

Управление образования
Администрация города Нижний Тагил
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Средняя
общеобразовательная школа № 9

Принята на заседании
Педагогического совета
МАОУ СОШ № 9
Протокол № 11
от «23» марта 2025г

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №9
Соколова Е.Г.
Приказ № 46 от «23» мая 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ФИТНЕС»

Возраст обучающихся: 7 -17лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Попович Екатерина Андреевна
педагог дополнительного образования

г. Нижний Тагил
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕ ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	6
1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	7
1.4. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	9
1.4.1. Учебный план (1год)	9
1.4.2. Содержание программы первого года обучения	10
1.4.3. Учебный план (2 год)	11
1.4.4. Содержание программы второго года обучения	13
1.4.5. Учебный план (3 год)	15
1.4.6. Содержание программы третьего года обучения	17
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	20
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА УЧЕБНЫЙ ГОД.....	20
2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	20
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	22

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес»: физкультурно-спортивная.

Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, здоровом подрастающем поколении.

Общеразвивающая программа «Фитнес» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленными письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242;

5. Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 № ВК-1232/09;

6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

8. Уставом и локальными актами образовательной организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Актуальность данной программы в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения и психологического комфорта

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей, а детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности.

Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности. Воспитание и развитие здорового поколения приобретает социальную значимость. Дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение.

Отличительная особенность программы заключается в том, что, она составлена с учетом возрастных особенностей детей, помимо предметного содержания, она ориентирована на развитие не только предметных, но и общеучебных умений. С момента поступления в группу ребенок сразу включается в творческий процесс, познания себя, как личности, понимания того, что такое здоровый образ жизни. Педагог и ученик являют собой прекрасный образец взаимопонимания и взаимоуважения.

Одной из важных особенностей данной программы является также тесная связь с родителями обучающихся, вовлечение их в творческий воспитательный процесс обучения. Для этой цели используются следующие формы работы: личные беседы педагога с родителями; совместные мероприятия для детей и родителей. Родители, таким образом, становятся активными помощниками в жизни группы.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 17 лет. Набор учащихся осуществляется на бесконкурсной основе, принимаются все желающие, с медицинским допуском от врача и по заявлению родителей.

Объем и срок освоения ДОП (общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения):

Программа рассчитана на 3 года. Количество часов в год – 34. Общее количество учебных часов за три года – 102.

Режим занятий: Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

Количество занятий в неделю – 1 академический час.

Количество детей в группе – до 15 человек. Группы обучения могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные.

Формы реализации: очная форма.

Уровень: базовый

Формы обучения:

Основной формой организации обучения является групповое занятие. Группы формируются согласно возрасту детей и физической подготовленности. Применяются следующие формы занятий:

- показательные выступления,
- тестирование;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская практика обучающихся.

Виды занятий: теоретические и практические занятия, участие в соревнованиях, открытые занятия.

Практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации с учётом индивидуальных особенностей.

В практической части программы подобран материал с учетом возрастных особенностей учащихся. Все основные упражнения имеют несколько вариантов выполнения: динамический вариант, вариант с утяжелением, статический вариант, растягивание. Последнее носит обязательный характер, так как способствует восстановлению мышц после напряжения. Выполнение статических упражнений и вариант с утяжелением, вслед за динамическим, обеспечивает максимум воздействия на мышцы. При выполнении данных упражнений даются методические рекомендации: увеличить число повторов, сократить продолжительность пауз отдыха, выполнять упражнения с утяжелением, но уменьшить число повторов, выполнять упражнения при возможности с напряжением мышц или ускорить темп.

При разучивании несложных двигательных действий используется метод целостного разучивания, а метод обучения по частям – при разучивании более сложных упражнений. В процессе учебных занятий используются методы словесного воздействия (объяснение, команда, разбор, замечание, словесная оценка), наглядного воздействия (непосредственный показ движений). При разучивании комплексов аэробики применяются жесты (визуальные команды), что повышает организацию занятий, их моторную плотность. Специфические жесты поясняют направление движения, количество повторений.

Все занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Предлагаемые упражнения с музыкальным сопровождением создают на занятиях положительный эмоциональный настрой, содействуют формированию правильных представлений о характере движений, вырабатывают у них точность и выразительность, положительно сказывается на эстетическом, нравственном и физическом развитии занимающихся, снимают напряжение и позволяют раскрепоститься занимающимся. Специальные наблюдения показывают: чем больше приятных ощущений занимающиеся получают во время занятий, тем лучше они выполняют предлагаемые им учебные задания,

тем выше привлекательность, активность и результативность проводимых занятий.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Теоретический раздел программы оценивается через тестирование. Практический- путем выполнения физкультурно-спортивных нормативов и связок

1. *Текущий контроль*— проводится в начале обучения и на каждом занятии

2. *Промежуточная полугодовая аттестация* – проводится по окончании изучения отдельных тем

3. *Промежуточная годовая аттестация* – проводится в конце учебного года, определяет уровень освоения программы. Нормативы по общей физической подготовке

Показатели результативности освоения программы:

Высокий уровень- успешное освоение более 70% содержания образовательной программы

Средний уровень- успешное освоение от 50% до 70% содержания образовательной программы

Низкий уровень- успешное освоение менее 50%

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель общеразвивающей программы: разностороннее физическое развитие; формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи общеразвивающей программы:

Образовательные:

-обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

-обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;

-обучать приемам релаксации и самодиагностики;

-совершенствовать технику выполнения движений в фитнесе.

Развивающие:

-развивать основные физические качества, координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;

- повышать уровень физической подготовленности; содействовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом;
- развивать музыкальность, чувство ритма.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные, морально – волевые и эстетические качества, ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать личность с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;
- воспитывать потребность к регулярным физическим упражнениям, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа по внеурочной деятельности «Фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере *познавательных универсальных учебных действий* будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «аэробика», «фитнес», «танцы»;
- характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотню, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, гимнастики, танцевальных жанрах;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой, урочной, проектной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере *личностных универсальных учебных действий* будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа , в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение.

В сфере *регулятивных универсальных учебных действий* будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

В сфере *коммуникативных универсальных учебных действий*:
Обучающиеся научатся:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром

Результаты первого года обучения:

После первого года обучения, учащиеся наберут достаточный уровень общей физической подготовки, что определяется диагностикой

контрольных нормативов, начнут придерживаться правил здорового образа жизни, приобретут базовые знания по аэробике.

Результаты второго года обучения:

После второго года обучения учащиеся должны знать основные шаги базовой аэробики и построение связок из них со счетом, знать и уметь выполнять базовые упражнения ОФП, комплекс упражнений на растяжку, иметь представление о выстраивании силовой тренировки.

Результаты третьего года обучения:

После третьего года обучения учащиеся проявляют компетентность в познавательной, коммуникативной, организаторской сферах жизнедеятельности и принимают активное участие в спортивных мероприятиях города. Могут применить полученные знания и грамотно выстраивать тренировочный процесс. Придерживаться правил ЗОЖ.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.4.1. Учебный план (1год)

№п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и Итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу и ТБ	2	1	1	
2	Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	6	2	4	Выполнение нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств
3	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	5	2	3	Выполнение нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств
4	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения..	5	2	3	Выполнение нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств
5	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике	4	2	2	Выполнение нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств

	средней степени сложности. Силовые упражнения..				
6	Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	2	0,5	1,5	Выполнение нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств
7	Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	4	0	4	Выполнение нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств
8	Нормативы ОФП, Повторение и закрепление пройденного материала	4	1	3	Выполнение нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств
9	Промежуточная полугодовая и годовая аттестация	2	1	1	Выполнение нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств.
	Итого часов:	34	11.5	22,5	

1.4.2. Содержание программы первого года обучения

Первый год обучения

1. Введение в образовательную программу и ТБ. Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся.

2. Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения. Характеристика видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, фитбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики..

3. Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой. Форма для занятий фитнес-аэробикой. Основные типы повреждений травм и их профилактика. Доклады обучающихся о

правильном подборе формы, знание предупреждений травм. Умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.

4. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой. Выполнение анализа продуктов питания учащихся, соотнесение с нормами рационального питания, составление рекомендаций по режиму питания обучающихся

5. Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Уметь правильно дышать во время занятий. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.

6. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения. Как правильно подбирать упражнения? Как правильно выполнять движения и упражнения? Тренажеры в домашних условиях. Активный отдых летом.

7. Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения. Происхождение стиля. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения.

8. Нормативы ОФП, Повторение и закрепление пройденного материала. Повторение, закрепление изученных упражнений. Комплекс упражнений по фитнесу.

9. Промежуточная полугодовая и годовая аттестация. Открытое занятие с демонстрацией навыков, приобретенных за время реализации программы. Тестирование

1.4.3. Учебный план (2 год)

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и Итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	Выполнение

1	Введение в культуру фитнес-аэробики. ТБ. Тестирование обучающихся.	1	0,5	0,5	нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств
2	Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг	2	1	1	
3	Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробики. Силовые упражнения. Стретчинг	3	1	2	
4	Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	2	1	1	
5	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	4	2	2	
6	Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые	6	2	4	

	упражнения. Стретчинг					
7	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	4	2	2		
8	Способы восстановления в оздоровительной тренировке. Лыжательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	4	2	2		
9	Как правильно выполнять и выполнять тяжести? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике Стретчинг	2	1	1		
10	Повторение пройденного материала	4	2	2		
11	Промежуточная полугодовая и годовая аттестация	2	1	1		
	Итого часов:	34	15,5	18,5		

1.4.4. Содержание программы второго года обучения

1.Введение в образовательную программу и ТБ. Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся.

2.Фитнес-аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности
для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг. Характеристика видов аэробики: классической, степ- аэробики, слайд- аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики. Классификация различных видов аэробики. Тенденции развития фитнес-аэробики.

3. Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений по калланетике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг. Техника упражнений на растягивание (стретчинг) Уметь правильно выполнять упражнения на гибкость. помощь или консультацию). Оформление изготовленных аппликаций к демонстрации.

4. Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.

Знать значение разминки. Уметь выполнять её самостоятельно.

5. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг. Уровни двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес – аэробикой. Умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.

6. Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг. Определение правильной осанки. Значение правильной осанки. Скелет- это основа человека –каркас , на который крепятся мышцы. Скелет состоит из костей больших и малых. Типы осанки. Как влияет мышечный тонус на осанку человека.

7. Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг. Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой. Форма для занятий фитнес- аэробикой. Основные типы повреждений, травм и их профилактика.

8. Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг. Уметь правильно дышать во время занятий. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.

9. Как правильно падать и поднимать тяжести. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Как избежать травм при падении. Уметь правильно падать и поднимать тяжести.

10. Повторение пройденного материала. Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами.

11.Промежуточная полугодовая и годовая аттестация. Открытое занятие с демонстрацией навыком, приобретенных за время реализации программы . Тестирование

1.4.5. Учебный план (3 год)

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в культуру фитнес-аэробики. ТБ. Тестирование обучающихся.	1	0	1	Выполнение нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств
2	Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг	1	0,5	0,5	
3	Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробики. Силовые упражнения. Стретчинг	4	2	2	
4	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Совершенствование комплекса 1 упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Силовые	4	2	2	

	упражнения. Стретчинг				
5	Что такое здоровье? Экология и здо- ровье. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес- аэробике средней сте- пени.	4	2	2	
6	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес- аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	4	2	2	
7	Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес- аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	2	1	1	
8	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	4	2	2	Выполнение нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств

9	Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес - аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	4	1	3	Выполнение нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств
10	Нормативы ОФП, Повторение пройденного материала	4	2	2	Выполнение нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств
11	Промежуточная полугодовая и годовая аттестация	2	1	1	Выполнение нормативных требований, тестирование, оценка физических качеств, открытое занятие
	Итого часов:	34	15,5	18,5	

1.4.6. Содержание программы третьего года обучения

1. Введение в культуру фитнес. Тестирование обучающихся.

Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся.

2. Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг.

Знать основные понятия, историю происхождения фитнес - аэробики. Знания и умения обучающихся по технике безопасности по фитнес-аэробики.

3. Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробике. Силовые упражнения. Стретчинг.

Умения и навыки обучающихся при выполнении силовых упражнений с гантелями, экспандерами, построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.

4. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Силовые упражнения. Стретчинг. Техника упражнений на растягивание (стретчинг).

5. Что такое здоровье? Экология и здоровье. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно-мышечную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности.

6. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Определение. Значение разминки в спорте.

7. Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес - аэробикой по результатам тестирования, умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.

8. Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Уметь правильно дышать во время занятий. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.

9. Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с

добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Происхождение стиля. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения

10. Нормативы ОФП, Повторение пройденного материала. Техника выполнения нормативных упражнений. Уметь слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления, построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания.

11. Промежуточная полугодовая и годовая аттестации. Открытое занятие с демонстрацией навыков, приобретенных за время реализации программы. Тестирование

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА УЧЕБНЫЙ ГОД

1. С 02.09.2025: Набор детей в МАОУ СОШ № 9. Проведение родительских собраний, комплектование учебных групп.

2. Начало учебного года: со 2 сентября 2025 года.

3. Конец учебного года: 25 мая 2026 года

4. Продолжительность учебного года—34 учебных недели.

5. Каникулы:

С 28.10.2025—04.11.2025

С 30.12.2025—08.01.2026

С 24.03.2026—30.03.2026

С 26.05.2026—31.08.2026

6. Сроки продолжительности обучения:

1 четверть	(с 02.09.2025 по 27.10.2025)
2 четверть	(с 05.11.2025 по 29.12.2025)
3 четверть	(с 09.01.2026 по 23.03.2026)
4 четверть	(с 31.03.2026 по 25.05.2026)

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально – технические условия:

Оборудование:

- фитболы (большие резиновые мячи);
- гантели (2-3 кг); - набивные мячи (2-3 кг);
- гимнастические коврики;
- степ-платформы, обручи;
- скакалки;
- коврики;
- гимнастические маты;
- гимнастические палки.

Техническое оснащение занятий:

- магнитофон (музыкальный центр);
- компакт-диски;
- флеш-карты;
- телевизор с USB-входом.

Кадровые условия: педагог дополнительного образования.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль и оценка результатов освоения курса осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования,

а также педагогические отзывы; ведение журнала учеа и посещаемости.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- Открытое занятие с демонстрацией освоенных комплексов упражнений;

- Демонстрацию комплекса упражнений на развитие различных групп мышц;

- Демонстрацию комплекса упражнений танцевальной пластики;

- Демонстрация изученного материала на школьных мероприятиях .

Основными показателями успешного освоения учащимися программы являются:

- выполнение обучающимися программных норм и нормативов ОФП.

- система контрольных заданий в течение каждого учебного года для оценки усвоения обучающимися отдельных тем программы и всего пройденного за год учебного материала.

- Повышение уровня физического развития.

- Участие в конкурсах, открытых мероприятиях и мастер-классах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, рекомендуемая для педагога.

1. Конвенция ООН о правах ребенка.
2. Декларация прав ребенка.
3. Об образовании: Закон Российской Федерации от 13 января 1996 г. № 12 – ФЗ (с изм. и доп. от 25 июля 2002 г.).
4. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения). СанПиН 2.4.4.1251-03. – М.: Министерство здравоохранения Российской Федерации, 2003. – 40 с.
5. Боброва, Г. А. Художественная гимнастика в школе / Г. А. Боброва. – М.: Физкультура и спорт, 1978
6. Дополнительное образование детей: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений

/ Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 256 с.
7. Семенов, Л. П. Советы тренерам / Л. П. Семенов.– М.: Физкультура и спорт, 1980
8. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006
9. Девис Б. Мини-энциклопедия "Фитнес": / Пер. с англ.
10. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
11. Караченцев А. В. Здоровье начинается с детства. / А. В. Караченцев. М – 2010.
12. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
13. Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Учебно-методическое пособие : "Аэробика. Хореография" , С. 16.
14. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
15. Путькисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
16. Тери О'Браен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес- тренера. М.- 2001.- 164

Литература, рекомендуемая для обучающихся.

1. Веденеева И.В. Будь молодой и грациозной – М.: Молодая гвардия, 1986.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия – М., 1987.
3. Левин В. Везет же людям... (Психология здоровья) – М.: ФИС, 1988.
4. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) – М, 1986.
5. Мильнер Е.Г. Выбираю бег – М, 1985.
6. Пеганов Ю.А., Березина Л.А. Позвоночник гибок. Тело молодо. – М.: Ритмическая гимнастика, 1991
7. Собинов В.И. Танцующая гимнастика. – М, 1972.

1.