Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа

Рассмотрено на заседании
Тренерского совета
Протокол № 6 от 03.06. 2026 г.

Утверждаю:
Директор МАУ ДО СШ
_____
Приказ от 03.06. 2026 г. № 38/1-д

**Дополнительная общеразвивающая программа**
**физкультурно-спортивной направленности**
**«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**
для групп спортивно-оздоровительного этапа
(СОЭ 4)

Возраст обучающихся 5-17 лет

Срок реализации 1 год

Составитель:
Марчук Л.Г.,
Тренер-преподаватель

МО Карпинск 2026 г

Содержание

**1.Основные характеристики**
1.1. Пояснительная записка
1.1.1 Направленность
1.1.2 Актуальность
1.1.3 Отличительная особенность
1.1.4 Адресат
1.1.5 Объём и срок освоения программы
1.1.6 Особенности организации образовательного процесса
**2. Цель и задачи общеразвивающей программы**
2.1.Содержание общеразвивающей программы
2.2. Учебно-тематическое планирование
2.3. Содержание учебного плана
2.4. Воспитательная работа
2.5. Планирование результатов освоения программы
**3. «Комплекс организационно-педагогических условий»**
3.1. Календарный учебный график
3.2. Условия реализации программы
3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы
3.4. Принципы, технологии и особенности организации обучения
**4. Список литературы**

## Раздел № 1 Основные характеристики

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта фитнес-аэробика (далее – программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации (в редакции 2013 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- 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 молодёжи» (далее СанПиН);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (далее – Порядок);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- 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».

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;
- Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;
- Устава МАУ ДО СШ;
- Программы воспитания МАУ ДО СШ на 2021-2025 гг.

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

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

**1.1.1. Направленность** программы: физкультурно-спортивная.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности. Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности обучающихся.

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

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», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов.

Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика — это наиболее «здоровый» вид 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.

Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности. Воспитание и развитие здорового поколения приобретает социальную значимость. Общеизвестен тот факт, что дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Занятия проводятся под музыку. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, а положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как под музыку движения легче запоминаются.

Движения классической аэробики и упражнения фитнеса подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и гармония физических и духовных сил, высокая работоспособность, оптимистическое настроение, способность активно использовать свои творческие возможности в трудовой и общественной деятельности.

Здоровый образ жизни – это:

- Рациональный режим труда и отдыха, сбалансированное питание
- Регулярные занятия физической культурой
- Овладение навыками личной и общественной гигиены
- Отсутствие вредных привычек (пристрастия к алкоголю, курению, наркомании и т.д.).

Здоровье – это результат самовоспитания и самодисциплины, которые переводят нормы поведения в привычку.

**Отличительная особенность** предлагаемой 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. Тренер-преподаватель и обучающийся являют собой прекрасный образец взаимопонимания и взаимоуважения.

Другой особенностью программы является тесная связь с родителями обучающихся, вовлечение их в творческий воспитательный процесс обучения.

**1.1.4. Адресат** общеразвивающей программы. Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы 5-17 лет, не имеющий противопоказаний заниматься избранным видом спорта. Количество занимающихся в группе 15-20 человек. Количество групп определяется в зависимости от общего числа занимающихся и возможности материальной базы. Если организуется несколько групп одного возраста, то они комплектуются с учетом общей физической и спортивной подготовки обучающихся.

При составлении программы по фитнес-аэробике учтены анатомофизиологические и психологические особенности детей. Значительные изменения в моторике детей связаны с периодом полового созревания (пубертатным периодом).

У девочек он обычно приходится на 10-13 лет. У мальчиков чуть позднее. В этот период наблюдается резкий скачок роста. В это время развитие отдельных систем и органов

происходит неравномерно: быстро увеличивается длина тела, затем, с отставанием (примерно на три месяца), - мышечная масса, и с отставанием примерно на полгода – вес.

Подростковый период отличается бурным увеличением массы мышц и мышечной силы; к 14-15 годам масса мышц составляет общей массы тела, а к 15 -16 годам – уже около ½ (44%).У девочек к 15 годам она почти равна мышечной силе взрослых женщин. Однако каждая мышца или группа мышц развивается неравномерно. Так мышцы ног развиваются быстрее, чем мышцы рук, мышцы разгибатели опережают в развитии мышцы сгибатели. Наряду с ростом и развитием мышц подкожный жировой слой с возрастом равномерно увеличивается.

Дети, склонные к избыточной массе тела, созревают в половом отношении раньше, однако чрезмерная масса тела – истинное ожирение – тормозит этот процесс. Диспропорция в развитии отдельных органов и систем требует внимательного отношения к подросткам и тщательного построения программы фитнес-аэробики.

**1.1.5. Объём и срок освоения программы.**

Объём программы – 228 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

**1.1.6. Особенности организации образовательного процесса.**

**Режим занятий –** периодичность и продолжительность занятий. Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Таблица 1

| | |
|---|---|
| Начало учебного года | 02 сентября (формирование учебных групп для зачисления в СШ с 02 сентября по 15 сентября уч. Г.) |
| Продолжительность учебного года | Спортивно-оздоровительный этап обучения – 38 недель для обучающихся, которые обучаются по учебному плану в СШ. Окончание учебного года – 31 мая. |
| Продолжительность учебной недели | Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем. Общее количество часов в неделю – 4 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. |
| Праздничные дни | 1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы;<br>7 января – Рождество Христово;<br>23 февраля – День защитника Отечества;<br>8 марта– Международный женский день;<br>1 мая – Праздник Весны и Труда;<br>9 мая – День Победы;<br>12 июня – День России;<br>4 ноября – День народного единства. |
| Длительность учебно-тренировочного занятия | Продолжительность одного академического часа – 40 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.<br>Продолжительность одного занятия (в рамках основной программы) в группах СОЭ не должна превышать двух академических часов в день (40 минут х 2). |
| Основные формы образовательного процесса | Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медицинский контроль, участие во внутришкольных соревнованиях по ОФП. |
| Продолжительность летнего оздоровительного периода | с 01 июня по 31 августа |

**Практическая значимость**. В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Фитнес-аэробика», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Развитие творческих, коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной творческой деятельности также является отличительной чертой данной программы.

**Форма обучения**: очная.

**Направления деятельности:** дополнительная общеразвивающая программа углублённый уровень.

**Целевая аудитория:** дети школьного и дошкольного возраста.

Единовременное вовлечение детей при реализации программы: 15-20 человек.

**Возрастные ограничения**: от 5 до 18 лет.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**:

1. Стабильность состава обучающихся и степень посещаемости тренировочных занятий;
2. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
3. Положительная динамика индивидуальных показателей подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, общей физической, технической, тактической, теоретической подготовленности (по истечении каждого года).

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется образовательной организацией самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, утвержденным приказом директора.

**Формами промежуточной и итоговой аттестации являются**:

1. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке;
2. Учет личностных достижений обучающихся.

В связи с новой короновирусной инфекцией в формате дистанционного обучения продолжаются учебно–тренировочные занятия физкультурно–спортивной направленности. Посредством групп Вконтакте и на платформе RuTube, Сферум, обучающиеся получают задания в различных вариантах: видео-уроки, индивидуальные планы, которые мотивируют на ежедневную физическую нагрузку для поддержания здоровья. В качестве обратной связи обучающиеся высылают видеоотчет выполненных упражнений.

2002- **Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель** программы: формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании на основе развития физических качеств посредством занятий фитнес–аэробикой, 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** программы.

Образовательные:

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

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

- обучить приемам релаксации и самодиагностики;

- совершенствовать технику выполнения движений в «фитнес-аэробике».

Оздоровительные:

- укрепить здоровье;

- содействовать гармоническому физическому развитию;

- сформировать ценностное отношение к своему здоровью.

Развивающие:

- развить основные физические качества;

- повышать уровень физической подготовленности;

- содействовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом.

Воспитательные:

- воспитать скоростно-силовые качества ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.

- инициировать и поддержать ученическое самоуправление – староста группы в тренировочном процессе;

- воспитать творческую инициативную личность;

- организовывать для обучающихся экскурсии к памятникам и архитектуре в родном городе и реализовывать их воспитательный потенциал;

- организовать профориентационную работу с обучающимися;

- организовать работу с родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся;

- сформировать позитивное отношение между обучающимися, уважение прав другого человека;

- сформировать знания, умения и навыки по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в школе интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения обучающихся.

### 2.1.Содержание общеразвивающей программы

**Учебный план**

Программа рассчитана на **1 год бучения.**

Продолжительность обучения составляет 228 часов.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Условия реализации программы. В группы принимаются все желающие. Установленные ограничения по приему в группы являются медицинские показания. По составу – группы разновозрастные. Количественный состав групп: 15-20 человек. Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год.

Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная.

Форма обучения – групповая.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для

достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися.

Виды занятий: учебно-тренировочные занятия, беседы, лекции, открытые занятия, соревнования по ОФП.

Занятия по программе «Фитнес-аэробика» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, ритмической гимнастики с предметами, работы с инвентарём (фитболы, ленты для растяжки, гимнастический ролик), упражнений для укрепления мышечного корсета и направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Формы подведения результатов: тестирование, соревнования по ОФП.

При составлении программы учитывалась разная подготовка обучающихся. Таким образом, разноуровневая подготовка детей предполагает различные формы и методы организации учебного процесса. Тренер-преподаватель оставляет за собой право при необходимости корректировать количество часов, отведенных на ту или иную тему. Причиной корректировки могут быть различные факторы: состав группы, способности обучающихся, их индивидуальные возможности.

**Планируемые задачи и ожидаемые результаты:**

Задачи:

Повышение уровня физической подготовки и знаний, полученных ранее, обучать приемам релаксации и самодиагностики, совершенствовать технику выполнения движений на занятиях по фитнес – аэробике. Развить ловкость, выносливость, силу, трудолюбие в подростках с помощью специальных упражнений ОФП и СФП. Воспитать силу воли, формировать ценностное отношение к своему здоровью.

Результаты:

После четвёртого года обучения обучающиеся 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.

### 2.2 .Учебно-тематическое планирование

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 38 недель.

Таблица 2

| Группа | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Количество обучающихся в группе | Количество учебных часов в неделю | Количество учебных часов в год |
|---|---|---|---|---|
| Спортивно-оздоровительная группа (СОЭ) | | | | |
| СОЭ | 5 | 15 | 6 | 228 |

**План-график распределения учебных часов по фитнес-аэробике спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ)**
**Учебный план четвёртого года обучения**

Таблица 3

| № | Название разделов и тем | Количество часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | теория | практика | всего |
| 1 | Введение в культуру фитнес-аэробики. ТБ. Тестирование обучающихся. | 3 | 3 | 6 |
| 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 | 3 | 17 | 20 |
| 3 | Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности Комплекс упражнений с элементами латино – аэробике. Силовые упражнения. Стретчинг | 2 | 18 | 20 |
| 4 | Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробике. Силовые упражнения. Стретчинг | 3 | 14 | 17 |
| 5 | Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Силовые упражнения. Стретчинг | 2 | 18 | 20 |
| 6 | Что такое здоровье? Экология и здоровье. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени. | | 9 | 9 |
| 7 | Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг | | 14 | 14 |
| 8 | Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес- аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг | | 14 | 14 |
| 9 | Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг | | 9 | 9 |
| 10 | Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг | 3 | 9 | 12 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 11 | Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес- аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг | 3 | 15 | 18 |
| 12 | Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг | 3 | 12 | 15 |
| 13 | Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг | 3 | 12 | 15 |
| 14 | Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес- аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг | 3 | 15 | 18 |
| 15 | Как правильно падать и поднимать тяжести? Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности | 3 | 12 | 15 |
| 16 | Нормативы ОФП, психологические тесты. | | 1 | 1 |
| 17 | Повторение пройденного материала | | 1 | 1 |
| 18 | Промежуточная полугодовая и годовая аттестация | 2 | 2 | 4 |
| | **Всего в четвёртый год обучения** | **33** | **195** | **228** |

**2.3. Содержание учебного плана**

**Четвёртый год 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.

Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробике. Силовые упражнения. Стретчинг. Иметь представление о спортивной дисциплине «Фитнесаэробика».

Умения и навыки обучающихся в упражнениях для мышц стопы и голени. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности. 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.

3. 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).

4. Что такое здоровье? Экология и здоровье. Совершенствование комплекса 12пражнении 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.

5. Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Иметь представление о здоровье. Иметь представление о влиянии экологии на здоровье человека.

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 обучающихся в упражнениях для мышц бедра.

8. Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Знать о правильной осанке. Умение сформировать у себя правильную осанку и сохранять такое положение в течение занятия. Знать предназначения скелета человека. Уметь выполнять упражнения правильно. Иметь представления о роли мышц осанки.

9. 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.

10. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг. Познакомится с шестью классами питательных веществ и их соотношением, процессом пищеварения, способами рационального питания. Выясняем, какие продукты часто используются в рационе обучающихся. Изучаем, какими должны быть

интервалы между приемами пищи и режим питания в дни, когда нет занятий, и в дни, когда есть проходят занятия.

11. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Обучающиеся узнают, как правильно подбирать упражнения, выполнять движения и упражнения. Рассматриваем способы использования различных предметов в качестве тренажеров при занятии фитнес-аэробикой в домашних условиях. Выясняем виды активного отдыха обучающимися летом и знакомимся с другими способами отдыха.

11. 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.

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

13. Нормативы ОФП, психологические тесты. Техника выполнения нормативных упражнений.

14. Повторение пройденного материала. Уметь слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления, построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания.

### 2.4. Воспитательная работа

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в СШ состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

**План воспитательной работы отделения «фитнес-аэробика» 2026-2027 учебный год**

Таблица 4

| Наименование мероприятия | Сроки и место проведения | Ответственный |
|---|---|---|
| 1 Модуль «Ключевые общешкольные дела» | | |
| День здоровья. Беседа о ценности здоровья и о важности здорового образа жизни. | Сентябрь | Тренер-преподаватель |
| Эстафета «Богатырские забавы» ко Дню народного единства | Ноябрь | |
| Спортивное занятие, посвященное Дню матери «С мамой вместе» | Ноябрь | |
| Беседа, приуроченная ко Дню Конституции России | Декабрь | |
| Новогодние весёлые старты | Декабрь | |
| Весёлые старты посвящённые 23 февраля | Февраль | |
| Спортивный праздник, посвященный Международному женскому дню 8 марта «Самые красивые, самые спортивные!» | Март | |
| Беседа, посвященная Дню космонавтики | Апрель | |
| Чтение стихов посвященные Дню Победы | Май | |
| 2 Модуль «Безопасность жизнедеятельности» | | |
| Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.<br>Инструктаж по ОТ для обучающихся при проведении УТЗ в зале фитнес-аэробики.<br>Беседа по технике безопасности ПДД.<br>Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»<br>Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время» | В течение года | Тренер-преподаватель |
| Профилактические беседы с обучающимися по пожарной безопасности | Октябрь | |
| Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта» | Сентябрь | |
| Викторина по правилам дорожного движения | Январь | |
| Беседа «Меры предосторожности и правила | Март | |

| | | |
|---|---|---|
| поведения на льду» | | |
| 3 Модуль «Учебно-тренировочные занятия» | | |
| Тренировочные занятия в отделение: фитнес-аэробика. | Сентябрь-май | Тренер-преподаватель |
| Проведение открытых уроков, мастер-классов. | В течение года | |
| ОФП СШ | Октябрь, апрель | |
| 4 Модуль «Самоуправление» | | |
| Проведение тренировочных занятий обучающимися | В течение года | Тренер-преподаватель |
| 5 Модуль «Экскурсии и походы» | | |
| Экскурсии в музей, по памятным местам города и др. | В течение года | Тренер-преподаватель |
| 6 Модуль «Профориентация» | | |
| Привлечение обучающихся к организации и проведению спортивно-массовых мероприятий и внутришкольных соревнований | В течение года | Тренер-преподаватель |
| 7 Модуль «Школьные медиа» | | |
| Съемки видеоролика «Посвящённые 9 маю» | Май | Тренер-преподаватель |
| 8 Модуль «Организация предметно-эстетической среды» | | |
| Изготовление открыток ко дню матери | Ноябрь | Тренер-преподаватель |
| 9 Модуль «Работа с родителями» | | |
| Проведение родительских собраний. | В течение года | Тренер-преподаватель |

## 2.5. Планируемые результаты освоения программы

Способы проверки образовательной программы и формы подведения итогов её реализации:

- повседневное систематическое наблюдение,
- участие в соревнованиях по ОФП,
- контрольные тестыи упражнения, которые проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год. Предметные результаты. По окончании обучения, обучающиеся должны знать:
- правила техники безопасности;
- специальную спортивную терминологию;
- элементы разминки;
- понятия анатомии: мышцы, связки, название суставов тела;

уметь:

- выполнять программу растяжки;
- представлять свою деятельность на публике (проводить разминку).

**Личностными** результатами освоения обучающимися содержания общеразвивающей программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями вразличных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными** результатами освоения, обучающимися содержания общеразвивающей программы, являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

## 3 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 3.1. Календарный учебный график

Таблица 5

| Месяц / Год обучения | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | ИТОГО |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4-ый | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 24 | 26 | 26 | 24 | 228 |

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

### 3.2.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Тренировочные занятия проводятся в оборудованных спортивных залах с использованием следующих средств обучения: обручи, секундомер, зеркало, скакалки, гантели, гимнастические коврики, фитболы.

Перечень технических средств обучения: музыкальная колонка, весы электронные напольные.

Кадровое обеспечение.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по фитнес-аэробике обеспечивается педагогическими работниками, имеющими среднее и высшее специальное образование, обладающие знаниями и практическими умениями фитнес-аэробике, стремящиеся к профессиональному росту.

### 3.3.Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке обучающихся по учебным нормативам.

Основными показателями реализации образовательной программы являются:

Таблица 6

| Объект контроля | Предмет контроля | Периодичность контроля |
|---|---|---|
| Спортивно-оздоровительный этап | Контрольная диагностика | Октябрь – апрель |
| | Сохранность контингента | Сентябрь-декабрь-май |
| | Посещаемость | В течение года |

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

В конце учебного года проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

Подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной образовательной программы:

- выявление степени сформированности умений и навыков;
- анализ полноты реализации образовательной программы (как по уровням обучения, так и целом);
- оказание помощи тренеру-преподавателю в распознании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

В процессе занятий рекомендуются следующие виды контроля: проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольных нормативов. Самоконтроль спортсмена за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний лечения спортсмена.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы

тренера-преподавателя в целом с группой. Выявляется уровень умений, навыков на начало учебного года. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению. Форма контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

### 3.4. Принципы, технологии и особенности организации обучения

В качестве методологической основы Программы выступают принципы системного подхода и личностно-ориентированного образования, объединяющего три блока деятельности по сохранению и укреплению здоровья всех субъектов образовательного процесса:

первый блок – создание здоровьесберегающей среды;

второй блок – организация физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы; третий блок – формирование здорового образа жизни, культуры здоровья. Программа направлена на реализацию следующих принципов организации обучения: При организации обучения по данной образовательной Программе, используются элементы современных педагогических технологий: здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные. Индивидуальный и дифференцированный подходы способствуют органичному развитию заложенных в каждом обучающемся способностей и удовлетворению возникающих у них потребностей.

*Методы и способы организации занятия.*

А) Словесные методы обучения:

- устное изложение, рассказ;
- объяснение материала;

- беседа;

- анализ выполнения упражнений обучающимися. Наглядные методы обучения:

- показ иллюстраций к теме, видеоматериалов, фотографий, схем;

- работа по образцу;

- наблюдение.

Практические методы обучения:

- тренировочные упражнения;

- выполнение упражнения обучающимися по образцу.

Б) Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные методы обучения:

дети воспринимают и усваивают готовую информацию.

- частично – поисковые методы обучения:

ребята участвуют в коллективном поиске материалов в информационных источниках. Структура тренировочного занятия.

Тренировочное занятие состоит из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведение к решению основной части занятия. Применяются различные виды гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения. Затем выполняются упражнения, подводящие выполнению задач основной части тренировки.

В основной части тренировки решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

Система контроля и зачетные требования.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, представлены в таблицах № 7-8.

**Тестирование обучающихся общей физической и специальной физической подготовки**

Таблица 7

| № п/п | Название теста | Отлично | Хорошо | Удовлетвори тельно | Не удовлетвори тельно |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Наклон из положения сидя ноги врозь | Плотная складка, Колени выпрямлены и плотно прижаты к полу, туловище плотно прижато к ногам | Складка плотная, ноги слегка согнуты, небольшие просветы между туловищем и полом | Просветы между полом и ногами, между ногами и туловищем, ноги согнуты в коленях | Ноги сильно согнуты, нет складки |
| 2. | Корзинка | Плотное и свободное соединение подошв ног с головой | Соединение ног с головой с усилием | Не достаточное соединение ног с головой | Далеко ноги от головы |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3. | Гибкость плечевых суставов (отведение рук с гимнастиче ской палкой вверх назад) | Руки вверху над головой свободно, легко отводятся назад за голову | Руки над головой свободно вверх, назад отводятся с усилием | Руки над головой с трудом держаться | Руки выпрямлены вперед вверх |
| 4. | Поднимание согнутых ног в висе на гимнастичес кой стенке | Прямые ноги легко поднимает более 5 раз | Прямые ноги поднимает 4-5 раз | Трудно поднимает ноги | Не может поднять ноги |
| 5. | Прыжки вверх толчком двух ног (из 10 прыжков) | Легко, свободно, высоко | Прыжок средний, с усилием | С усилием толчок, присутствует тяжесть в прыжке | Еле подпрыгивает |
| 6. | Отжимание с колен | 8-10 раз | 5-7 | 3-5 | Не может |

Таблица 8

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---|---|
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 10,3 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 75 см) |
| | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 8 раз) |
| Координация | Челночный бег 3*10 м ( не более 11,5 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +1) |
| Выносливость | Прыжки на скакалки за 1 мин ( не менее 70 раз) |

## 4. Список литературы


1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. Пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006
2. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений /под ред, М. Л. Журавина, Н. К Меньшикова. М.: ACADEMIA, 2001 444 с.
3. 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.
4. Кривощекова О.Н. Развитие скоростно-силовых способностей юных гимнасток, различающихся индивидуально-психологическими особенностями : автореф дис … канд. Пед. Наук О. Н. Кривощекова ; СибГУФК, РГУФК. Омск, 2005. – 23 с.
5. Лисикая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / ТС. Лисицкая, Л.В. Сиднева. –М.: Федерация аэробики России, 2003 – 89с.
6. Лисицкая Т.С, Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. – М.: Федерация аэробики России, 2002.
7. Миллер Э.Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Э. Б.Миллер, К. Блэкмэн. – М.: Гранд 2000. – 229 с.
8. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев.
- 2-е изд.,перераб. И доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентоввысших учебных заведений / П. К. Петров. – М. : Владос, 2003. – 447 с.
10. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
11. Романова Т.В.Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменок в видах борьбы средствами аэробики: автореф. Дисканд. Пед. Наук / Т. В.Романова; РГУФК, ВНИИФК М.,-2006.- 22 с.
12. Смоленский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высокогокласса: принципы, организация и методы реализации / В. М. Смолевский ; Рос. Гос. Ун-т физ. Культ., спорта и туризма / Теория и практика физической культуры. -2003.-№ 5.-С. 28-32.
13. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча,Б.Н. Шустина. – М.: САМ. 1995. – 448 с.
14. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов,ДА. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
15. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособиедля студ. Высш. Учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр«Академия», 2000. – 480 с.
16. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев [и др.] Теория и практика физической культуры. - 2002. - №8. – С.15-17

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 725095246188975712212879948266252479936562693856

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен С 26.10.2026 по 26.10.2027