевого пояса — от 25 до 35 повторений на

каждую руку. При этом упражнения выполняются сериями — 3—5 ритмических повторений с постепенно увеличивающейся амплитудой. При появлении болевых ощущений упражнения прекращаются. Через каждые 10 дней количество повторений увеличивается.

Дозировка упражнений на гибкость у девочек (девушек) школьного возраста несколько отличается от дозировки для мальчиков (юношей).

Если необходимо увеличивать гибкость внешними факторами, то занятия проводятся в утепленном помещении или применяется усиленная разминка. Как правило, упражнение на гибкость включается или в первую часть урока — при выполнении общеразвивающих упражнений, или в конце основной, но перед упражнениями на развитие других физических способностей.

Количество повторений при развитии подвижности различных суставов составляет для мальчиков от 30 до 60 раз, а для девочек — от 15 до 40 (в отдельных случаях до 55).

Упражнения на гибкость выполняются комплексами, по 3—5 повторений в каждом. Интервалы между ними заполняются упражнениями на расслабление.

В комплексы упражнений для воспитания гибкости можно включать упражнения с предметами, без предметов, с помощью партнеров, без их помощи и т. д. При этом не следует добиваться предельного развития гибкости.

#### **Перечень форм обучения:**

- Теоретические занятия;
- Групповые занятия;
- Индивидуальные занятия;
- Участие в соревнованиях различного ранга;
- Занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Культурно-массовые мероприятия.

**Перечень видов занятий:** беседа, занятие-игра, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир, фестиваль, чемпионат, эстафета.

#### **Методы обучения:**

- в основе которых лежит способ организации занятия - словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ педагогом элементов, приемов и способов их выполнения, наблюдение, работа по образцу), практические (тренинг, тренировочные упражнения);
- методы обучения, в основе которых лежит уровень деятельности детей – объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские;

#### **Перечень форм подведения итогов реализации программы:**

- беседа;
- мастер – класс;
- открытые занятия;
- соревнования, конкурсы, фестивали и акции различного уровня (районный, городской, областной, региональный, всероссийский, международный).

## **2.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, подготовка к физическим нагрузкам в школе посредством детского фитнеса.

#### **Задачи:**

**Обучающие:**

- формирование стойкого интереса и развитие мотивации к занятиям фитнесом;
- обучение технике базовых шагов аэробики, элементам хореографии, подвижным играм и стретчингу;
- формирование необходимых знаний в области фитнеса;
- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- формирование понятий о физическом здоровье.

**Развивающие:**

- развитие правильной осанки, гибкости, пластичности тела, физической силы, выносливости, координации;
- развитие навыков самостоятельной работы;
- развитие внимания, мышления, памяти и эстетического вкуса;
- развитие положительного эмоционального отклика на занятия детским фитнесом;
- формирование музыкально - двигательных умений и навыков.

**Воспитательные:**

- развитие таких личностных качеств, как взаимовыручка, ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, целеустремленность;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- воспитание нравственных и волевых качеств (решимость, смелость, чувство коллективизма, взаимовыручка).

**2.3. Содержание программы**

**Учебный (тематический) план  
1-й год обучения (ознакомительный уровень)**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	
2.	Подвижные игры	15	3	12	Педагогическое наблюдение
3.	Стрейчинг	22	2	20	Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль
4.	Общая физическая подготовка	22	3	19	Контрольное тестирование по ОФП
5.	Специальная физическая подготовка	22	3	19	Контрольное тестирование по СФП
6.	Игроджимнастика	19	2	17	Педагогическое наблюдение
7.	Танцевальная аэробика	22	2	20	Тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы

8.	Работа с мячом	20	2	18	Тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы
9.	Итоговое занятие	1	0	1	
Итого:		144	18	126	

## Содержание программы

### 1-й год обучения(ознакомительный уровень)

#### 1. Вводное занятие.

*Теория:*

Знакомство с программой, основными темами, режимом работы, правилами техники безопасности, гигиены, санитарии.

#### 2. Подвижные игры.

*Теория:* Основные требования к выполнению эстафетных упражнений.

*Практика:* Разновидность и варианты игр, эстафет.

#### 3. Стрейчинг.

*Теория:* Техника выполнения упражнений на разные группы мышц.

*Практика:* Стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц в игровой форме: «бабочка», «сундучок», «лунатики», «неваляшка», «русалочка».

#### 4. Общая физическая подготовка.

*Теория:* Техника выполнения упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости и гибкости

*Практика:* Развитие силы, выносливости, ловкости и гибкости: «ножницы», «велосипед», «медуза», «краб», «крокодильчик».

#### 5. Специальная физическая подготовка.

*Теория:* Техника выполнения упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости и гибкости

*Практика:* Развитие силы, выносливости, ловкости и гибкости: «отжимания», «прыжок в длину», «бег», «складка».

#### 6. Игровая гимнастика.

*Теория:* Техника выполнения перестроений.

*Практика:* Строевые упражнения. Упражнения и игры на ориентацию в пространстве: «Машинки», «Волшебный лес», «Птенчики в гнездышке».

#### 7. Танцевальная аэробика.

*Теория:* Теоретическое пояснение по технике выполнения основных танцевальных шагов.

*Практика:* Танцевальные движения различных стилей в сочетании с аэробными упражнениями: прыжки, подъемы ног, выпады, приседания, шаги.

#### 8. Работа с мячом.

*Теория:* Техника выполнения упражнений с мячом.

*Практика:* Упражнения с мячом на середине зала, по кругу, в колоннах, на гимнастических ковриках. Работа с мячом в парах.

#### 9. Итоговое занятие.

*Практика:* Анализ работы. Открытое занятие для родителей.



**Учебный (тематический) план  
2-й год обучения (базовый уровень)**

№ п/п	Название тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	
2.	Стрейчинг	28	2	26	Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль
3.	Общая физическая подготовка	28	3	15	Контрольное тестирование по ОФП
4.	Специальная физическая подготовка	28	3	15	Контрольное тестирование по СФП
5.	Работа с мячом	28	2	26	Тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы
6.	Работа с обручем	28	2	26	Тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы
7.	Работа со скакалкой	28	2	26	Тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы
8.	Фитбол-гимнастика	28	2	26	Педагогическое наблюдение
9.	Закрепление и отработка изученного материала	18	2	16	Контрольное занятие, соревнования; педагогическое наблюдение
10.	Итоговое занятие	1	0	1	
Итого:		216	19	197	

**Содержание программы  
2-й год обучения(базовый уровень)**

**1. Вводное занятие.**

*Теория:* Техника безопасности на занятиях, особенность работы с предметами: мяч, обручи, скакалка.

**2. Стрейчинг.**

*Теория:* Техника выполнения упражнений на разные группы мышц.

*Практика:* Стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц в игровой форме: «бабочка», «сундучок», «лунатики», «неваляшка», «русалочка».

**3. Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Техника выполнения упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости и гибкости

**Практика:** Развитие силы, выносливости, ловкости и гибкости: «ножницы», «велосипед», «медуза», «краб», «крокодилчик».

#### 4. Специальная физическая подготовка.

**Теория:** Техника выполнения упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости и гибкости

**Практика:** Развитие силы, выносливости, ловкости и гибкости: «отжимания», «прыжок в длину», «бег», «складка».

#### 5. Работа с мячом.

**Теория:** Техника выполнения упражнений с мячом.

**Практика:** Упражнения с мячом на середине зала, по кругу, в колоннах, на гимнастических ковриках. Работа с мячом в парах.

#### 3. Работа с обручем.

**Теория:** Техника выполнения упражнений с обручем.

**Практика:** Упражнения для разминки на середине, по кругу с обручем.

Игры и эстафеты.

#### 4. Работа со скакалкой.

**Теория:** Техника выполнения упражнений со скакалкой.

**Практика:** Разновидность прыжков на скакалке.

#### 5. Фитбол-гимнастика.

**Теория:** Техника выполнения упражнений с фитболом.

**Практика:** Занятия на больших мячах. Перемещение на мячах по залу. Танцевальные движения с фитболами.

#### 6. Закрепление и отработка изученного материала.

**Теория:** Теоретический опрос по технике работы с мячами, обручами, скакалкой и фитболом.

**Практика:** Работа со всеми изученными предметами, закрепление комбинаций.

#### 7. Итоговое занятие.

Анализ работы. Открытое занятие для родителей.

### Учебный (тематический) план 3-й год обучения(продвинутый уровень)

№ п/п	Название тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	
2.	Стрейчинг	30	2	28	Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль
3.	Общая физическая подготовка	30	3	27	Контрольное тестирование по ОФП
4.	Специальная физическая подготовка	30	3	27	Контрольное тестирование по СФП
5.	Силовые упражнения	32	2	30	Контрольное тестирование
6.	Степ-аэробика	24	2	22	Тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы

7.	Фитбол-гимнастика	24	2	22	Тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы
8.	Дыхательные упражнения, самомассаж, стретчинг	24	2	22	Тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы
9.	Показательные выступления	20	1	19	педагогическое наблюдение
10.	Итоговое занятие.	1	0	1	
Итого:		216	18	198	

### Содержание программы

#### 3-й год обучения(продвинутый уровень)

##### 1. Вводное занятие.

*Теория:* Техника безопасности на занятиях, особенность работы с предметами: фитбол, степ-платформа.

##### 2. Стрейчинг.

*Теория:* Техника выполнения упражнений на разные группы мышц.

*Практика:* Стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц в игровой форме: «бабочка», «сундучок», «лунатики», «неваяшка», «русалочка».

##### 3. Общая физическая подготовка.

*Теория:* Техника выполнения упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости и гибкости

*Практика:* Развитие силы, выносливости, ловкости и гибкости: «ножницы», «велосипед», «медуза», «краб», «крокодильчик».

##### 4. Специальная физическая подготовка.

*Теория:* Техника выполнения упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости и гибкости

*Практика:* Развитие силы, выносливости, ловкости и гибкости: «отжимания», «прыжок в длину», «бег», «складка».

##### 5. Силовые упражнения.

*Теория:* Техника выполнения упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости и гибкости

*Практика:* Развитие силы, выносливости: «отжимания», «приседы», «выпады», «упражнения на мышцы пресса».

##### 6. Степ-аэробика.

*Теория:* Техника выполнения упражнений со степ-платформой.

*Практика:* Обучение простым шагам; при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук; после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

##### 7. Фитбол-гимнастика.

*Теория:* Техника выполнения упражнений с фитболом.

*Практика:* Занятия на больших упругих мячах. Перемещение на мячах по залу. Танцевальные движения с фитболами, различные упражнения на фитболах.

## **8. Дыхательные упражнения, самомассаж, стретчинг.**

**Теория:** Техника выполнения дыхательных упражнений, самомассажа и упражнений стрейчинга.

**Практика:** Выполняются упражнения на релаксацию в игровой форме, проводится самомассаж, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, беседы о здоровье.

## **9. Закрепление и отработка изученного материала.**

**Теория:** Теоретический опрос по технике работы с степ-платформой, фитболом, дыхательной гимнастики, стрейчинга и самомассажа.

**Практика:** Работа со всеми изученными предметами, закрепление комбинаций.

## **10. Итоговое занятие.** Анализ работы. Открытое занятие для родителей.

### **2.4. Планируемые результаты**

#### **Планируемые задачи и ожидаемые результаты по годам обучения**

По итогам учебно-тренировочного и воспитательного процессов обучения предполагается получить следующие **результаты:**

#### **1-й год обучения (ознакомительный уровень) дети:**

- Освоят основные средства ОФП;
- Повысят сопротивляемость организма к воздействию внешней среды, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, улучшение координации движений;
- Овладеют техникой основных базовых танцевальных шагов;
- Применяют изученные знания на практике;
- Сформируют начальные познания по истории развития фитнеса, физкультуре и спорта в России, правил фитнеса, спортивной этики и личной гигиены.

#### **2-й год обучения (базовый уровень) дети:**

- Приобретут теоретические знания по разделам теоретической подготовки, углубят знания по основным правилам фитнес-аэробики;
- Освоят основные элементы фитнес-аэробики (овладение танцевальными комбинациями и упражнениями, знание связок и блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле);
- Разовьют координацию движений рук и ног, быстроту реакции;
- Научатся работать на степ-платформе, выполнять хореографические движения;
- Применяют изученные приемы в практической деятельности.

#### **3-й год обучения (продвинутый уровень) дети:**

- владеть техникой базовых шагов аэробики, элементами хореографии, спортивных игр и стретчинга;
- согласовывать движения с музыкой;
- выполнять упражнения на координацию;
- адекватно воспринимать свое тело и грамотно распределять свою физическую силу;
- работать с предметами: мяч, обруч, скакалка, фитбол.

**Результатом образовательной деятельности** детей по программе «Детский фитнес» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- формирование правильной осанки;
- развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;

- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- формирование интереса к собственным достижениям;
- формирование мотивации здорового образа жизни;
- умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание);
- развитие произвольной памяти;
- развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при помощи танца.

#### **Личностные:**

- будут сформированы навыки личностных качеств, таких как взаимовыручка, ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, целеустремленность и взаимоотношения в коллективе со сверстниками и педагогами;
- будут развиты нравственные и волевые качества (решимость, смелость, чувство коллективизма, взаимовыручка), чувство ответственности перед коллективом, умение сопереживать и ценить товарищей;
- будут понимать ценности здорового образа жизни и стремиться следовать им, в том числе через занятия фитнесом.

#### **Метапредметные:**

- будут развиты физические качества (сила, выносливость, координация), внимание, умение концентрироваться;
- будут расширены двигательные навыки;
- будут получены навыки работы в группе и самостоятельно;
- будет сформирована правильная осанка, гибкость, пластичность тела, музыкально - двигательные умения и навыки, эстетический вкус.

#### **Предметные:**

- получают стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- будут знать основные направления фитнеса (технику базовых шагов аэробики, элементы хореографии, подвижные игры и стретчинга) и получают практические навыки занятий этими видами;
- получают представление о психомоторных навыках, способствующих занятиям фитнесом на продвинутом уровне.

### **3. Организационно-педагогические условия.**

#### **3.1. Календарный учебный график**

##### **Календарный учебный график ознакомительного уровня программы на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	количество учебных недель	36
2	количество учебных дней	72
3	количество часов в неделю	4
4	количество часов	144

5	Неделя в первом полугодии	17
6	Неделя во втором полугодии	19
7	Начало занятий	01.09.2023
8	Каникулы	1.01.2024 - 08.01.2024
9	выходные (праздничные) дни	7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы; 4 ноября - День народного единства.
10	окончание учебного года	31 мая 2024г.

**Календарный учебный график базового уровня программы на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	количество учебных недель	36
2	количество учебных дней	108
3	количество часов в неделю	3
4	количество часов	216
5	Неделя в первом полугодии	17
6	Неделя во втором полугодии	19
7	Начало занятий	01.09.2023
8	Каникулы	1.01.2024 - 08.01.2024
9	выходные (праздничные) дни	7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая -

		Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы; 4 ноября - День народного единства.
10	окончание учебного года	31 мая 2024г.

**Календарный учебный график продвинутого уровня программы на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	количество учебных недель	36
2	количество учебных дней	108
3	количество часов в неделю	3
4	количество часов	216
5	Недель в первом полугодии	17
6	Недель во втором полугодии	19
7	Начало занятий	01.09.2023
8	Каникулы	1.01.2024 - 08.01.2024
9	выходные (праздничные) дни	7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы; 4 ноября - День народного единства.
10	окончание учебного года	31 мая 2024г.

**3.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

При реализации Программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям санитарно-

эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28).

Для проведения тренировочного и соревновательного процессов СШ используется материально-техническая база включающая:

- спортивный зал 1 (161.7 кв.м.);
- раздевалки (кол-во: 2), душевые (кол-во: 2).

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий.

Таблица

**Перечень оборудования и спортивного инвентаря,  
необходимого для осуществления тренировочного процесса**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Коврик гимнастический	штук	15
2.	Скакалка гимнастическая	штук	15
3.	Мяч гимнастический	штук	15
4.	Мяч набивной (медицибол)	штук	3
5.	Гантели (вес 0,5 кг)	комплект	15
6.	Гантели (вес 1 кг)	комплект	15
7.	Гантели (вес 2 кг)	комплект	15
8.	Обручи гимнастический (диаметр 65см.)	штук	10
9.	Утяжелители (вес 2кг)	комплект	5
10.	Блоки для йоги	комплект	10
11.	Музыкальный центр	комплект	1
12.	Зеркало	штук	3

**Кадровое обеспечение**

Сведения о педагоге, участвующем в реализации программы: высшее или среднее специальное педагогическое образование, первая или высшая квалификационная категория по должности «Тренер-преподаватель».

**Методические материалы**

**Общая характеристика педагогического процесса.**

При организации двигательной активности детей целесообразно использование методов:

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;



- словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;
- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;
- игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;
- соревновательный метод, используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе приёмы, в том числе:

***Наглядные методические приемы:***

- зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации-показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов;
- в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – видеоматериалов, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;
- тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);
- слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Указанные приемы содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

***Используются словесные приемы при обучении движениям, которые выражаются:***

- в ясном и кратком объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;
- в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;
- в указании, необходимом при воспроизведении показанного воспитателем движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения;
- в беседе, предваряющей введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение сюжета подвижной игры и т. п.;
- в вопросах к детям, которые задает педагог, до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения

действий, при проверке имеющихся представлении об образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил, игровых действий и т. п.

Кроме того, словесные приемы заключаются также в четкой, эмоциональной и выразительной подаче различных команд и сигналов.

**При организации двигательной активности детей используются следующие средства обучения:**

- оборудование физкультурного зала, тренажёрного зала и спортивной площадки;
- технические средства обучения;
- учебно-наглядные и учебные пособия (экранно-звуковые средства, инструкции, наставления);
- речевые, невербальные, поведенческие средства самого педагога.

#### **Рекомендуемая структура занятия:**

Занятие состоит из 3-х частей: (вводная часть, основная часть, заключительная часть). Структура занятий разработана в соответствии с требованием физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностям работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Цель вводной части – повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части, ознакомить с теоретической составляющей занятия. Содержанием вводной части являются: теоретический инструктаж, строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки.

Основная часть включает упражнения общеразвивающего характера: теоретический инструктаж, обучение основным видам движения, подвижные игры. Такие упражнения развивают и укрепляют мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног. При выполнении используются разнообразные предметы (обручи, мячи, флажки, скакалки). Упражнения выполняются из различных исходных положений: лёжа на спине, животе, сидя.

Последний элемент основной части – подвижная игра или эстафеты. Для восстановления частоты пульса и подведение итога занятие завершается заключительной частью, включающей в себя физические упражнения с постепенным снижением их темпа.

#### **Структура занятия**

№	Структурный элемент	Пример содержания	Время
1	Вступление	Создание позитивного рабочего настроения. Контроль готовности группы к занятию .	1 – 2 мин.
2	Подготовительная часть (Разминка)	Подготовка организма к интенсивной нагрузке, четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.	3 - 5 мин.
3	Динамический стретчинг	Немного растянуть разогретые мышцы, чтобы подготовить их к интенсивной и амплитудной работе, без риска получения травмы.	1,5 – 2 мин.
4	Основная часть (Аэробная)	Овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Тренировка сердечно –	13 – 15 мин.

		сосудистой, дыхательной систем; укрепление мышц, суставов, связок. Работа над улучшением пластики, координации движений. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, футбол-аэробика и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с футболом и другим фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальность, применяются упражнения-задания, развивающие творческое мышление. Достижение образовательных целей	
5	Заминка	Постепенное снижение нагрузки на организм, частоты сердечных сокращений. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.	1,5 – 2 мин.
6	Стретчинг	Развитие гибкости. Увеличение интенсивности обмена веществ в мышцах. Предотвращение болевых ощущений в мышцах после тренировки	2 мин.
7	Подвижная игра	Снятие психического напряжения, психоэмоциональный подъем.	5 мин.

### 3.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Для оценки качества усвоения теоретического и практического материала применяется текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Формами и оценочным материалом подведения итогов реализации данной программы являются:

- тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы (Для каждой возрастной группы педагог разрабатывает тестовые задания, включающие вопросы по основам теоретических знаний по программе. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе, где 5 баллов – высокий уровень, 3-4 балла – средний уровень, до 3х баллов – низкий уровень знания теоретических основ);

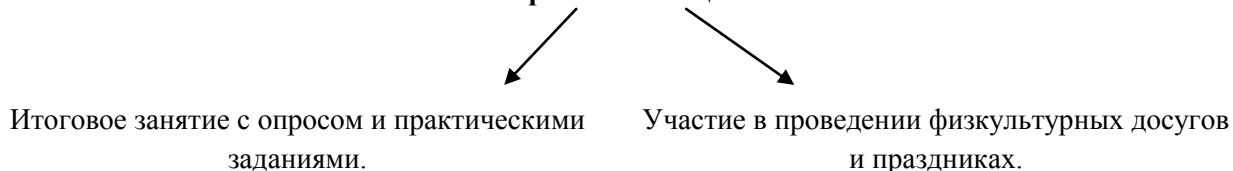
- педагогическое наблюдение учащихся на учебно-тренировочных занятиях (в ходе наблюдения за игрой ребят, выполнения поставленных педагогом задач на занятиях, педагог оценивает по следующим критериям: 5 баллов - учащиеся владеют базовыми элементами, соответственно возрастной группе и периоду обучения, ориентируются по темпу музыки, умеют самостоятельно переключаться от одного элемента к другому, умеют согласовывать движения с музыкой; 0 - баллов - учащиеся не владеют базовыми элементами, не ориентируются по темпу музыки, не умеют переключаться одно элемента на другой, не умеют согласовывать движения с музыкой);

- контрольное тестирование по ОФП (эффективность применяемых средств по общефизической подготовке проверяется контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания: бег на короткие дистанции (30,60м, 100м); бег на длинные дистанции (1000м.); сгибание - разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание на высокой перекладине; поднимание туловища за 1 мин., челночный бег 3 x 10 м.

Результат определяется по сравнительной таблице. Каждый тест оценивается по уровням (высокий, средний, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше);

- контрольное тестирование по СФП (контроль освоения учащимися технических элементов фитнеса проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения. Используются следующие тестовые упражнения: владение базовыми элементами, растяжка, ритм и т.д. Каждый тест оценивается по уровням (высокий, средний, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше).

#### Формы аттестации



Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: мониторинг в конце года, открытые занятия для родителей тетрадиощерений, журнал посещаемости, фотографии, отзывы родителей,

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения диагностики, открытое занятие, отчет итоговый, праздник и др.

Контроль за освоением программы проводится в конце учебного года.

Анализ выполнения заданий позволяет определить степень усвоения программы.

#### Оценочные материалы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и в мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в СШ, на развитие ребенка.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учетом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

#### Диагностические тесты



#### 1. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма):

- Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма;
- Средний– испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется;
- Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

## **2. Координация движений.**

Ходьба змейкой между расставленными кеглями (мячами) на равном расстоянии друг от друга. Фиксируется время выполнения упражнения и количество сбитых кеглей.

## **3. Гибкость.**

Сидя на полу, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях. Дается одна попытка. Фиксируется лучший результат.

## **4. Равновесие.**

Упражнение «Ровная дорожка»: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить данную позицию в течение 15 секунд с открытыми глазами. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

## **5. Ловкость.**

Подбрасывание и ловля мяча: ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Тесты, собранные в эту программу, имеют минимум медицинских противопоказаний, не требуют больших временных затрат и специальных условий для их проведения. Они просты, понятны детям, нормативны, т.е. в комплексе дают представление об уровне развития психофизических качеств и психомоторного развития.

## **Список литературы**

### ***Нормативные документы***

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

### ***Литература, используемая при составлении программы:***

1. Галанов В. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. – М.: Речь, 2010г.

2. Волошина Л.Н. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. Волгоград.: Издательство «Учитель», 2013г.
3. Торчкова Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом. М.: Академия, 2014г.
5. Ефименко Н.Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. Методические рекомендации./ Под ред. Т.Б. Деркач. М.: Дрофа, 2014г.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2012г.
7. Физическая культура от трех до восемнадцати лет: учеб.-метод. Пособие. – Серия «Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве». М.: Центр «Школьная книга», 2011г.
8. Литвинова О.М. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей. – Волгоград, Учитель, 2016.
9. Кузьмина С.В., Сайкина Е.Г., «Танцы на мячах», Издательство РГПУ им. Герцена, СПб, 2013г.
10. Е.В.Сулим, Детский фитнес, ТЦ «Сфера», 2014г.
11. Арнольд, Нельсон Анатомия упражнений на растяжку / Нельсон Арнольд. - М.: Попурри, 2014
12. Зайдов, Андрей Секреты здорового образа жизни / Андрей Зайдов. - М.: Другое Reshenie, 2014
13. Ковачева И.А. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ. Учебно-методическое пособие / Коломна, 2012г.
14. Мартынов А.А. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ В ШКОЛЕ // Успехи современной науки. 2016г.
15. Пармузина Ю.В., Горбанева Е.П. ОСНОВЫ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ. Волгоград, 2011г.

***Литература для учащихся и родителей:***

1. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М., 2004г.
2. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты / Л.П. Фатеева. –Ярославль, 2005г.
3. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек / С.О. Филиппова – СПб., 2001г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109021975

Владелец Хлюпин Олег Сергеевич

Действителен с 11.04.2023 по 10.04.2024