Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа

Рассмотрено
на заседании Тренерского совета
Протокол № 06 от «03» июня 2026 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО ДЮСШ
_____ Л.Ю. Заикина
Приказ от «03» июня 2026 № 38/1-д

МАУ ДО СШ

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика»

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 5-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Марчук Лилия Гаптрауфовна
тренер-преподаватель

МО Карпинск, 2026

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

1. Цель и задачи общеразвивающей программы

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

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»;
- 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 22.09.2021 № 6524 «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 2025-2030 гг.

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

Фитнес-аэробика 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.

1.1.2. 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.

1.1.3. 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	01 сентября (формирование учебных групп для зачисления в СШ с 01 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	Шестиднев ная рабочая неделя, с одним выходным днем. Общее количество часов в неделю – 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.
Праздничные дни	1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы; 7 января – Рождество Христово; 23 февраля – День защитника Отечества; 8 марта– Международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и Труда; 9 мая – День Победы; 12 июня – День России; 4 ноября – День народного единства.
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность одного академического часа – 40 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. 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 17 июня по 31 августа

Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Форма реализации программы: традиционная модель

Перечень форм проведения занятий: беседа, мастер-класс, экскурсия, занятия-соревнования.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: тестирование, анкетирование.

2. 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.

1.1.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.

1.2.Учебно-тематическое планирование

Учебный план первого года обучения

Таблица 2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1.	Введение в предмет. Основы безопасности и гигиены. Теоретическая подготовка.	12	10	2
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	76	6	70
3.	Музыкально-ритмическая подготовка	36	8	28

4.	Основы фитнес-аэробики и базовые шаги	68	8	60
5.	Растяжка, гибкость и расслабление (стрейчинг)	30	2	28
6.	Итоговая диагностика ОФП	6	2	4
	Итого	228	36	192

1.3.Содержание учебного плана

Введение в предмет. Основы безопасности и гигиены

- **Всего:** 12 часов (Теория: 10, Практика: 2).
- **Теоретическая часть (10 ч):** Цели и задачи первого года обучения. Правила поведения в спортивном/танцевальном зале и раздевалках. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, прыжков и упражнений на растяжку. Инструктаж по пожарной безопасности. Требования к спортивной форме, обуви и прическе. Личная гигиена спортсмена, питьевой режим во время и после тренировок. Основы здорового образа жизни и режима дня.
- **Практическая часть (2 ч):** Ознакомительная экскурсия по залу. Отработка алгоритма безопасного входа и выхода из зала, построения в шеренгу, колонну и круг. Первичный осмотр правильности подбора спортивной формы.

Общая физическая подготовка (ОФП)

- **Всего:** 76 часов (Теория: 6, Практика: 70).
- **Теоретическая часть (6 ч):** Понятие о физических качествах (сила, выносливость, быстрота, координация). Значение осанки для здоровья человека. Понятие о скелете и мышцах (в доступной форме). Как правильно дышать во время бега и выполнения силовых упражнений.
- **Практическая часть (70 ч):**
  - *Строевые упражнения:* команды «Равняйсь!», «Смирно!», повороты на месте, размыкание и смыкание в строю.
  - *Разновидности ходьбы и бега:* ходьба на носках, пятках, внешнем/внутреннем крае стопы; бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, приставными шагами.
  - *Общеразвивающие упражнения (ОРУ):* упражнения без предметов и с предметами (мячи, обручи) для развития подвижности суставов рук, плечевого пояса, туловища и ног.
  - *Силовой блок:* укрепление мышц брюшного пресса (скручивания), спины («лодочка»), ног (приседания, выпады), рук и груди (отжимания от опоры/с колен). Planks (планки) на прямых руках и локтях.
  - *Подвижные игры и эстафеты:* игры на развитие быстроты реакции, ловкости и командного взаимодействия.

Музыкально-ритмическая подготовка

- **Всего:** 36 часов (Теория: 8, Практика: 28).
- **Теоретическая часть (8 ч):** Связь движения и музыки. Понятие о музыкальном метре, такте, темпе (быстро, умеренно, медленно) и ритме. Что такое музыкальный квадрат (8, 16, 32 счета). Понятие о характере музыки (веселая, маршевая, плавная).
- **Практическая часть (28 ч):**
  - *Слушание и анализ:* определение темпа и характера музыкального произведения хлопками или шагами.
  - *Хлопки и притопы:* прохлопывание сильной доли, ритмических рисунков, акцентов.
  - *Движение в заданном темпе:* ходьба и бег строго под счет педагога и музыкальное сопровождение.
  - *Танцевальные шаги:* подскоки, галоп (прямой и боковой), мягкий шаг, шаг с притопом.
  - *Музыкальные игры:* импровизация под музыку разного характера, игры на быструю смену движения при смене музыкальной темы.

Основы фитнес-аэробики и базовые шаги

- **Всего:** 68 часов (Теория: 8, Практика: 60).
- **Теоретическая часть (8 ч):** История возникновения фитнес-аэробики (в краткой форме). Терминология базовых шагов. Специфика координации движений рук и ног. Правильное положение корпуса во время выполнения шагов аэробики (удержание центра).
- **Практическая часть (60 ч):**
  - *Шаги без смены лидирующей ноги (Low impact):* March (марш на месте и в продвижении), Mambo (мамбо), Step-touch (приставной шаг), Touch-step (тач-степ), V-step (ви-степ).
  - *Шаги со сменой лидирующей ноги:* Grapevine (скрестный шаг), Step-kick (шаг-кик), Step-curl (шаг-захлест), Step-knee (шаг-колено).
  - *Базовые движения рук (Arm movements):* Biceps curl (сгибание рук на бицепс), Из положения руки вниз в стороны/вверх, Скрестные движения перед грудью.
  - *Соединение элементов:* разучивание простейших связок (комбинаций) из 2–4 базовых шагов на 16–32 счета с подключением простейших движений руками. Контроль за удержанием осанки во время интенсивного движения.

Растяжка, гибкость и расслабление (стрейчинг)

- **Всего:** 30 часов (Теория: 2, Практика: 28).
- **Теоретическая часть (2 ч):** Что такое гибкость и зачем она нужна спортсмену. Понятие о растяжке и правилах безопасного вытяжения мышц (не допускать резкой боли). Значение расслабления и восстановления сил после нагрузки.
- **Практическая часть (28 ч):**

- *Упражнения на гибкость позвоночника:* «Кошечка» (прогиб и округление спины), наклоны корпуса вперед, назад, в стороны из различных исходных положений (сидя, стоя).
- *Растяжка мышц ног и тазобедренных суставов:* наклоны к ногам сидя (складка), «бабочка» (разведение коленей в положении сидя), выпады вперед и в сторону для растяжения задней и внутренней поверхности бедра. Подводящие упражнения к продольному и поперечному шпагатам.
- *Плечевой пояс:* вытяжение рук, замки руками за спиной.
- *Релаксация:* упражнения на управление дыханием, полное расслабление мышц в положении лежа на коврике (в конце каждого занятия).

Итоговая диагностика ОФП

- **Всего:** 6 часов (Теория: 2, Практика: 4).
- **Теоретическая часть (2 ч):** Объяснение правил прохождения тестирования. Критерии оценивания физических качеств. Знакомство обучающихся с понятием личного прогресса за год.
- **Практическая часть (4 ч):** Промежуточная аттестация. Тестирование может включать следующие показатели:
- *Сила:* бросок набивного мяча весом 1кг. двумя руками из-за головы из положения сидя. Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд (пресс).
- *Скоростно-силовое:* прыжок в длину с места.
- *Выносливость/координация:* челночный бег 3х5 метров.
- Фиксация результатов в диагностических картах.

1.4. Воспитательная работа

План воспитательной работы
2026-2027 учебный год

Наименование мероприятия	Сроки и место проведения	Участники, возраст	Ответственные
1 Модуль «Ключевые общешкольные дела»			
Праздник начала учебного года «Стартуем!» Беседа о ценности здоровья и о важности здорового образа жизни	Сентябрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	Педагог-организатор
Акция «Спорт это модно»		ДОУ, начальная школа	
Выставка фото «История в одном кадре», посвященная дню пожилых людей.	Октябрь	Обучающиеся СШ 7-12 лет	
Торжественная церемония «Посвящение в юные спортсмены	Октябрь (конец месяца)	Обучающиеся СШ, поступившие	

СШ»		на обучение в новом учебном году	
Мероприятие познавательно спортивная игра «Когда мы едины – мы непобедимы» в рамках года единства народов России	Ноябрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Спортивный праздник, посвященный Дню матери «С мамой вместе»	Ноябрь	Обучающиеся СШ с мамами (по 2 человека от отделения)	
Мероприятия, приуроченные ко Дню Конституции России	Декабрь	Обучающиеся СШ 12-17 лет	
Выставка рисунков к новому году «Волшебный праздник Новый год»	Декабрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Просмотр презентаций и дискуссии «День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады» (1944г). «Международный день памяти жертв Холокоста»	Январь (27 января)	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Спортивный праздник «На страже Родины!» посвященный Дню защитника Отечества	Февраль	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
«Весенние хлопоты» интеллектуальный спортивный ринг, посвященный Международному женскому дню	Март	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Мероприятия и акции, посвященные Дню Победы	Май	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
2 Модуль «Безопасность жизнедеятельности»			
День памяти о событиях в Беслане	Сентябрь	Обучающиеся СШ	
Профилактическая беседа «Последовательность действий с обучающимися при поступлении угрозы террористического акта, беспилотной или ракетной опасности»			
Встреча с инспектором ГИБДД	Октябрь	Обучающиеся СШ	
Встреча с сотрудниками пожарной части.			
Профилактическая беседа с проведением тестирования на тему «Безопасность во время зимних каникул»	Декабрь	Обучающиеся СШ	
Видео урок Всемирный день борьбы со СПИДом. Размещение			

информации на сайте СШ и в группах в соц. сетях			
Встреча с инспектором ПДН			
Просмотр фильмов по профилактике экстремизма и терроризма в школе с дальнейшим их обсуждением	Январь	Обучающиеся СШ	
Презентация: «Пожары. Поджоги. Мера ответственности»			
Просмотр презентации и беседа на тему «Опасное-неопасное электричество»	Февраль	Обучающиеся СШ	
Просмотр видеоролика и дискуссия на тему: «Профилактика ВИЧ-инфекции»			
Познавательно-игровая программа «Знатоки ПДД»	Март	Обучающиеся СШ	
Профилактическая беседа «Правила безопасности в сети интернет»			
Круглый стол «Мир без коррупции»			
Беседа «Экстремизм и терроризм – угроза обществу».	Апрель	Обучающиеся СШ	
Беседа на тему: «Профилактика ВИЧ-инфекции»			
«День единых действий в память о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны»			
Беседа «Мои безопасные каникулы»	Май	Обучающиеся СШ	
Конкурс «Безопасное колесо»	Июнь	Воспитанники лагеря дневного пребывания детей	
3 Модуль «Учебно-тренировочные занятия»			
Беседы с обучающимися о состоянии и развитии спорта в России.	Сентябрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
Тренировочные занятия в отделениях: лыжные гонки, волейбол, баскетбол, бокс, пауэрлифтинг, фитнес-аэробика, футбол, каратэ, дзюдо	Сентябрь-июнь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Промежуточные и итоговое тестирование в отделениях	Сентябрь, май	Обучающиеся СШ 7-17 лет	

Операция «Все на старт»: ОФП и ГТО среди обучающихся СШ и школ города с одарёнными детьми	Октябрь, апрель	Сильнейшие обучающиеся СШ	
4 Модуль «Самоуправление»			
Проведение тренировочных занятий спортсменами-инструкторами, старшими обучающимися	В течение года	Старшие обучающиеся СШ	Тренеры-преподаватели
Участие обучающихся в судейской практике			
Проведение обучающимися творческих мероприятий и праздников			Педагог-организатор
5 Модуль «Экскурсии и походы»			
Экскурсии в музей, по памятным местам города и др., во время выездов на соревнования	В течение года	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор, тренеры преподаватели
6 Модуль «Профориентация»			
Тестирование -диагностика для выявления интересов и способностей обучающихся (младших школьников).	Октябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Мастер-классы с привлечением специалистов по разным видам спорта	В течение года	Обучающиеся СШ	Тренеры-преподаватели
7 Модуль «Школьные медиа»			
Съёмки видеороликов тренировочных процессов, соревнований, мероприятий ко дню тренера, физкультурника и др.	В течение года	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
8 Модуль «Организация предметно-эстетической среды»			
Изготовление сувениров ко дню матери	Ноябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Оформление поздравительных уголков к праздничным датам	В течение года		
9 Модуль «Работа с родителями»			
Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной Тематики. Индивидуальные консультации с родителями: групповое и индивидуальное профконсультирование, с целью выявления и формирования	Сентябрь, январь, май	Родители воспитанников СШ, тренеры-преподаватели	Тренеры-преподаватели

адекватного принятия решения о выборе профиля обучения.			
Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	По мере необходимости	Родители и обучающиеся СШ, тренеры-преподаватели	
Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек.	Сентябрь, январь	Родители и обучающиеся СШ, тренеры-преподаватели	
Обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами».	Сентябрь, январь	Родители воспитанников СШ, тренеры-преподаватели	
10 Модуль «Социальное взаимодействие»			
Проведение спартакиад с участниками детских дошкольных учреждений, спартакиады школьников и учащейся молодежи: «Юность», «Старты надежд» «Друзья-соперники», мини-футбол «Колобок», мастер-классы по правильной сдаче норм ГТО и др. Т.е. тесное взаимодействие общеобразовательных дошкольных и школьных учреждений.	В течение года	Представители дошкольных и школьных учреждений и их воспитанники, обучающиеся СШ, Тренеры-преподаватели.	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
Просветительская работа по профилактике ДТТ с приглашенным инспектором по пропаганде БДД	Октябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Просветительская работа по профилактике ЧС с сотрудниками пож.части	Ноябрь		

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

Таблица 3

Месяц Год обучения	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	ИТОГО
1-ый	26	26	24	26	18	22	26	26	22	12	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.

2.2.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.

Методические материалы. 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.

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.

2.3.Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Контрольные испытания (тестирование) по общей физической

подготовке обучающихся по учебным нормативам.

Основными показателями реализации образовательной программы являются:

Таблица 4

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 в 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.

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 № 5-6.

Тестирование обучающихся общей физической и специальной физической подготовки

Таблица 5

№ п/п	Название теста	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Не удовлетворительно
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	Руки вверху над головой свободно, легко отводятся назад за голову	Руки над головой свободно вверх, назад отводятся с усилием	Руки над головой с трудом держатся	Руки выпрямлены вперед вверх

	палкой вверх назад)				
4.	Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической 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 6

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 10,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 75 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 3 раз)
Координация	Челночный бег 3*5 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 30 раз)

3. 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 высо-коквалифицированных 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