

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр Детского Творчества» с. Александров-Гай  
Александрово-Гайского муниципального района  
Саратовской области**

Рассмотрена на заседании методического  
совета МБУ ДО «Центр Детского  
Творчества» с. Александров-Гай  
Александрово-Гайского муниципального  
района Саратовской области  
Протокол № 1 от 25.08.2025

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБУ ДО «Центр Детского  
Творчества» с. Александров-Гай  
Александрово-Гайского муниципального  
района Саратовской области  
О.Г. Чучуляну  
Приказ № 42 о/д. от 25.08.2025



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ФИТНЕСС»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Форма реализации: очная  
Срок реализации программы: 1 год  
Объем программы: 216 часов  
Возраст детей: 6 -14 лет

Составитель: Базан И.А. - педагог дополнительного  
образования

с. Александров-Гай 2025

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с Положением о проектировании и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «Центр Детского Творчества» с. Александров-Гай.

Проблема здоровья сегодня как никогда актуальна. Динамика здоровья за последние годы характеризуется весьма неблагоприятными тенденциями. Несбалансированное и недоброкачественное питание, дефицит физической активности, курение, загрязнение опасными для организма человека веществами воздуха, водоемов, почвы, психоэмоциональные перегрузки и стрессы – эти и многие другие отрицательные явления, непосредственно ведущие к ухудшению здоровья, и являются проблемой незнания и непонимания ценности сохранения своего здоровья.

Поэтому **актуальность** программы «Фитнес-аэробика» выражается в её направленности на удовлетворение заказа социума на общее оздоровление и укрепление организма, ведение здорового образа жизни и возможности расширения образовательных услуг детям и подросткам.

**Педагогическая целесообразность.** Данная программа предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования детей, в образовательную концепцию которого включена деятельность по физическому совершенствованию детей младшего школьного возраста.

Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье, и лишь немногие способны его укрепить. В первую очередь – это регулярные занятия физической культурой.

Систематические занятия фитнес-аэробикой совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов.

Одним из действенных методов, применяемых на занятиях для развития выносливости, быстроты, силы является использование подвижных игр с бегом и прыжками, проведение различных эстафет.

**Адресат программы:** Возраст учащихся 6 – 14 лет .

Возрастные особенности учащихся 6 – 9 лет.

Дети в младшем школьном возрасте осознают свою принадлежность к социуму, и примеряют на себя множество новых ролей: ученики, одноклассники, друзья, граждане. Умеют и любят общаться с взрослыми и сверстниками, учитывая не только свои интересы, но и интересы других людей. Могут дать оценку действиям и событиям. Нуждаются в поддержке и одобрении взрослого: педагога, родителя. Становятся более самостоятельными и инициативными. В младшем школьном возрасте формируется произвольное внимание. Важно поддерживать в этом возрасте творческие интересы детей и направлять их по верному пути, раскрывая способности и таланты.

Возрастные особенности учащихся 10 – 14 лет.

Средний школьный возраст – качественно своеобразный этап развития ребёнка. Развитие высших психических функций и личности в целом происходит в рамках ведущей на данном этапе учебной деятельности. К возрастным особенностям также относится сравнительно небольшая устойчивость внимания и быстрая утомляемость, поэтому во время занятий необходимы небольшие паузы для смены деятельности (физкультминутки, игры, релаксирующие паузы). В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира, поэтому учащиеся в возрасте до 12-ти лет особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера.

Возрастные особенности 14-18 лет. В юношеском возрасте происходит интенсивное физиологическое и психическое развития. Особое значение в юношеском возрасте приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности — учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств.

**Срок освоения программы:** 3 года

**Объем программы:** 216 часов

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 часа

**Количество учащихся группы:** до 15-ти человек.

**Принцип набора учащихся в объединение – свободный.**

**Форма обучения:** очная.

### 1.1. Цель и задачи.

**Цель программы:** развитие физических показателей обучающихся средствами фитнес-аэробики.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- познакомить с направлениями фитнес - аэробики, ее видами и историей происхождения;
- обучить технике танцевальной фитнес - аэробики разных стилей.

**Развивающие:** развивать физические качества: гибкость, координацию движений, равновесие, мышечную силу, выносливость

**Воспитательные:** формирование устойчивого интереса к физической культуре, здоровому образу жизни.

### 1.3. Планируемые результаты

В процессе реализации программы будут сформированы

**Предметные результаты:**

- знание направлений и видов фитнес - аэробики, истории происхождения;
- владение техникой танцевальной фитнес - аэробики разных стилей.

**Личностные результаты:**

- по окончании обучения у обучающихся улучшатся физические качества: гибкость, координация движений, равновесие, мышечную силу, выносливость.

**Метапредметные:**

- по окончании обучения у учащихся сформируется интерес к физической культуре, здоровому образу жизни.

### 1.4. Содержание программы.

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы**

№	Раздел / Тема	Всего часов	Теория	Практика	<b>форма подведения итогов</b>
1.	Организационное занятие	2	1	1	Опрос, показ
2.	Общая физическая подготовка (силовая аэробика)	74	20	54	педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	78	26	52	педагогическое наблюдение
4.	Черлидинг	60	6	54	педагогическое наблюдение
6.	Итоговое занятие	2	-	2	показательное выступление
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>53</b>	<b>163</b>	

### Содержание программы

#### 1 Организационное занятие.

*Теория:* Расписание занятий (количество часов, время занятий). Внешний вид и форма одежды для занятий. Правила проведения занятий. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Влияние физических упражнений на организм.

*Формы и методы обучения:* беседа, инструктаж.

*Форма подведения итогов:* опрос.

#### 2. Общая физическая подготовка - 74 часа.

*Теория:* Значение и влияние общеразвивающих упражнений на организм. Основные требования к общеразвивающим упражнениям. Комплексы общеразвивающих упражнений. (Приложение 1). Возрастные особенности развития физических качеств.

*Практические занятия:* Ритмические упражнения с небольшой амплитудой движения и интенсивностью (количество повторений 8 - 10 раз):

*Формы и методы обучения:* практические занятия; словесный, наглядный, практический.

*Формы и методы подведения итогов:* контрольное занятие.

#### 3. Специальная физическая подготовка 78 часов.

3.1. Гимнастика и акробатика – 20 часов. Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и

акробатикой. Виды гимнастики, акробатика. Развитие физических качеств.

3.2. Классическая аэробика – 20 часов Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом в спортивном зале. Что такое фитнес. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Линейный метод разучивания.

3.3. Игры– 18 часов . Развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение функции зрительного и слухового анализаторов, их координации с движениями туловища и конечностей, улучшение осанки.

3.4. Хореографическая подготовка - 20 часов . Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединения и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиций под музыкальное сопровождение и без него.

*Формы и методы обучения:* практические занятия; словесный, наглядный, практический;

*Формы и методы подведения итогов:* контрольное занятие.

#### **4. Черлидинг – 60 часов.**

*Теория:* техника безопасности, базовые элементы черлидинга, прыжки в черлидинге.

*Практические занятия:* Строевые упражнения, упражнения на развитие ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести.

*Формы и методы обучения:* практические занятия; словесный, наглядный, практический;

*Формы и методы подведения итогов:* контрольное занятие.

#### **5. Итоговое занятие – 2 часа.**

*Теория:* Подведение итогов работы группы.

*Формы и методы обучения:* беседа; словесный;

*Формы и методы подведения итогов:* итоговое занятие; собеседование.

#### **1.5. Формы аттестации и их периодичность.**

№	Планируемые результаты	Формы аттестации	Периодичность
<b>Предметные</b>			
<b>1</b>	- знание направлений и видов фитнес - аэробики, истории происхождения; - владение техникой танцевальной фитнес - аэробики разных стилей.	Педагогическое наблюдение, опрос.	На всем протяжении реализации программы.
<b>Личностные</b>			
<b>2</b>	По окончании обучения у учащихся сформируется интерес к физической культуре, здоровому образу жизни.	Педагогическое наблюдение.	На всем протяжении реализации программы.
<b>Метапредметные</b>			
<b>3</b>	По окончании обучения у обучающихся улучшатся физические качества: гибкость, координация движений, равновесие, мышечную силу, выносливость.	Педагогическое наблюдение.	На всем протяжении реализации программы.

## **2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Методическое обеспечение программы**

№	Раздел программы/тема	форма проведения занятий	приемы и методы	педагогические технологии	формы контроля
1	Вводное занятие.	Беседа, слайдовая презентация	словесный, наглядный	здоровьесберегающие	опрос
2	Питание	Беседа.	словесный, наглядный, практический	здоровьесберегающие дифференцированное обучение	педагогическое наблюдение

3	Общеразвивающие упражнения	Беседа. Практическое занятие	словесный, наглядный, практический	здоровьесберегающее дифференцированное обучение	педагогическое наблюдение
4	Специально-направленные упражнения	Беседа. Практическое занятие	словесный, наглядный, практический	здоровьесберегающее дифференцированное обучение	педагогическое наблюдение
5	Упражнения на растягивание	Беседа. Практическое занятие	словесный, наглядный, практический, самостоятельная работа	здоровьесберегающее дифференцированное обучение	педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие	Показательное выступление	практический, наглядный	здоровьесберегающее дифференцированное обучение	выставка

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации дополнительной общеразвивающей программы имеются:

1. Компьютер (ноутбук).
2. Аудио-колонки с наушниками.
3. обручи, скакалки, спортивные коврики, палки, гантели, музыкальный центр. Сканер, фотоаппарат (или телефон с функцией фотосъемки).

**Кадровое обеспечение:** Программу реализует педагог дополнительного образования.

### 2.3. Оценочные материалы.

Уровень сформированности программных умений и навыков (УиН) и качество освоения УиН проводится в рамках текущего контроля, промежуточной аттестации и аттестации по завершении реализации программы.

**Виды контроля** по определению уровня сформированности программных умений и навыков (УиН) и качества освоения УиН:

- начальный контроль – проводится в начале программы (на первом занятии);
- аттестация по завершении реализации программы – в конце освоения программы (на последнем занятии).

Текущий контроль проводится систематически на занятиях в процессе всего периода обучения по программе.

Оценка программных УиН осуществляется по 5 бальной системе (от 2 - 5 баллов).

**Формы и методы контроля:** наблюдение, собеседование, практическое задание.

#### Критерии оценки результатов итоговой аттестации:

Критерии оценки практической подготовки обучающихся:

- соответствие уровня практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практических заданий.

Результаты итоговой аттестации представляются как уровень успешности освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- Высокий уровень – 100-81% - обучающийся умеет применять полученные знания и умения для выполнения самостоятельных заданий, его деятельность отмечена умением самостоятельно оценивать свою деятельность.
- Средний уровень – 80-60 % - обучающийся владеет основными приемами вязания по образцу, обладает элементарными умениями; исправляет допущенные ошибки.
- Низкий уровень – менее 60 % - обучающийся воспроизводит незначительную часть программного материала, с помощью педагога выполняет работу.

## 2.4. Список литературы.

### Для педагога:

1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости. - М.: Феникс, 2001. – С.112
2. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н., и др. Теория и методика физического воспитания: учеб, для студентов фак, культ, пед. инститов по спец. 03.03. – М.: Просвещение, 2000. – С.287
3. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – С. 193
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2004. – С. 264
5. Зайцева И. Модная фигура: - М.: Эскимо, 2008. - С.192
6. Кобяков Ю.П. Тренировка вестибулярного анализатора гимнаста. - М.: Физкультура и спорт, 2004. – С. 64
7. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – С.64
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - С.232

### Для обучающихся и родителей:

9. Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе. №1, 2000.- С. 25
10. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей //Физическая культура в школе, №2, 2001. - с. 7-14.
11. Передернина Я.Г. Стретчинг. Самоучитель. 70 упражнений для растяжки мышц и разработки суставов. – СПб. Вектор, 2008. -С. 112
12. Семёнов Л. Советы тренерам: Сборник упражнений и методических рекомендаций. - М.: Физкультура и спорт, 2005. – С. 13
13. Сосина Ю.В. Азбука ритмической гимнастики. – Киев: Здоровье, 2002. – С. 245
14. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения/ ред. П.А. Ренстрема. - М.: ФиС, 2004. – С.134