Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
ГИМНАЗИЯ № 86
Ассоциированная школа ЮНЕСКО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 86
Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 86
Дата: 2026.09.08 13:13:05 +05'00'

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУ Гимназии № 86
Протокол № 13 от 28.05.2026 г.

Утверждаю:
Директор
МАОУ Гимназии № 86
_____ Делидова Е.С.
Приказ № 172-А от 13.07.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес»

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Рудометова К.А.
педагог дополнительного образования

г. Нижний Тагил
2026 г.

Оглавление

1. ОСНОВНЫЕ ХАРКТЕРИСТИКИ 3
1.1. Пояснительная записка 3
1.1.1. Направленность 5
1.1.2. Актуальность 6
1.1.3. Отличительные особенности 6
1.1.4. Адресат программы 8
1.1.5. Объем и срок освоения программы 9
1.1.6. Особенности организации образовательного процесса 9
1.2. Цель программы и задачи общеразвивающей программы 10
1.3. Планируемые результаты 11
1.4. Содержание общеразвивающей программы 13
2. Организационно–педагогические условия 20
2.1. Календарный учебный график 20
2.2. Условия реализации программы 20
2.2.1. Материально-техническое обеспечение 20
2.2.2. Методическое обеспечение программы 21
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы 22
2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов 22
2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. 27
Список литературы 28

1. ОСНОВНЫЕ ХАРКТЕРИСТИКИ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» (далее - Программа) разработана на основе:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".

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

6. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года».

7. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных

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

10. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

14. 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».

15. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

16. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием серевых форм реализации образовательных программ».

17. 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»).

18. 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».

19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

20. Приказ Министерства образования и молодежной 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».

21. Устав МАОУ Гимназии № 86.

22. Приказ директора № 201-А от 03.09.2024г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных МАОУ Гимназии №86».

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на спортивно-оздоровительном этапе и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей. Программа является основным документом при организации и проведении занятий в МАОУ Гимназия № 86.

Она раскрывает весь комплекс параметров обучения, содержит

методические рекомендации и практические материалы по проведению тренировочных занятий. В программе последовательно изложено планирование обучения, определены задачи и средства подготовки, объемы нагрузок, итоговая аттестация.

Направленность

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность

В Нижнем Тагиле, как и в других малых городах, существует потребность в организации полезного досуга для подростков. Фитнес-программы могут стать альтернативой пассивного времяпрепровождения (например, в социальных сетях) и помочь снизить риск вовлечения в асоциальные группы. Кроме того, занятия спортом способствуют социализации: в группе сверстников подростки развивают коммуникативные навыки, находят единомышленников и укрепляют социальные связи.

Со стороны детей среднего школьного возраста и их родителей есть запрос на программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, материально-технические условия для реализации которой имеются на базе МАОУ Гимназия № 86.

В настоящее время наблюдается отсутствие гармоничного развития у детей среднего школьного возраста. У большинства детей отмечается ярко выраженное нарушение осанки, недостаточное развитие физических качеств.

Занятия фитнесом способствуют не только развитию двигательного аппарата, формированию двигательных умений и навыков, но и способствуют формированию морально-эстетических, волевых качеств личности, познанию и совершенствованию самодвижению к конечному результату, что дает возможность ребенку ощутить радость от осознания собственного роста и развития от занятия к занятию.

Отличительные особенности

Программа имеет ряд особенностей, учитывающих физиологические, психологические и социальные аспекты развития в этом возрасте.

1. Учёт возрастных физиологических особенностей

- Адаптация нагрузки к периодам скачков роста — в 14–15 лет происходит интенсивный рост костей, поэтому акцент делается на упражнения для укрепления мышечного корсета, профилактику нарушений осанки и развитие координации.
- Постепенное увеличение интенсивности – для 16–17-летних подростков нагрузка повышается за счёт силовых и функциональных тренировок с учётом завершения скелетного созревания.
- Баланс аэробных и силовых упражнений: сочетание кардио-нагрузок (для развития сердечно-сосудистой системы) и силовых элементов (для формирования мышечной массы).
- Контроль за техникой выполнения упражнений- особое внимание уделяется правильной технике, чтобы избежать травм суставов и позвоночника.

2. Психологическая мотивация и вовлечённость

- Разнообразие форматов- включение танцевальной аэробики, степ-аэробики, занятий с фитболами, круговой тренировки, интервальных тренировок.
- Музыкальное сопровождение- занятия проходят под динамичную музыку, что повышает эмоциональный фон и помогает поддерживать ритм выполнения упражнений.
- Игровые и соревновательные элементы- мини-состязания, командные задания, челленджи для поддержания интереса.

3. Социально-коммуникативные аспекты

- Групповые формы работы - тренировки в командах развивают

навыки взаимодействия, взаимопомощи, лидерства.

- Совместные мероприятия- организация фитнес-дней, открытых уроков, мастер-классов.
- Создание поддерживающей среды - поощрение личных достижений каждого.

4. Образовательный компонент

- Теоретические блоки- основы анатомии, физиологии, здорового образа жизни, правильного питания, гигиены тренировок.
- Обучение самоконтролю- подростки учатся отслеживать пульс, дыхание, уровень усталости, оценивать свои возможности.
- Навыки самостоятельности- составление индивидуальных комплексов упражнений, планирование тренировок, выбор нагрузки.

5. Практическая направленность

- Развитие прикладных навыков- упражнения, полезные в повседневной жизни: подъем тяжестей, преодоление препятствий, быстрая реакция, координация.
- Коррекция осанки и телосложения- специальные комплексы для профилактики сколиоза, укрепления мышц спины, формирования гармоничной фигуры.
- Компенсация малоподвижного образа жизни, связанного с учебой и гаджетами.

6. Гибкость и индивидуализация

- Уровни сложности упражнений- адаптация заданий под разный уровень физической подготовленности.
- Вариативность нагрузки- чередование интенсивных и восстановительных тренировок, включение стретчинга и релаксационных практик.
- Учет индивидуальных особенностей- возможность корректировки программы при наличии медицинских ограничений.

Адресат программы

Адресат Программы: обучающиеся от 14 до 17 лет.

Школьный возраст 14-18 с физиологической точки зрения – это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Проявляются мышечная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движении. Значительные изменения в моторике детей связаны с периодом полового созревания (пубертатным периодом). У девочек он обычно приходится на 11-16 лет. 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. С возрастом увеличивается масса мышц, каждая мышца или группа мышц развивается неравномерно. Так мышцы ног развиваются быстрее, чем мышцы рук, мышцы разгибатели опережают в развитии мышцы сгибатели. Диспропорция в развитии отдельных органов и систем требует внимательного отношения к подросткам и тщательного построения программ аэробики.

Потому очень важно именно в этом возрасте проводить целенаправленную работу по оздоровлению детей средствами физической культуры.

В спортивно-оздоровительную группу допускаются все лица с 14 до 17 лет, желающие заниматься и не имеющие медицинских противопоказаний (допуск – письменное разрешение врача).

Число детей, одновременно занимающихся в группе от 12 человек. Такая наполняемость наиболее эффективна для различных форм организации занятий и соблюдения педагогических принципов.

Объем и срок освоения программы

Объем программы 34 часа.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Особенности организации образовательного процесса

Пунктом 29 санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 не установлены требования к наличию и продолжительности перерывов во время учебно-тренировочного процесса, поэтому перерыва между занятиями не предусмотрено.

Продолжительность академического часа – 40 минут.

Общее количество часов в неделю – 1 час.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения - очная. Форма организации образовательного процесса групповая. Возможна реализация программы с применением дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий: тренировочное занятие, беседы, лекции, открытое занятие.

Форма проведения занятий: беседа, лекции, тренировочные, игровые и контрольные занятия.

Формы подведения результатов: педагогическое наблюдение, тестирование по ОФП и СФП, контроль выполнения упражнений.

Цель программы и задачи общеразвивающей программы

Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой через развитие физических качеств, укрепление здоровья и социализацию подростков посредством занятий фитнесом.

Задачи программы.

Обучающие:

- формировать важные двигательные умения и навыки, способствующие гармоничному физическому развитию.

- обучать правильному и безопасному выполнению упражнений.

- знакомить с техникой безопасности учебно-тренировочного процесса, видами фитнеса.

- углублять знания о физической культуре и здоровье человека.

Развивающие:

- развивать физические качества, необходимые во всех сферах жизнедеятельности: силу, гибкость, выносливость, быстроту, координацию движений;

- способствовать формированию правильной осанки;

- развивать мотивацию к занятиям фитнесом.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества: дисциплинированность, ответственность, решительность, целеустремленность, терпение, смелость;

- формировать потребность к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой и спортом;

- способствовать социализации обучающихся в условиях нового коллектива.

Планируемые результаты

Метапредметными результатами освоения,учащимися, Программы являются следующие умения:

- бережно относится к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

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

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

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

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- будут уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Предметные результаты:

- будут знать историю развития фитнеса, в России и в Свердловской области;

- роль здорового образа жизни;

- правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий фитнесом;

- будут уметь правильно и безопасно выполнять различные упражнения: строевые, общеразвивающие, упражнения на развитие координации и равновесия, элементы акробатики и гимнастики;

- будут знать технику безопасности учебно-тренировочного процесса.

- познакомятся с основными понятиями и направлениями фитнеса, и

умеют применять их на практике;

- будут владеть широким кругом двигательных умений и навыков.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

Таблица 1

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов			Формы контроля /оценки
		Теория	Практика	Всего	
Теоретическая подготовка		**5**	**1**	**6**	
1.	Введение в программу	1		1	Беседа
2.	Физическая культура и здоровье человека. Техника безопасности на занятиях.	1		1	Беседа, наблюдение
3.	История развития фитнеса и его направления. Фитнес в России и Свердловской области	1		1	Беседа
4.	Гигиена и режим дня.	1		1	Беседа, практика по самоконтролю
5.	Самоконтроль. Спортивный дневник.		1	1	Практика по самоконтролю
6.	Основные правила построения правильного питания.	1		1	Беседа
Практическая подготовка					
2.	**Общая физическая подготовка**	**1**	**11**	**12**	
2.1.	Строевая подготовка	0,5	1,5	2	наблюдение, контроль выполнения упражнений, тестирование по ОФП
2.2.	Общеразвивающие упражнения		2	2	
2.3.	Упражнения на координацию и равновесие		2	2	
2.4.	Подвижные и спортивные Игры	0,5	5,5	6	Игры, беседы
3.	**Специальная физическаяподготовка**	**2**	**14**	**16**	
3.1.	Элементы акробатики	0,5	3,5	4	педагогичесое наблюдение, контроль выполнения упражнений,
3.2.	Кардио фитнес	0,5	3,5	4	
3.3.	Система Пилатес	0,5	3,5	4	
3.4.	Хатха йога	0,5	3,5	4	

					тестирование по ОФП и СФП
Итого часов		**8**	**26**	**34**	

Допускается реализация некоторых тем посредством самостоятельной работы обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана, если тренер находится в командировке, а также электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий в период санитарно-эпидемиологических мероприятий.

Содержание учебно-тематического плана

Теоретическая подготовка

1. Введение в программу.

Теория: Организация обучения. Цель и задачи программы. Правила безопасности на занятиях.

2. Физическая культура и здоровье человека. Техника безопасности на занятиях.

Теория: Влияние физической культуры на здоровье человека. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима. Составление и обсуждение режима дня.

3.История развития фитнеса, его направления. Фитнес в России и Свердловской области.

Теория: История развития фитнеса на международной арене, в России и Свердловской области. Направления фитнеса. Достижения спортсменов Свердловской области.

4. Гигиена и режим дня.

Теория: Влияние физической культуры на здоровье человека. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима.

5. Самоконтроль. Спортивный дневник.

Теория: Самоконтроль: самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции, желание заниматься, переносимость нагрузки, потоотделение, нарушение режима, наличие болевых ощущений. Основные правила ведения спортивного дневника.

6. Основные правила фитнеса.

Теория: Основные правила фитнеса. Требования к внешнему виду, одежде и обуви на тренировках. Просмотр и обсуждение видеоматериалов.

Практическая подготовка

2. Общая физическая подготовка

2.1. Строевая подготовка.

Теория: Понятия строй, колона, шеренга. Техника выполнения строевых упражнений. Техника выполнения беговых упражнений. Правила гигиены и безопасности.

Практика: Выполнение строевых упражнений: построение в колонну по одному по росту, в шеренгу, перестроение из колонны по одному в колонну по два, повороты направо, налево и кругом на месте.

Обсуждение критериев оценки выполнения общефизических упражнений.

Выполнение беговых упражнений: «челночный» бег, бег «рваным» ритмом, бег приставным шагом, бег крестным шагом. Комбинированные эстафеты с использованием беговых упражнений.

Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Ходьба выпадами. Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 метров). Бег на скорость (20 метров) с высокого старта. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 0,5 до 1,0 км).

Выполнение команд: «смирно», «вольно», «направо», «налево», «кругом», «шагом марш», «бегом марш», «на месте стой». Построения и перестроения.

Ходьба по кругу, по диагонали, со сменой направления движения.

Ходьба и бег (различные варианты).

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Гимнастические упражнения и их назначение.

Практика: Развивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на «шведской лестнице». Прыжки и кувырки. Правила безопасности. Обсуждение критериев оценки выполнения общефизических упражнений. Выполнение гимнастических упражнений. Сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из виса на низкой перекладине, поднимание туловища из положения лежа, различные приседания на двух и на одной ноге, различные виды прыжков, беговые упражнения. Различные наклоны вперед, вправо, влево, из положения сидя, выпады, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой, индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

Игры и конкурсы с использованием общеразвивающих упражнений.

Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на двух ногах, приседания на двух ногах с грузом на плечах, выпрыгивания («лягушки»), выпрыгивания («лягушки») на 180, 360 градусов, приседания на одной ноге («пистолетик» с утяжелителями), подъем ног из положения «сидя ноги врозь» с утяжелителями, махи вперед и в стороны (можно применять с использованием утяжелителей).

Упражнения для развития силы мышц спины: поднимание туловища из положения лёжа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), поднимание туловища из положения лёжа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъёма, поднимания ног лёжа на животе, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «лодочка», опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы, то же с грузом на плечах.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа на спине, поднимание ног лёжа на спине,

одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок» и без фиксации (кол-во раз), поднимание ног, в положении виса. Поднимание прямых ног на гимнастической стенке до 90 градусов и выше. Удержание угла в висе.

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; упражнение «планка», подтягивания – сгибание и разгибание рук в висе, стойка на руках с опорой ног о стенку. Упражнения для развития выносливости: в качестве упражнений на специфическую выносливость предлагается многократное исполнение программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд (2 и более раз свою соревновательную программу). Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредственно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения для развития быстроты: челночный бег, упражнения с резинкой, упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстояние вытянутых рук, дотронутся до неё, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо. Упражнения для развития развития прыгучести: Различные упражнения со скакалкой: бег с захлёстом, бег с высоким поднимания бедра, прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге, двойные прыжки через скакалку, прыжки в глубоком приседе через скакалку, заскоки на скамейку, соскоки со скамьи, перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль неё. Упражнения для развития развития гибкости: Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой. Пассивная гибкость: «Бабочка», складка вперёд, живот касается ног, шпагаты на полу, касание бедрами пола, держать (правый, поперечный, левый), выкрут назад и вперёд, кисти узко, руки прямые, «лягушка», носками коснуться до лба, мост из положения лёжа на спине. Шпагаты со скамейки касание бедрами пола, держать (правый,

поперечный, левый), выкрут назад и вперёд, кисти узко, руки прямые, мост из положения стоя, ноги вместе. Активная гибкость: «Верёвочка», удержание ноги вперёд, в сторону, назад.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве: Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град. (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами). Упражнения для рук и плечевого пояса: Поднимание, опускание и круговые движения руками в различных направлениях с отягощением. Движения прямыми руками с преодолением сопротивления амортизатора. Потягивание в висе в быстром темпе. 12 Подтягивание с остановками по ходу движения и сохранением пауз по 3-4 сек. (3-4 остановки в процессе подтягивания). То же при опускании вниз. Подтягивание с отягощением (медленно). Отжимание в упоре в быстром темпе. То же с остановками по ходу движения. Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой и в висе стоя на рейке гимнастической стенки, низкой перекладине. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса стоя, лежа и сидя. Чередование напряжений с расслаблениями мышц рук и плечевого пояса.

2.3. Упражнения на координацию и равновесие.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития правильной осанки, укрепления мышц туловища. Правила безопасности.

Практика: Обсуждение критериев оценки выполнения упражнений. Выполнение упражнений на координацию. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками. Игры и конкурсы с использованием упражнений на координацию и равновесие.

2.4. Подвижные и спортивные игры.

Теория: Правила игр и комбинированных эстафет. Правила безопасности.

Практика: Подвижные игры: «Третий лишний», «Нитки», «Запрещенное движение», «Пустое место», «Кошка, мышка, сыр», «Сделай букву К», «А ну-ка, повтори», «Канатоходцы», «Пол это лава». Спортивные игры по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка

3.1. Элементы акробатики.

Теория: Виды и техника выполнения наклонов: «складка», на коленях назад, мост, стоя на скамейке. Виды и техника выполнения упражнений. Правила безопасности.

Практика: Упражнения на равновесие: стоя на полупальцах на двух ногах, на одной ноге, «ласточка». Повороты: переступанием, скрестный. Прыжки на двух ногах, на одной, «ножницы». Растяжка. Упражнение на выворотность ног «бабочка». Наклоны: «складка», на коленях назад, мост, стоя на скамейке. Упражнения на укрепление мышц спины «лодочка», «лягушка», «улитка», «складка». Упражнения на гибкость.

3.2. Кардио фитнесс

Теория: Виды кардиотренировок.

Практика: Занятия на велотренажере, беговой дорожке, классическая аэробика, степ-аэробика, прыжки со скакалкой, берпи, езда на велосипеде, бег, ходьба, табата, плавание, ZUMBA.

3.3. Система Пилатес

Теория: Пилатес. Оздоровительное значение системы пилатес. Важные принципы пилатеса.

Практика: Упражнения пилатес. Правильное дыхание. Концентрация. Контроль мускулатуры. Централизация. Точность выполнения. Визуализация. Плавность. Изоляция определенной мышцы. Регулярность тренировок.

3.4. Хатха йога

Теория: История хатха йоги. Польза хатха йоги. Техника выполнения упражнений.

Практика: Основные упражнения в хатха-йоге: асаны (позы), дыхательные практики и упражнения на концентрацию внимания (медитации).

2. Организационно–педагогические условия

Организационно-педагогические условия реализации 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.

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

Начало учебного года - 01.09.2026

Окончание учебного года - 26.05.2027

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	26 мая	34	34	34	1 раз в неделю по 1 часу
Каникулы: 26 октября – 4 ноября, 31 декабря – 10 января, 29 марта – 6 апреля, 27 мая – 31 августа						

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Тренировочные занятия проводятся в оборудованных спортивных залах, оборудованных зеркалами и хореографическим станком с использованием следующих средств обучения:

Таблица 3

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	3
Гимнастическая стенка	3
Гимнастические палки	15
Свисток	2
Мат гимнастический	20
Музыкальный центр	1
Информационная доска	1
Мел	5
Хореографический станок	1
Зеркало 10х2 м	1
Скакалка	15
Блоки для йоги	30
Балансир	15
Телевизор	1
Гимнастические коврики	15

Таблица 4

2.2.2. Методическое обеспечение программы

п/п	Название раздела/ темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии.	Формы учебного занятия
Теоретическая подготовка				
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	Ноутбук, телевизор, аудиоаппаратура, наглядные плакаты с правилами поведения, презентация «ЗОЖ»	Беседа, демонстрация. Здоровьесберегающие технологии.	Беседа
Практическая подготовка				
2	Общая физическая подготовка	Ноутбук, музыкальный центр, маты для йоги, гантели, тренажеры, эспандеры,	Объяснение, демонстрация, практическая работа. Здоровьесберегающие технологии.	Практическое занятие

		обручи, гимнастические палки, зеркала.		
3	Специальная физическая подготовка	Аудиоаппаратура,шведская стенка, фитболы, степ платформы, зеркала, балансиры, блоки для йоги.	Объяснение, демонстрация, практическая работа. Здоровьесберегающие технологии.	Практическое занятие

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

– предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования;

текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме тестирования по общей и специальной физической подготовке, демонстрации упражнений с учетом техники выполнения, педагогического наблюдения.

Формы контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

При комплектовании спортивно-оздоровительных групп проводиться входное тестирование уровня физического развития юного спортсмена, от которого в дальнейшем, при промежуточном тестировании, будет определяться его рост физической подготовленности.

В конце учебного года проводится контрольная аттестация. Форма контрольной аттестации – контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке. Итоги аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении.

Таблица 5

Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Методы диагностики	Критерии степени выраженности оцениваемого качества
Предметные результаты	Знание истории развития фитнеса в России и Свердлоской обл., понимание роли здорового образа жизни и физической культуры в жизнедеятельности человека	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Опрос, собеседование	Высокий уровень: обучающийся освоил практически весь объем знаний 80-100%, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием, набрал от 9 баллов и больше за ОФП и СФП Средний уровень: объем усвоенных знаний составляет 50-70%, сочетает специальную терминологию с бытовой, набрал от 6 до 8 баллов за ОФП и СФП Низкий уровень: обучающийся овладел менее чем 50 % объема знаний, избегает употреблять специальные термины, набрал меньше 6 баллов за ОФП и СФП.
	Профилактика травм	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Опрос, собеседование	
	Знание терминологии и выполнение нормативов по ОФП и СФП	Соответствие теоретических знаний программным требованиям, выполнение нормативов по ОФП и СФП	Экзамен по ОФП и СФП (минимальное количество баллов - 4 по ОФП, 2 по СФП)	
	Проведение разминки с озвучиванием строевых команд	Соответствие практических навыков программным требованиям	Педагогическое наблюдение	
Метапредметные результаты	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих	Знает принципы сохранения здоровья, активно ими пользуется	Педагогическое наблюдение	Высокий уровень: демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и
	Планирование самостоятельной работы, работы с группой, ведение дневника спортсмена.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, прилежен, инициативен, умеет составить	Педагогическое наблюдение	

		план тренировки		сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий, склонен к самоанализу, генерирует идеи. <u>Средний уровень:</u> проявляет достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, участвует только школьных соревнованиях. в совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится. <u>Низкий уровень:</u> демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно..
	Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Самостоятельно организует рабочее место. Рационально использует необходимый спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение	
	Умеет находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Анализ выполняемых действий, поиск ошибок, работа над ошибками	Педагогическое наблюдение	
Личностные результаты	Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, проявление способности управлять своими эмоциями	Активен, проявляет доброжелательность к сверстникам, умеет прийти на помощь	Педагогическое наблюдение	<u>Высокий уровень:</u> коммуникабелен, активен, целеустремлен, прилежен, инициативен, задания выполняет прилежно. <u>Средний уровень:</u> активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает

	Проявление активности в совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, участия в их организации и проведении	Включается в совместные мероприятия охотно, ответственно. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других	Педагогическое наблюдение	затруднения в проявлении этих качеств. Низкий уровень: пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.

Общефизическая подготовка (ОФП).

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений.

Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег 30 м.;
2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
3. подтягивание на перекладинне;
4. сгибание разгибание рук в упоре лежа.

Порядок и условия выполнения контрольных упражнений.

Бег 30 м.

Проводится на стадионе, прямом участке асфальтированной дороги забегами по два-четыре человека. Выполняется с низкого или высокого старта по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». При наличии возможности устанавливаются стартовые колодки. По команде "На старт!" выйти к линии старта; по команде «Внимание!» принять неподвижное стартовое положение низкого или высокого старта. Сигналом для начала бега является команда «Марш!». При досрочном старте подается команда «Назад!», после чего все участники забега возвращаются для повторного старта. Стартовавший во время бега не имеет права пересекать траекторию движения других участников, мешая при этом остальным.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Подтягивание на перекладине.

Выполняется из неподвижного положения в висе на выпрямленных руках хватом сверху на ширине плеч (ноги не касаются пола). По команде: «Можно» без рывков и маховых движений ногами, за счет одновременного сгибания рук и подъема туловища принять положение, при котором подбородок должен оказаться выше уровня перекладины. После чего, выпрямляя руки, перейти в исходное фиксированное положение (в висе на прямых руках). При подтягивании запрещается: отталкиваться от пола (земли) ногами; выполнять маховые и рывковые движения; сгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах; выполнять подъем за счет поочередного сгибания рук; находиться в висе более 3 секунд. Во время выполнения упражнения объявляется счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения, вместо очередного счета повторяется счет последнего правильно выполненного движения или подается команда «Не считать!». Если правила нарушены трижды подряд, упражнение считается законченным; следует команда «Стоп!». Результатом является число правильно выполненных подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Исходное положение: упор лежа, выпрямленные руки на ширине плеч, пальцы рук направлены вперед, туловище с бедром и шеей составляет

прямую линию. По команде "Можно!" согнуть руки в локтевых суставах до касания грудью пола (специальной платформы), затем, разгибая руки, принять исходное положение. Во время выполнения упражнения объявляется счет каждого правильно выполненного движения. При неправильно выполненном движении повторяется счет последнего правильно выполненного или подается команда «Не считать!». Если упражнение выполнено неправильно трижды подряд, оно считается законченным, подается команда «Стоп!».

Специальная физическая подготовка (СФП).

Контроль эффективности применяемых средств по специальной физической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений.

1. Прыжки с вращением скакалки за 1 минуту;
2. Прыжок в длину с места;
3. Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол».

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит на итоговых и открытых занятиях, проведения показательных выступлений, после которых составляются соответствующие аналитические справки с мониторингом результатов и протоколы (Приложение 1).

Список литературы

1. Загрядская, О. В. Детский фитнес: учебное пособие Санкт-Петербург: Детство-Пресс, ТЦ «Сфера», 2012. — 160 с.

2. Крючек, Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных заня тий. Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. — 64 с.

3. Лисицкая, Т. С., Сиднева, Л. В. Аэробика. В 2 т. Т. 1: Теория и методик а. Москва: ФАР, 2002. — 200 с.

4. Лисицкая, Т. С., Сиднева, Л. В. Танцевальная аэробика. В 2 т. Т. 2. Москва: ФАР, 2002. — 176 с.

5. Мякинченко, Е. Б., Шестаков, М. П. Аэробика. Теория и методика пров едения занятий: учебное пособие. Москва: ТВТ Дивизион, 2006. — 304 с.

6. Сулим, Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14–17 лет. Москва: Сфера, 2014. — 128 с.

7. Шипилина, И. А. Аэробика: учебное пособие. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. — 224 с.

8. Коршунова, О. С. Основы современного фитнеса: учебно-методическое пособие. Новосибирск: НИНХ, 2018. — 53 с.

Для обучающихся и родителей

1. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: методическое пособие. М.: Астрель, 2016. — 128 с..

2. Залетаев И. П. Общеразвивающие упражнения. М.: ФиС, 2002. — 144 с..

3. Кузин В. В., Полиевский С. А**.** 500 игр и эстафет. М.: Физкультура и спорт, 2003. — 224 с..

4. Поляев Б. А., Лайшева О. А., Калашникова О. М. Правильная осанка. Памятка для родителей. М.: Расмирти, 2003. — 32 с..

5. Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. Фитнес-данс. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010. — 160 с..

Приложение 1

Протокол ОФП

№	ФИ	Бег 30 м				наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье				Подтягивание на перекладине				Сгибание разгибание рук в упоре лежа				Количество баллов за ОФП
		ВК*	ТК**	КИ***	Р****	ВК	ТК	КИ	Р	ВК*	ТК	КИ	Р	ВК	ТК	КИ	Р	
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		

*ВК – входный контроль (на начало года)
** ТК- текущий контроль (на середину года)
***КИ – контрольные испытания (на конец года)
****Р – результат

Дата «____»_____202__г. Тренер-преподаватель _____/_____

Критерии оценивания:
Критерии оценивания:
2 балла - Выполнение нормативов по ОФП (увеличение своих результатов по сравнению с прошлыми).
1- балл - Выполнение нормативов по ОФП подготовке (результат равен прошлому).
О баллов - Выполнение нормативов по ОФП подготовке (результат уступает прошлому).

Протокол по СФП

№	ФИ	Теория			Прыжки с вращением скакалки за 1 минуту			Прыжки в длину с места			Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»			Оценка за СФП
		ВК	ТК	КИ	ВК	ТК	КИ	ВК	ТК	КИ	ВК	ТК	КИ	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														

Дата «____»_____202__г.

Тренер-преподаватель _____/_____

Критерии оценивания для СФП:

С учетом времени при выполнении нормативов выставляется оценка за каждую дисциплину:

2 балла - увеличение своих результатов по сравнению с прошлыми).

1- балл - выполнение нормативов по СФП подготовке (результат равен прошлому).

0 баллов - выполнение нормативов по СФП подготовке (результат уступает прошлому)

Критерии оценивания для теории

Высокий уровень: обучающийся освоил практически весь объем знаний, 80-100% предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.

Средний уровень: объем усвоенных знаний составляет 50-70%, сочетает специальную терминологию с бытовой.

Низкий уровень: обучающийся овладел менее чем 50% объема знаний, избегает употреблять специальные термины.

Протокол метапредметных и личностных результатов

№	ФИ	Степень выраженности оцениваемых качеств					
		Метапредметные			Личностные		
		ВК	ТК	КИ	ВК	ТК	КИ
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

Дата «____»_____202__г.

Тренер-преподаватель _____/_____

Критерии оценивания метапредметных результатов:

- Высокий уровень: демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий, склонен к самоанализу, генерирует идеи.
- Средний уровень: проявляет достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, в совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится.
- Низкий уровень: демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно.

Критерии оценивания личностных результатов:

- Высокий уровень: коммуникабелен, активен, целеустремлен, прилежен, инициативен, задания выполняет прилежно.
- Средний уровень: активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств.
- Низкий уровень: пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.

Сводный протокол

№	ФИ	Теория	Количество баллов по СФП	Количество баллов ОФП	Метапредметные результаты	Личностные результаты	Результат
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

Дата «____»_____202__г.

Председатель аттестационной комиссии ____/_____

Секретарь аттестационной комиссии _____/_____

Тренер-преподаватель _____/_____

Если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов (4 по ОФП, 4 по СФП), то программа считается освоенной.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524492

Владелец Делидова Елена Сергеевна

Действителен С 10.02.2026 по 10.02.2027