

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр спорта и туризма
городского округа город Нефтекамск
Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета
от 28 августа 2026 г. Протокол №1

УТВЕРЖДЕНА

приказом МАУ ДО ДЮЦ СТ
от 01 сентября 2026 г. № 391

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 14C9F078ED18CAD14C0E88698BC58B34
Владелец: Ременникова Инна Сергеевна
Действителен: с 21.08.2025 до 14.11.2026

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

Уровень освоения программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель программы:

Юсупова Ирина Сергеевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Нефтекамск, 2026 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	11
1.3. Содержание программы	14
1.4. Планируемые результаты	34
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	36
2.1. Условия реализации программы	36
2.2. Формы аттестации и контроля	37
2.3. Методическое обеспечение программы	39
2.4. Рабочая программа воспитания	48
2.5. Список литературы	60
Приложения	
Приложение 1. Договор о сетевой форме реализации образовательных программ	
Приложение 2. Критерии и показатели	65
Приложение 3. Контрольно-измерительные материалы	71
Приложение 4. Календарно-учебный график	74

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В воспитании и образовании молодого поколения особую роль играет их физическое развитие. Это является одним из важнейших факторов становления личности, и воспитание здорового поколения. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» предназначена помочь детям развивать их индивидуальные физические, творческие и музыкальные способности.

Нормативно-правовым основанием для разработки программы «Фитнес-аэробика» является:

- Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - ФЗ № 273);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации в период до 2025 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р с изменениями , утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации от 01 июля 2025 года № 7545-р «О внесении изменений в Концепцию

развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденных распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р, и утверждения плана мероприятий по реализации Концепции»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 год № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21 апреля 2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональной системы дополнительного образования детей, утверждённую приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 №2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», в том числе в части устройства, содержания и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Приказ Министерства Просвещения России от 3 сентября 2019 года

№ 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19 марта 2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- - Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30 ноября 2016 №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;
- - Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05 мая 2018 года №298н);
- - Письмо Минпросвещения России 01.08.2019 № ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ»;
- - Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих

социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 ВК 641/09.

- часть 1 статья 13, и статья 15 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Возможность реализации образовательных программ в сетевой форме);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 года № 1288 "Об организации проектной деятельности в Российской Федерации";
- - Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан.

Вид программы – базовый

Направленность дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Фитнес – аэробика» - физкультурно-спортивная.

Фитнес-аэробика — один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным государственным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Однако данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса. Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально —

технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

Уровень освоения программы: разноуровневый: 1 год обучения-стартовый, 2 год обучения- базовый.

Актуальность программы заключается в том, что разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяет не только благотворно влиять на физическое развитие обучающихся, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, содействовать здоровому образу жизни, но и заботиться о гармоническом единстве и полноте всех составляющих жизни ребенка – физических, психических и духовных сил, вершиной которых является его активное проявление в разных видах движений.

Программа «Фитнес-аэробика» по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению специальной, по форме организации - групповой; по времени реализации двухгодичной.

Настоящая программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования. Одной из массовых форм занятий физкультурно-спортивной направленности является фитнес-аэробика. В последние годы у неё становится всё больше поклонников среди людей самого разного возраста.

Новизна и отличительные способности программы заключаются в том, что она учитывает специфику спорта и охватывает значительно больше желающих заниматься фитнес-аэробикой, дает возможность заниматься с «нуля», а также представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами аэробики. Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировок аэробистов, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене. Программа содержит такие интерактивные средства обучения как геймификация, которая

помогает привлечь и заинтересовать обучающихся, а также помочь в отработке элементов и упражнений в домашних условиях. Обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 7 до 10 лет, позволяет учитывать индивидуально-личностные особенности ребенка и его развития.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что занятия аэробикой органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Это позволяет не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и развивает их творческое воображение. Аэробика – одна из эффективных форм повышения двигательной активности детей, занятия ею повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений.

Специфика предметной деятельности и ценностно-смысловое содержание программы, а также принципы, формы, методы обучения и контроля позволяют эффективно создавать особую развивающую среду для выявления и развития общефизических и творческих способностей обучающихся, формирование их психического и нравственного здоровья, что способствует их приобщению к занятиям фитнес-аэробикой.

Отличительные особенности программы и специфика организации образовательного процесса

Проведение спортивных тренировок на базе МАУ ДО ДЮЦ СТ, позволяет использовать специальное оборудование и инвентарь, необходимых для развития физических качеств обучающихся – гибкости, силы, быстроты и выносливости. Особенности базовой программы является не только познакомить с направлением фитнес-аэробика, а сформировать у обучающихся систему знаний, умений и навыков в данной сфере.

В ходе реализации Программы, помимо физического, этического, интеллектуального и креативного развития детей, происходит развитие межпредметных связей по общеобразовательным предметам: география, краеведение, история, биология, физика, физическая культура, основы

безопасности жизнедеятельности, экология.

На **первом году обучения** периодизация носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, освоению базовых техник как в танцевальном сегменте, так и в акробатике и хореографии.

К концу года учащиеся должны выполнить нормативы по ОФП. Главная задача — привить устойчивый интерес к занятиям по фитнес-аэробике.

В группе **второго года обучения** основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техникам: базовых шагов, акробатики, хореографии, танцевальных связок. Выступление на соревнованиях по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним.

Адресат программы. Программа, предназначенная для работы с детьми 7-10 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья для занятий фитнес-аэробикой. Указанный возрастной период является благоприятным для проведения занятий по данной программе.

Большой возрастной интервал объясняется сроком обучения.

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

На всех этапах реализации программы предусмотрена работа с одаренными детьми (выявление, сопровождение, поддержка, развитие).

Набор свободный. Принимаются все желающие дети. Специальный отбор не производится. Обучающие предоставляют медицинский допуск врача о состоянии здоровья, письменное заявление от родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных.

Срок реализации программы - 2 года.

Объем программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 468 часов. Количество часов за год соответственно – 144 часов для 1 (первого) года обучения и 324 часа для 2 (второго) года обучения.

Режим занятий: 1 год обучения: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часов в год.

2 год обучения: занятия проводятся 3 раза в неделю, по 3 часа, 324 часа в год.

Занятия проводятся по 40 минут с перерывом по 5 минут.

Формы обучения: очная, очная с применением дистанционных технологий и ИКТ. Ведущей формой организаций обучения является групповая и индивидуальная. На ряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применения дифференцированного подхода к обучающимся. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию и способствует творческому и физическому росту учащихся

Формы проведения занятий: основной формой проведения является групповое учебное занятие. В группах, в малых группах, индивидуально. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками: участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, комплекс восстановительных мероприятий – самостоятельная работа обучающихся, теоретическая, круговая тренировка по станциям, «Круг осанки», эстафеты, подвижные игры, фестиваль аэробики, психологические тренинги, летний профильный оздоровительный лагерь. В период школьных каникул занятия могут: проводиться по специальному расписанию с переменным составом; продолжаться в форме учебно-тренировочных сборов и т.п.

Формы подведения итогов реализации программы. Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных тренировок, тестов, спортивных соревнований. Основными показателями выполнения программных требований

по уровню подготовленности учащихся в группах участие в соревнованиях. Способом определения полноты реализации и результативности программы является - беседа, наблюдение, соревнование и др.

Формы отслеживания результатов: материалы анкетирования и тестирования, протокол соревнований, видеозапись, фото, мониторинг участия в соревнованиях различного уровня.

Формы предъявления и демонстрации результатов: протокол соревнований, мастер-классы, результаты ОФП, СФП, фестивали открытых занятий.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование устойчивого интереса к занятиям фитнес-аэробики, создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством организации целенаправленного процесса физического воспитания и спортивной подготовки, повышение исполнительского мастерства аэробистов.

Задачи программы:

1 год обучения

Предметные:

- выявить задатки и способности детей;
- формировать систему специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в фитнес-аэробике;
- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении
- физических упражнений;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в
- статике и динамике;

- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести.

Метапредметные:

Познавательные задачи:

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- развивать мотивацию к занятиям фитнес-аэробикой, способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки обучающихся.

Коммуникативные задачи:

- Сплочение коллектива и работа в команде: обучение слаженному взаимодействию, распределению ролей и поддержке друг друга при выполнении поддержек (пирамид).
- Разрешение конфликтов: обучение мирному и конструктивному урегулированию спорных ситуаций в команде.

Регулятивные задачи:

- Целеполагание и планирование: развитие навыков самостоятельной работы над определенными элементами.
- Формирование стрессоустойчивости и эмоционального контроля: развитие способности сохранять спокойствие, преодолевать страх сцены.
- Самоконтроль и рефлексия: обучение объективной оценке своих физических и психологических возможностей, анализу совершенных ошибок при выполнении программы или элементов.

Личностные:

- воспитывает самостоятельность, ответственность умение начатое дело довести до конца;
- воспитывать духовно-нравственные, гражданско-патриотические качества, формировать общую культуру обучающихся;
- воспитать морально-волевые и нравственно-эстетические качества обучающихся, потребность личности в здоровом образе жизни;

- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- приобщать обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям.

2 год обучения

Предметные:

- осуществлять подготовку квалифицированных спортсменов в сборную города по аэробике, освоение и выполнение разрядных требований;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»;
- укреплять здоровье и всестороннее развивать физические качества юных спортсменов, повышать уровень культуры движений;
- приобретать физическую подготовленность и соревновательный опыт.

Метапредметные:

Познавательные задачи:

- развивать интеллектуальные навыки и опыт межличностного общения;
- формировать необходимых условий для укрепления физического и нравственного здоровья;
- продолжать развивать общую и силовую выносливость, собственную силу.

Коммуникативные задачи:

- Сплоченная командная работа при выполнении программы.
- Разрешать конфликтные ситуации мирным путем

Регулятивные задачи:

- Формирование стрессоустойчивости и эмоционального контроля: развитие способности сохранять спокойствие, преодолевать страх сцены.
- Самоконтроль и рефлексия: обучение объективной оценке своих физических и психологических возможностей.

Личностные (воспитательные):

- способствовать развитию творческих способностей детей, их духовному, нравственному физическому совершенствованию;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- сформировать ценностно-смысловых установок, отражающих личностную и гражданскую позицию в деятельности;
- воспитать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

1.3. Содержание программы

Учебный план первого года обучения

Название раздела, темы	Теория	Практика	Всего часов	Формы аттестации, контроля
Теория				
1. Техника безопасности на занятиях.	0,5		1	беседа
2. Краткие сведения о строении и функциях организма.	0,5			
3. Гигиена, режим дня и питание.	1		1	игра
4. Врачебный контроль, первая помощь.	0,5	0,5	1	беседа
5. Воспитательная работа. Психологическая, моральная подготовка	0,5	0,5	1	беседа
Общая физическая подготовка (ОФП):			28	наблюдение исправление, зачет

Строевые		2		
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)		8		
Подвижные игры и эстафеты		17		игра
Специальная физическая подготовка (СФП):			25	наблюдение исправление, зачет
Базовые шаги		15		наблюдение исправление, зачет
Прыжки		10		
Акробатика:			30	наблюдение исправление, зачет
Группировки		5		
Перекаты		5		
Кувырки		5		
Шпагаты		15		
Хореография у станка:			19	наблюдение исправление, зачет
Позиции ног		10		
Позиции рук		10		
Танцевальная подготовка:			35	наблюдение исправление, зачет
Базовые шаги		15		
Отработка танцевальной программы		20		
Контрольные нормативы				
начальную	1	2	3	зачет
промежуточную				
итоговую аттестацию				

Итого:	3	141	144	

Содержание учебного плана

1 (первый) год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (3 часа)

Ознакомление с теоретической подготовкой, которая включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния фитнес-аэробики, строении и функциях организма человека, понятие о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Теория: рассказать о технике безопасности на занятиях

Инструктаж по ТБ, ПДД. (0.5 часов)

- рассказать краткие сведения о строении и функциях организма (0,5 часов)

Озвучить краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Лекция как происходит влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

-рассказать, как важна гигиена, режим дня и питание (1 час)

Дать понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий.

Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий.

Рассмотреть понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Знакомство с рациональным питанием, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

-провести лекцию про врачебный контроль, первая помощь (1 час)

Ознакомление с причинами и профилактикой простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно-сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий фитнес-аэробикой. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма.

Восстановительные мероприятия при занятиях фитнес-аэробикой.

-разговоры о воспитательные работы. Психологическая, моральная подготовка (1 час). Психологическая подготовка органически взаимосвязана с другими разделами подготовки и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки и включает:

-рассказывать о развитие важных психических функций и качеств — внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;

-объяснить о развитие профессионально важных способностей — координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

-сформировать у детей значимых морально—нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);

-рассказать, что такое психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных психических состояний);

-учиться формировать умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям. К воспитательным средствам можно отнести: лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми; личный пример и педагогическое мастерство педагога дополнительного образования; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный

коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (57 часов)

Строевые упражнения (2 часа)

Применение понятия - «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация.

Применение понятий: предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Отработка движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения, захождение плечом.

Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Общеразвивающие упражнения (20 часов) Упражнения без предмета.

Рассмотреть упражнения для рук: поднятие и опускание рук - вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук;

то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Освоение упражнений круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Освоение упражнений для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Освоение упражнений наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Освоение упражнений поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Освоение упражнений для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Освоение упражнений выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Освоение техники мах ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Освоение упражнений поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Освоение упражнений в парах: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Подвижные игры и эстафеты (25 часов)

Разучить различные виды подвижных и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча и т.г.д. «Веселые хлопущики» (для отдыха), «Кошки-мышки», «Заморозки», «Слушай хлопки»

Специальная физическая подготовка. (35 часов)

Базовые шаги (25 часов)

1. March (Марш) - ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.

2. Basicstep (Бэйсик степ) – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

3. V-step (Ви-степ) – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

DoubleStepTouch (Дабл степ тач) – два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

Repeat (Репит) – повтор любого приставного простого шага (два движения).

Движения руками:

Движения с низкой амплитудой

1. Подъёмы рук в стороны (side lateral rises)
2. Подъёмы рук вперёд (front shoulder rises)
3. Двойной боковой в сторону (doublesideout)
4. Вперёд - в сторону (L-side)

Прыжки (10 часов)

Освоение упражнений прыжок вверх, ноги вместе, прыжок согнув ноги (группировка), прыжок ноги врозь .Разнообразные виды передвижений: Подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и). Галоп: шагом правой, толчком правой - прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и). Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу.

Акробатика (38 часов)

Освоение акробатическим упражнениям начинается с простейших упражнений, к которым относятся **группировки** (4 часа) и перекаты. Группировка в приседе, группировка сидя, группировка лежа, группировка на спине.

Перекаты (5 часов) изучаются как самостоятельные упражнения и как подводящие при овладении более сложными упражнениями.

Перекаты вперед в плотной группировке;

Перекаты лежа на спине (качалка);

Перекаты лежа прогнувшись на животе;

Перекаты из стойки на коленях прогнувшись;

Перекаты с опорой руками и без нее;

Перекаты из стойки на лопатках;

Перекаты назад из упора присев, из седа, из основной стойки и т.д.

Кувырки (10 часов)

Разучивание кувырки вперед: длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках. Кувырок назад: сед с прямыми ногами из основной стойки, кувырок назад согнувшись, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок назад через стойку.

Шпагаты (19 часов)

Освоение техник шпагатов. Шпагаты выполняются продольно левой (правой), поперек, вертикально, полушпагат. Лежа на спине - ноги в стороны в шпагат с захватом руками. Сагиттальный шпагат. (сед с возвышенности: скамья степ-платформа, Стул). Фронтальный шпагат. (сед с возвышенности: скамья степ-платформа, стул)

Хореография (30 часов)

Позиции рук (15 часов)

И.П. – стоя по 1-ой позиции, руки в подготовительном положении.

Комбинация рук:

1. – руки ставим в первую позицию
2. – руки во вторую позицию
3. – руки в третью позицию
4. – руки во вторую позицию
5. – кисти разворачиваем ладонью вниз
6. - руки опускаем в подготовительное положение 7 – голова выполняет поклон вниз 8 – голова возвращается в и.п.

Обратить особое внимание на осанку детей, при выполнении задания.

Позиции ног (15 часов)

Изучение у станка шесть позиций ног, с правильной выворотностью и умением различать их.

И.П. – стоя по VI-ой позиции ног. Комбинация ног:

1-2 – ноги ставим в первую позицию

3-4 – ноги во вторую позицию

5-6 – ноги в третью позицию

7-8 – ноги в четвертую позицию

Обратить особое внимание на осанку и колени детей, при выполнении задания.

Танцевальная подготовка (50 часов)

Разучивание несложных упражнений и связок, различных танцевальных направлений. Знакомство с их хореографией.

Базовые шаги (20 часов) разучивание их в движении, стараемся выразить правильное техническое выполнение и знание терминологии шагов.

Отработка программы (30 часов) Выполнение связки и музыкального квадрата (32 счета) под музыкальное сопровождение. Соблюдая технику, синхронность исполнения, ритм и такт музыки.

Контрольные нормативы (3 часа)

Проведение нормативов, которые проводятся в начале учебного года и в конце учебного года, результаты сравниваются согласно протоколам. По итогам воспитанник переводится на следующий год обучения.

Планируемые результаты первого года обучения:

Предметные:

К концу первого года обучения у обучающихся будут сформированы:

- общее представление о аэробике, как познавательно-творческом виде деятельности;
- первоначальные навыки базовых шагов,
- основные умения в акробатике и хореографии

Метапредметные:

У обучающихся будут развиты:

- интерес к танцам, первичные навыки преодоления возможных трудностей;
- навыки развития внимания, памяти, умение сравнивать и сопоставлять;
- первоначальный интерес к танцевальным связкам;
- умение находить оптимальные решения в нестандартных ситуациях.

Личностные:**У обучающихся будут сформированы:**

- основы осознанного выбора здорового образа жизни через занятия аэробикой;
- культура бережного отношения к окружающей среде;
- культура, самостоятельность, трудолюбие, ответственность.

Учебный план второго года обучения

Содержание	Теория	Практика	Всего часов	Формы аттестации, контроля
Теория 1.Техника безопасности на занятиях 2.Влияние физических упражнений на организм спортсмена	0.5 0,5	1	2	беседа
3.Общая характеристика спортивной подготовки	3		3	беседа
4. Врачебный контроль, первая помощь.	1	1	2	беседа
5.Воспитательная работа. Психологическая, моральная подготовка	2	2	4	беседа
Общая физическая подготовка(ОФП):			90	Наблюдение, исправление, зачет
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)		60		
Подвижные игры и эстафеты		30		
Специальная физическая подготовка(СФП):			80	наблюдение исправление, зачет
Базовые шаги		40		
Прыжки		20		
Соревновательная программа		20		
Акробатика:			50	наблюдение исправление, зачет
Кувырки		5		

Колесо (перевороты в сторону)		10		
Стойки		10		
Шпагаты		25		
Хореография у станка и на середине:			30	наблюдение исправление, зачет
«Позиция рук»		15		
«Позиция ног»		15		
Танцевальная подготовка:			50	наблюдение исправление, зачет
Синхронность		40		
Артистичность		10		
Контрольные нормативы начальную промежуточную итоговую аттестацию	1	2	3	зачет
Участие в соревнованиях		9	9	Наблюдение, исправление
Итого:	7	317	324	

Содержание учебного плана 2 (второй) год обучения

1. Теоретическая подготовка (7 часов)

Ознакомление с теоретической подготовкой, которая включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния фитнес-аэробики, строения и функциях организма человека, понятие о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Темы и содержание теоретических занятий:

- Рассмотрение техник безопасности на занятиях

Инструктаж по ТБ, ПДД. (0.5 часов)

- дать краткие сведения о строении и функциях организма (1 час)

Рассказать краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Рассказать о влиянии физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

-объяснение врачебный контроль, первая помощь (2 часа)

Лекция на тему: Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно-сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий фитнес-аэробикой. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма.

Восстановительные мероприятия при занятиях фитнес-аэробикой.

Психологическая, моральная подготовка (2 часа)

Ознакомить обучающихся с психологической подготовки, которая органически взаимосвязана с другими разделами подготовки и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки и включает:

- развитие важных психических функций и качеств — внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей — координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально–нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах

формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных психических состояний);

-формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

К воспитательным средствам можно отнести: лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми; личный пример и педагогическое мастерство педагога дополнительного образования; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (90 часов)

Общеразвивающие упражнения (60 часов) Упражнения без предмета.

Отработка упражнений для рук: поднятие и опускание рук - вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Отработка упражнений: круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Отработка упражнений для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Отработка упражнений: наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Отработка упражнений: поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Отработка упражнений для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Совершенствование выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Совершенствование махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры.

Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Совершенствование поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Отработка упражнения в парах: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Подвижные игры и эстафеты (30 часов)

Проведение подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча и т.д.

«Веселые хлопушки» (для отдыха), «Кошки-мышки», «Осьминог»

«Слушай хлопки»

Специальная физическая подготовка. (80 часов)

Базовые шаги (40 часов)

1.March (Марш) - ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.

2.Basicstep (Бэйсик степ) – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

3.V–step (Ви-степ) – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

DoubleStepTouch (Дабл степ тач) – два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

Repeat (Репит) – повтор любого приставного простого шага (два движения).

Движения руками:

Движения с низкой амплитудой

1. Подъёмы рук в стороны (side lateral rises)
2. Подъёмы рук вперёд (front shoulder rises)
3. Двойной боковой в сторону (doublesideout)
4. Вперёд - в сторону (L-side)

Прыжки (20 часов)

Отработка: Прыжок вверх, ноги вместе, прыжок согнув ноги (группировка), прыжок ноги врозь. Подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и). Галоп: шагом правой, толчком правой - прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и). Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу.

Соревновательная программа (20 часов) Выполнение связки и музыкального квадрата (32 счета) под музыкальное сопровождение. Соблюдая технику, синхронность исполнения, ритм и такт музыки. Время выполнения программы, согласно правилам соревнований дисциплины и возрастной категории.

Акробатика (50 часов)

Обучение акробатическим упражнениям начинается с простейших упражнений, к которым относятся **группировки (4 часа)** и перекаты. Группировка в приседе, группировка сидя, группировка лежа; группировка на спине.

Кувырки и перекаты (5 часа) изучаются как самостоятельные упражнения и как подводящие при овладении более сложными упражнениями.

Отработка перекатов вперед в плотной группировке, перекаты лежа на спине (качалка), перекаты лежа прогнувшись на животе, перекаты из стойки на коленях прогнувшись, перекаты с опорой руками и без нее, перекаты из стойки на лопатках, перекаты назад из упора присев, из седа, из основной стойки.

Отработка кувырков, которые выполняются вперед и назад: индивидуально, в парах, большими группами.

Колесо (переворот в сторону) (10 часов).

Совершенствование колесо (переворот в сторону), колесо прыжком, колесо через одну, рондат (колесо на две).

Стойки на руках (10 часов).

Отработка стойки около стены, в парах, без опоры.

Шпагаты (25 часов)

Совершенствование шпагатов продольно левой (правой), поперек, вертикально, полу шпагат. Лежа на спине - ноги в стороны в шпагат с захватом руками.

Виды:

- сагиттальный;
- фронтальный.

Хореография (30 часов)

Позиции рук (15 часов)

И.П. – стоя по 1-ой позиции, руки в подготовительном положении.

Комбинация рук:

1. – руки ставим в первую позицию
2. – руки во вторую позицию
3. – руки в третью позицию
4. – руки во вторую позицию
5. – кисти разворачиваем ладонью вниз
6. - руки опускаем в подготовительное положение 7 – голова выполняет поклон вниз 8 – голова возвращается в и.п.

Позиции ног (15 часов)

Изучение у станка шесть позиций ног, с правильной выворотностью и умением различать их.

Упражнение

И.П. – стоя по VI-ой позиции ног. Комбинация ног:

1-2 – ноги ставим в первую позицию

3-4 – ноги во вторую позицию

5-6 – ноги в третью позицию

7-8 – ноги в четвертую позицию

Танцевальная подготовка (50 часов)

Разучивание несложных упражнений, различных танцевальных направлений. Знакомство с их хореографией. В движении стараемся выразить артистичность и пластичность.

Контрольные нормативы (3 часа)

Проведение нормативов, которые проводятся в начале учебного года и в конце учебного года, результаты сравниваются согласно протоколам. По итогам воспитанник переводится на следующий год обучения.

Участие в соревнованиях (9 часов)

Участие в городских и новогодних фестивалях по фитнес аэробике

Планируемые результаты второго года обучения

Предметные:

К концу второго года обучения, обучающиеся:

- углубят базовые знания по фитнес-аэробике;
- сформируют основные танцевальные навыки и умения;
- укрепят здоровье, улучшат общее физическое развитие.

У обучающихся будут развиты:

- готовность к оптимальному решению проблемных ситуаций на основе имеющегося опыта;
- необходимые двигательные качества: гибкость, ловкость, сила, умение координировать движения, равновесие.

Метапредметные:

У обучающихся будут сформированы:

- необходимые физические и специальные навыки, которые необходимы аэробику;

- основы психологической готовности к занятиям и выступлениям;
- готовность к оптимальному решению проблемных ситуаций.
- умения эффективно передавать свой опыт новичкам.

Личностные:

У обучающихся будут сформированы:

- общая культура, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- культура здорового и безопасного образа жизни, экологическая культура;
- сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- психологическая культура и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции.

1.4. Планируемые результаты

Результатом реализации программы по фитнес-аэробике (**первого**) года обучения следует считать:

Предметные (обучающие):

- -овладение приемами и навыками технически правильных движений фитнес-аэробики;
- -приобретение обучающимися теоретических знания в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
- -обучение приемам самостоятельной и групповой работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Метапредметные (развивающие):

Познавательные задачи:

- понимание принципов работы организма во время тренировок.
- понимание принципами здорового образа жизни, режима дня, гигиены.
- -сформированность музыкально - ритмических навыков;

Коммуникативные задачи:

- умение взаимодействовать в команде.
- разрешение конфликтных ситуаций.

Регулятивные задачи:

- уметь формировать свою цель и добиваться ее.
- -развитость двигательной культуры (сила мышц, эластичность связок, подвижность суставов, гибкость).
- - **Личностные (воспитательные):**
- -сформированность общей культуры личности обучающихся,
- способность адаптироваться в современном обществе;
- -приобщенность потребности личности в здоровом образе жизни;
- -воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств обучающихся, чувства ответственности, активности, умения взаимодействовать со сверстниками.

Результатом реализации программы по фитнес-аэробики **2 (второго) года обучения** следует считать:

Предметные (обучающие) результаты:

- -умение выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки;
- -умение выполнять основные элементы прыжков в аэробике и базовых шагов;
- -умение выполнять упражнения в различных видах
- формирований;
- -умение выполнять простейшие акробатические элементы.
- -сформированность комплекса специальных знаний и умений по фитнес-аэробике.

Метапредметные (развивающие):

Познавательные задачи:

- -развитие умения самостоятельно принимать решения;
- -сформированность интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;

Коммуникативные задачи:

- -приобретение опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;

Регулятивные задачи:

- Способность мобилизовать силы, преодолеть лень, усталость или сильные эмоции

Личностные (воспитательные) результаты:

- -добиваться поставленных целей и умение работать в коллективе;
- -сформированность общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- -сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- -сформированность психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции, взглядов, убеждений, готовности к достойному служению интересам общества и государства.
- -воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Образовательный процесс осуществляется очно.

Занятия проводятся с группой обучающихся. Тренировочные занятия по технике, тактике выполнения сложных спортивных элементов, отработка программы, проводятся с использованием методов групповой технологии: по микрогруппам 5-8 человек, что позволяет обеспечить достаточный уровень безопасности и соответствует численному составу команд на соревнованиях.

В каждом годичном цикле разделы учебного плана повторяются, но усложняется их содержание, что позволяет закрепить, расширить и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (соревнований, контрольных нормативов, тестирования).

Материально-технические условия.

Для успешной реализации программы необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

- помещение для проведения занятий должно отвечать санитарным нормам проектирования промышленных предприятий (СН245 – 71), строительным нормам и правилам (СН и П П. 63 -73). Объем помещения на каждого учащегося должен составлять не менее 15 куб.м. а площадь не менее 4,5 при высоте потолка не менее 3м.
- освещенность горизонтальных поверхностей на уровне 0,8 м от пола должна быть при лампах – не менее 400ЛК; при люминесцентных лампах накаливания – 200 ЛК. Вентиляция должна быть естественной, принудительной или смешанной

и должна обеспечивать воздухообмен, температуру и состояние воздушной среды, предусмотренные санитарными нормами.

Оборудование зала: покрытие пола – линолеум; хореографический зал, оборудованный балетными станками и зеркалами; музыкальный центр – 1 шт.; - ноутбук – 1 шт.; степ платформа – 16 шт.; коврики– 25 шт.; фитболы – 20 шт.; скакалки; мячи; босу; -ролы; массажные диски; гантели.

Информационное обеспечение

Методические материалы, разработанные педагогами МАУ ДО ДЮЦ СТ, журнал посещаемости детей, должностные инструкции, инструктажи по технике безопасности, методические рекомендации по совершенствованию воспитательной и образовательной работы в учреждении дополнительного образования, интернет-источники, электронные и литературные образовательные ресурсы, аудиозаписи, мультимедийные материалы, информационное освещение:

- сайт учреждения [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://cst02.ru/>
- Федерация ФФА РБ [Электронный ресурс] - Режим доступа: - <https://vk.ru/club174900617>

Кадровое обеспечение

Программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации. (п.3.1 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 5 мая 2018 г. 19 № 298н) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1) с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

2.2. Формы аттестации и контроля

Освоение программы предусматривает проведение начальной (нулевой) аттестации, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Оценка образовательных результатов проводится с периодичностью обучения 3 раза в год. Периодичность мониторинга обеспечивает полную оценку динамики достижений обучающихся, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению обучающихся и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у обучающихся.

Вид контроля	Формы и методы контроля
Начальный (нулевой) этап аттестации проводится для обучающихся, занимающихся по программам, срок реализации которых один год, в октябре месяце учебного года с целью установления степени готовности к дальнейшему обучению по программе, призвана определить пробелы в знаниях, которые необходимо устранить, прежде, чем перейти к программе нового года обучения или включить в сопутствующее повторение.	Опрос— это форма проверки знаний, позволяет педагогу оценить уровень подготовки обучающихся, выявить пробелы и скорректировать учебный процесс. Сдача нормативов. С их помощью определяют уровень развития отдельных физических качеств.
Текущий контроль проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний, обучающихся по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, их практических умений и	Педагогическое наблюдение, опрос, соревнование, выполнение спортивных нормативов, турнир, проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы.

навыков. Осуществляется педагогами дополнительного образования после завершения изучения блока тем или по наиболее трудным темам блока и одном объединении (группе) по одной направленности.	
Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью выявления уровня сформированности знаний, умений, навыков и ключевых компетенций в одном объединении (группе) по одной направленности по итогам полугодия, года.	Опрос. Сдача нормативов.
Итоговая аттестация. Проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявления конечных результатов освоения программы.	Опрос. Сдача нормативов.

Формы отслеживания результатов: аналитическая справка, материалы тестирования, протокол соревнований.

Формы предъявления и демонстрации результатов: аналитический материал (справка) по итогам проведения контроля, протокол соревнований.

Контрольно-измерительные материалы представлены в Приложении 3.

2.3. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение (сопровождение) программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения.

Методические материалы включают в себя:

Методы обучения

Методы организации и осуществления учебно- познавательной деятельности:

а) по источнику материала:

- словесные,
- наглядные,
- практические;

б) по характеру обучения: поисковые, проблемные, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные;

в) по логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные;

г) по степени взаимодействия педагога и обучающихся:

- пассивные, - активные, - интерактивные

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

а) методы стимулирования интереса к учению;

б) методы стимулирования долга и ответственности.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно- познавательной деятельности:

а) методы устного контроля и самоконтроля;

б) методы письменного контроля и самоконтроля; в) методы практического контроля и самоконтроля.

Педагогические технологии

Образовательные технологии: информационно-коммуникативные (ИКТ), индивидуализации обучения, формирования критического мышления, проектной деятельности, проблемного обучения, здоровьесберегающие, игровые, модульного обучения, педагогической мастерской, кейстехнология, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, уровневой дифференциации/разноуровневого обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, программированного обучения, модульного обучения, развивающего обучения, дистанционного обучения, исследовательской деятельности, коллективной творческой деятельности, технология.

Образовательный процесс осуществляется очно.

Кроме вышеперечисленных методов и приемов обучения на занятиях фитнес-аэробики используются следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

В каждом годичном цикле разделы учебного плана повторяются, но усложняется их содержание, что позволяет закрепить, расширить и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (соревнований, контрольных нормативов, тестирования).

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники выполнения упражнений и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность.

Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Методы выполнения упражнений

Методы	Характеристика	Пример использования
1. Равномерный	Характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки	Используется на протяжении всего тренировочного процесса, для втягивания организма в работу после соревнований или развития общей выносливости в подготовительный период
2. Переменный	Характеризуется изменением интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы.	Изменение нагрузки происходит постепенно, учитывая самочувствие спортсмена. Например, рваный бег, перемена скорости при беге.
3. Контрольный	Связан с применением контрольных нормативов (КН).	КН могут быть как физическими, так и техническими.

4. Интервальный	Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей.	Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается максимальное количество необходимых приемов.
5. Повторный	Заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках.	Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения необходимого результата.
6. Соревновательный	Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе.	Участие в максимально возможном количестве соревнований.
7. Метод выполнения упражнений до отказа.	Характеризуется высоким уровнем нагрузки.	Выполнения тренировочных упражнений до отказа.
8. Игровой метод	Характеризуется созданием игровых ситуаций во время тренировочного процесса	Применяется особенно на первом году обучения, стимулирует двигательную активность, проявления творчества.
9. Круговой	Заключается в чередовании специально	Использует разные методы и их сочетания. Тренировки чередуются упражнениями,

	подобранных комплексных упражнений.	технические приемы – игрой.
--	-------------------------------------	-----------------------------

Образовательные технологии

Образовательные технологии: информационно-коммуникативные (ИКТ), индивидуализации обучения, формирования критического мышления, проектной деятельности, проблемного обучения, здоровьесберегающие, игровые, модульного обучения, педагогической мастерской, кейс-технология, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, уровневой дифференциации/разноуровневого обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, программированного обучения, модульного обучения, развивающего обучения, дистанционного обучения, исследовательской деятельности, коллективной творческой деятельности, технология.

Виды учебных занятий

Перечень видов учебных занятий

№	Тип учебного занятия	Виды учебных занятий
1	Открытия нового знания (изучения нового материала) Цели: Деятельностная: научить детей новым способам нахождения знания, ввести новые понятия, термины. Содержательная: сформировать систему новых понятий, расширить знания учеников за счет включения новых определений, терминов, описаний.	- беседа, - лекция, - экскурсия, - проблемное занятие, - конференция, - мультимедиа, - деловая игра, - самостоятельная работа: работа с литературой, инструкционными

2	Рефлексия (закрепления изученного материала) Цели: Деятельностная: формировать у учеников способность к рефлексии коррекционноконтрольного типа, научить детей находить причину своих затруднений, самостоятельно строить алгоритм действий по устранению затруднений, научить самоанализу действий и способам нахождения разрешения конфликта. Содержательная: закрепить усвоенные знания, понятия, способы действия и скорректировать при необходимости.	- собеседование, - консультация, - самостоятельная работа, - практическая работа, практикум, - решение творческих задач, - диалог, - ролевая игра, деловая игра, - комбинированное занятие.
3	Общеметодологическая направленность (обобщения и систематизации знаний) Цели: Деятельностная: научить детей структуризации полученного знания, развивать умение перехода от частного к общему и наоборот, научить видеть каждое новое знание, повторить изученный способ действий в рамках всей изучаемой темы. Содержательная: научить обобщению, развивать умение строить теоретические предположения о дальнейшем развитии темы, научить видению нового знания в структуре общего курса, его связь с уже приобретенным опытом и его значение для последующего обучения.	- конкурс, - конференция, - семинар, - консультация, - урок-игра, - обсуждение, - защита проектов, - исследовательских работ, беседа.
4	Развивающий контроль (оценки и коррекции знаний) Цели: Деятельностная: научить детей способам самоконтроля и взаимоконтроля, формировать способности, позволяющие осуществлять контроль. Содержательная: проверка знания, умений, приобретенных навыков и самопроверка обучающихся	- зачет, - устные опросы, - викторина, - творческий отчет, - защита проектов - тестирование, конкурсы.

Структура учебного занятия

Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие. Так же могут быть самостоятельные (утренняя разминка, пробежки) занятия, демонстрационные занятия (показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования).

На каждом отдельном занятии решаются образовательные, воспитательные и развивающие задачи.

Формы учебных занятий

№	Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
1.	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение гимнастическим упражнениям, знакомство с правилами техники безопасности, содержанием, техникой различных видов движений.
	Смешанного характера	Разучивание новых элементов и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
	Вариативного характера	Формирование двигательного	На знакомом материале, но с включением

		воображения	усложненных вариантов двигательных заданий
2.	Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
3.	Игровое Занятие	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных движений
4.	Занятие по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предметами гимнастики.
5.	Контрольно-проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических	Участвуют педагоги дополнительного образования и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с

		качеств.	учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 2 раз в год. Можно проводить в виде соревнований.
6.	Занятие «Забочусь о	Направленно на приобщение к ценностям	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу,
	своём здоровье»	здорового образа жизни, получение представления о своём теле и своих физических возможностях.	проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи, страховки.
7.	Занятие- соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный мотор- ный опыт.	Личное и командное первенство.

2.4. Рабочая программа воспитания

Паспорт рабочей программы воспитания

1.	Вид программы	Рабочая программа воспитания обучающихся в объединении физкультурно-спортивной направленности «Фитнес - аэробика»
2.	Основания для	– Конституция Российской Федерации;

	разработки программы	– Конвенция «О правах ребенка»; – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ; в том числе в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»; – Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на срок 2018-2025 годы (Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 №1642); – Национальный проект «Образование», утвержден президиумом Совета при президенте Российской Федерации, протокол от 24.12.2018 №16; – Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р; – Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 №678-р.; – Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;
--	---------------------------------	---

		– Примерная программа воспитания ФГБНУ ИСРО РАО, по заказу Министерства просвещения и воспитания Российской Федерации и одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 02.06.2020 №2/20; – Программа воспитания Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан на 2022-2026 годы
3.	Год разработки программы	2026 год
4.	Срок реализации программы	2 года
5.	Система организации контроля	Анализ и оценка начальных и итоговых результатов воспитательной работы проходит ежегодно с использованием диагностических методик. Текущий контроль осуществляется педагогом в течение учебного года на каждом занятии. Используются коллективный (совместно с детьми) анализ жизнедеятельности детского объединения, отдельных событий.
6.	Сайт учреждения	https://cst02.ru
7.	Исполнители программы	Педагог дополнительного образования, обучающиеся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

Пояснительная записка

Раздел 1. Особенности организации воспитательной деятельности в объединении физкультурно-спортивной направленности «Фитнес - аэробика»

Воспитательная работа в объединении ведется согласно программе воспитания МАУ ДО ДЮЦ СТ, которая является нормативно-правовой основой для организации воспитательной работы и основой для формирования модели воспитательной деятельности.

Цель программы - создание условий для личностного развития обучающихся, их самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Раздел 2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания – обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни.

Задачи воспитания:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни,

- повысить статус системы отношений с семьей через разнообразные формы совместной деятельности, формирование позитивного влияния на личность обучающегося через общую культуру семейных отношений.

Программа предусматривает организацию взаимодействия детей – участников групп разных годов обучения.

Результат воспитания:

- развитие самосознания обучающихся;
- формирование у них положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
- развитие свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия;
- формирование уверенности в себе и коммуникативной культуры, навыков разрешения межличностных конфликтов;
- укрепление адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

Раздел 3. Виды, формы и содержание деятельности

Воспитательной составляющей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес-аэробика» является формирование интереса к познанию отечества, готовности к изучению своей страны, своего региона и малой родины; формирование установок на здоровый образ жизни.

Ориентирами для содержания воспитательной деятельности являются базовые ценности: семья, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Рабочая программа воспитания объединения «Фитнес-аэробика» физкультурно-спортивной направленности построена по модульному принципу. Структура модуля включает в себя задачу, виды, формы, содержание деятельности, направленные на развитие творческих способностей каждого ребенка, самостоятельности мышления, умения видеть и понимать прекрасное, личностных качеств обучающихся (патриотизма, толерантности). Модули соответствуют направлениям воспитательной деятельности.

Модуль 1. «Воспитательные возможности занятия»

Учебное занятие – основная форма работы с обучающимися в системе дополнительного образования. На любом учебном занятии решаются 3 задачи: обучения, воспитания и развития личности.

Задача модуля – использование воспитательного потенциала занятий для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества.

Виды, формы, содержание деятельности. Реализация педагогом воспитательных возможностей занятия предполагает:

- Изучение правил различных видов спорта и их истории.
- Понимание принципов работы организма во время тренировок (физиология, анатомия, биомеханика).

Актуальные формы воспитательной деятельности: открытые занятия, беседа, дискуссия, игра, взаимообучения (в парах, микрогруппах).

Модуль 2. «Профориентация»

Обучающиеся принимают активное участие в мероприятиях, проводимых учреждением, городом и республикой в рамках профориентационной работы. В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес-аэробика» происходит формирование готовности обучающихся к осознанному выбору сферы профессиональной деятельности

позитивного взгляда на трудовую деятельность, понимание уникальности индивидуальной профессиональной карьеры.

Задача модуля – содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках

Виды, формы, содержание деятельности: участие обучающихся в соревнованиях в качестве судей, участие в научно-практических конференциях, проектная и исследовательская деятельность, игра, беседы, диспут, просмотр кинофильмов соответствующей проблематики с последующим их обсуждением, дискуссии с обучающимися, викторины, ролевые игры, встречи со специалистами, профориентационные тематические мероприятия, экскурсии на различные предприятия города.

Модуль 3. «Профилактика детского травматизма»

Одним из важных направлений воспитательной деятельности рабочей программы воспитания объединения «Фитнес-аэробика» физкультурно-спортивной направленности является формирование у обучающихся представлений о важности соблюдения правил дорожного движения в целях исполнения национального проекта «Безопасные качественные дороги», также важным направлением является организация и проведение профилактических мероприятий по обучению детей безопасному поведению и необходимым действиям в экстремальных ситуациях, в том числе правилам пожарной безопасности, безопасному поведению на дорогах, на водных объектах, на природе, в местах массового скопления людей.

Задача модуля – воспитание у обучающихся дисциплинированности, культуры поведения и осознанного выполнения правил безопасного поведения, вовлечение обучающихся в мероприятия по профилактике детского травматизма.

Виды, формы, содержание деятельности: проведение занятий соответствующей тематики, проведение ученических и родительских собраний, информирование жителей города, разработка и распространение агитационных

листовок в рамках городских акций: «Внимание, дети!», «Внимание, каникулы!», встречи с инспекторами города, и др.

Модуль 4. «Профилактика деструктивного поведения детей и подростков»

Подростковый возраст- это возраст физической перестройки организма, изменение самовосприятия и проявление чувства взрослости. Поэтому важно в это время поддержать ребенка.

Задача модуля – формирование нравственно-правового пространства в объединении; создание психологически комфортной среды, основанной на доброжелательных взаимоотношениях, доверии, сотрудничестве и положительном эмоциональном фоне; содействие самореализации обучающихся, с учетом индивидуальных особенностей и т.д.

Виды, формы, содержание деятельности: профилактические беседы, родительские и ученические собрания, круглые столы, наблюдение и экспертные оценки поведения обучающихся со стороны родителей и педагога; мониторинги, лекции, консультации конкурсы, информирование через буклеты, рубрики на стендах, семинары-практики и др.

Модуль 5. «Наставничество»

Дополнительное образование связано с интересами и потребностями ребенка, направлено на раскрытие его способностей и задатков. Поэтому наряду с занятиями в группе в дополнительном образовании используется индивидуальное сопровождение обучающегося. Наставничество содействует профессиональному самоопределению обучающихся, раскрывает их личностный, творческий потенциал, поддерживает формирование и реализацию образовательной траектории обучающихся в воспитательной системе. Помогает обучающимся осознать возможности, потребности и жизненные цели.

Задача модуля – создать условия для наиболее полного, успешного освоения обучающимися физкультурно-спортивной деятельности, максимального раскрытия их способностей средствами наставничества.

Виды, формы, содержание деятельности: проведение круглых столов, участие в научно-практических конференциях, проектная и исследовательская

деятельность, создание условий для установления гармоничных и продуктивных отношений в наставнической паре/группе; обеспечение высоких результатов в конкурсах и соревнованиях, создании проектного продукта, а также подготовки к походу; участие наставника и наставляемого в совместных конкурсах, проектных работах, спортивных, культурно-досуговых мероприятиях и др.

Модуль 6. «Семья – фактор воспитания личности»

Успех воспитания в семье может быть обеспечен только в том случае, когда созданы благоприятные условия для роста и всестороннего развития ребенка. Успешность совместной работы с семьей во многом зависит от эффективного взаимодействия педагога и родителей: от согласованности в постановке целей и задач воспитания, установления приоритетов личностного и деятельностного компонентов в развитии детей, создания благоприятных условий для развития детской самостоятельности – важнейшего условия взросления и становления.

Задача модуля – создание оптимальных условий функционирования и совершенствования сотрудничества с родителями (законными представителями) в развитии и воспитании детей.

Виды, формы, содержание деятельности: система мероприятий, позволяющих родителям ближе познакомиться со спецификой работы объединения «Фитнес-аэробика», его воспитательной и развивающей средой: проведение родительских собраний, участие родителей в походах, мастер-классах, соревнованиях, в работе Совета родителей, походах выходного дня и других мероприятиях, организованных совместно с родителями, прохождение диагностики уровня удовлетворенности организацией работы в объединении «Фитнес-аэробика» и др.

Модуль 7. «Каникулярный досуг»

Каникулярный досуг с обучающимися объединения «Фитнес-аэробика» построен на поиске новых подходов, форм организации отдыха и оздоровления детей и подростков, в основе которых лежит принцип массовости и общедоступности мероприятий по интересам, развития творчества, социально-значимой направленности, единство оздоровительной и воспитательной работы (многодневные сборы, открытые занятия и др.). Обучение во время каникул

существенно отличается. Усвоение знаний превращается из целей в средства развития ребенка. Упор делается на практическую направленность, более неформальное общение.

Задача модуля – создание развивающей среды для развития личностного и творческого потенциала детей и подростков, удовлетворения индивидуальных интересов, формирование культуры здорового образа жизни, вхождение в систему социальных связей.

Виды, формы, содержание деятельности: многодневные сборы, мастер-классы по элементам, ролевые игры на развитие позитивного мышления, потребности в самоопределении, принятии ответственности за себя, свои поступки, за дело, порученное или инициированное, тренинги, упражнения, направленные на формирование навыков, согласованных взаимодействий в коллективной деятельности и др.. Выбранные формы мероприятий отражают специфику их проведения в детском коллективе, создают свое уникальное познавательное и воспитательное пространство.

Модуль 8. «Спортивное оздоровление»

Модуль включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся, как теоретические, так и практические части подвижных игр. Модуль помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Задача модуля – воспитание у обучающихся осознанного отношения к необходимости заниматься спортом, развивать сообразительность, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции; воспитание культуры спортивного поведения, ценностного отношения к спорту как наследию и проявлению здорового образа жизни.

Виды, формы, содержание деятельности: чемпионаты, первенства, соревнования различного уровня по видам фитнес-аэробики (аэробика 5 человек,

спортивная аэробика и др.), беседы, праздники, физкультминутки, часы здоровья.

Раздел 4. Работа с родителями включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года, совместные походы);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Раздел 5. Основные направления диагностики результатов воспитательной работы

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью педагогического наблюдения, оценки творческих работ педагогом, родителями, сверстниками; отзывов, материалов рефлексии (опросы родителей, беседы с детьми, отзывы других участников проводимых мероприятий и др.).

Календарный план мероприятий объединения «Фитнес-аэробика» на 2026-2027 учебный год

№	Модуль (направление)	Мероприятие	Место проведения	Сроки проведения
		Август		
1	Спортивное оздоровление	Учебно- тренировочные сборы	п.Саузово	15.08- 26.08.2026
		Сентябрь		
1	Профилактика детского травматизма, Профилактика деструктивного поведения детей и подростков, Семья – фактор воспитания личности	Родительское собрание - «Безопасность детей – забота взрослых!»; - профилактики алкоголизма, наркомании и табакокурения; - проблемы воспитания.	МАУ ДО ДЮЦ СТ	15.09.2026
2	Семья – фактор воспитания	Походы выходного дня совместно с родителями (законными	ЛПЗ	По назначению

	личности	представителями) «Природные достопримечательности родного края»		
		Октябрь		
1	Профилактика детского травматизма	Занятие на тему безопасности детей на дорогах: «Я знаю Правила дорожного движения»	МАУ ДО ДЮЦ СТ	07.10.2026
2	Спортивное оздоровление	Кубок РБ по фитнес аэробики	г. Кумертау	09.10-11.10.2025
3	Спортивное оздоровление	Первенство РБ по спортивной аэробики	г. Туймазы	23.10-25.10.2026
		Ноябрь		
1	Профориентация	Участие в конкурсе рисунков, посвященному «Дню матери».	МАУ ДО ДЮЦ СТ	По назначению
2	Спортивное оздоровление	Всероссийские соревнования по фитнес - аэробики	г. Казань	По назначению
		Декабрь		
1	Профилактика деструктивного поведения детей и подростков	Профилактическая беседа по правилам поведения в общественных местах	МАУ ДО ДЮЦ СТ	11.12.2026
2	Семья – фактор воспитания личности	Распространение информации через социальные рекламы, видеоролики.	МАУ ДО ДЮЦ СТ	15.12.2026
3	Спортивное оздоровление	Новогодний фестиваль по фитнес аэробики	г. Нефтекамск	По назначению
4	Спортивное оздоровление	Новогодний фестиваль по спортивной аэробики	г. Бирск	По назначению
		Январь		
1	Каникулярный досуг, Спортивное оздоровление	Учебно – тренировочные сборы	г. Нефтекамск	06.01-10.01.2027
2	Профилактика детского травматизма	Занятие на тему безопасности детей на дорогах: «Безопасность на дороге»	МАУ ДО ДЮЦ СТ	13.01.2026
		Февраль		
1	Спортивное оздоровление	Чемпионат и Первенство по фитнес аэробики	г.Уфа	По назначению
2	Спортивное оздоровление	Чемпионат и Первенство по спортивной аэробики	г.Уфа	По назначению
3	Воспитательные возможности занятия	Поход выходного дня для обучающихся «Масленица идёт, блин да мёд несёт»	ЛПЗ	21.02.2026
		Март		
1	Спортивное оздоровление	ПФО по фитнес аэробики	По назначению	По назначению
2	Наставничество	Проведение тренировки более опытного ученика с обучающимися первого года обучения	МАУ ДО ДЮЦ СТ	13.03.2027
3	Профилактика деструктивного	Беседа с детьми по вопросам профилактики алкоголизма,	МАУ ДО ДЮЦ СТ	17.03.2026

	поведения детей и подростков	наркомании и табакокурения.		
4	Спортивное оздоровление	ПФО по спортивной аэробике	По назначению	По назначению
		Апрель		
1	Профилактика детского травматизма	Занятие на тему безопасности детей на дорогах: «Осторожно – дети!»	МАУ ДО ДЮЦ СТ	03.04.2026
2	Спортивное оздоровление	Чемпионат и Первенство России по фитнес-аэробике	г. Москва	По назначению
		Май		
1	Профориентация	Мастер класс по танцевальной подготовке	МАУ ДО ДЮЦ СТ	В течение месяца
2	Воспитательные возможности занятия	Участие во Всероссийском конкурсе творческих работ «Памяти героев верны!»	МАУ ДО ДЮЦ СТ	По назначению
3	Спортивное оздоровление	Республиканские соревнования по фитнес-аэробике	г. Нефтекамск	По назначению
4	Спортивное оздоровление	Республиканские соревнования по спортивной аэробике	По назначению	По назначению
		Июнь		
1	Спортивное оздоровление	Учебно – тренировочные сборы	МАУ ДО ДЮЦ СТ	01.06.- 15.06.2027
2	Каникулярный досуг, туризм и краеведение	Многодневные (категорийные, степенные) походы	По приказу	В течение месяца

2.5. Список литературы

1 . Нормативно-правовая литература:

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» № 44/25 от 20 ноября 1989 г. Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г. № 1559–1. – М., 2005.
2. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года,— М.: Эксмо, 2013.— 63 с.
3. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании».
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р).
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017N816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного образования, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017N 48226).
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. п 09-3242).
8. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

14. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3).

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

16. Закон Республики Башкортостан «Об образовании»: принят Государственным Собранием - Курултаем Республики Башкортостан 27.06.2013г.

17. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

18. Государственная программа «Развитие образования Республики Башкортостан».

19. Письмо Министерства образования и науки российской федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. №06-1844.

20. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ N 996-р от 29.05.2015. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>.

21. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского центра спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан от 17.04.2020 года.

2 . Основная литература для педагогов

1. Дружинина О.Ю., Щенникова А.Г., Максимова С.С./ Методика преподавания аэробики в школе: Учебное пособие; под ред. д.п.н., профессора Петрова П.К./УдГУ.- Ижевск, 2020.-114с.

2. Дружинина О.Ю./Конспекты уроков аэробики для учащихся начальных классов общеобразовательной школы: Учебно-методическое пособие/УдГУ.-Ижевск,2013.-171с. 5. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова.- М.:ТВТ

Дивизион,2017.-304с.

2. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом. Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале. Сценарии спортивных праздников. – М.: Из-во «ГНОМ и Д». – 2021. – 56 с. (Серия «Опыт работы практического педагога»).
3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.- М.: Терра-Спорт, 2019.-72с. (Библиотечка троененра)
4. Заболотская М.Г. Оздоровительная аэробика. Ижевск: Удмуртия, 2017.
5. Закарьян Л.Х., Савенко А.Л. Фитнес – путь к совершенству. – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2019 г. – 160 с.
6. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес. Современные методики. - М., Эксмо, 2018 г.

3. Дополнительная литература для обучающихся и родителей

1. Щенникова А.Г./Аэробика в школе: Учебно-методическое пособие/УдГУ. - Ижевск,2008.-75с.
2. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. - М. «Просвещение», 1994. – 82 с.
3. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 352с.
4. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Учебно- методическое пособие. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001 г. – 64 с.

5. Фитнес-аэробика. Правила соревнований. /Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Общ.ред. М.Ю. Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева.-М.:Федерация фитнес аэробики России,2012-26с.

4. Интернет ресурсы:

<http://childish.fome.ru/main-2.html>

<http://azbuka-igr.ru/>

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу

«Фитнес-аэробика»

(физкультурно-спортивной направленности)

Автор программы: Юсупова Ирина Сергеевна, педагог дополнительного образования.

Образовательная организация: Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

Реализуемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования. В программе определены цели, задачи обучения, а также личностные, предметные и метапредметные результаты в освоении курса.

Фитнес-аэробика — один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

В программе предлагаются подходы к структурированию учебного материала и к организации деятельности обучающихся, основное содержание, тематическое планирование, описание материально-технического обеспечения. ДООП служит

профориентационным средством и средством формирования навыков физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание программы помогает создать положительную мотивацию, способствует развитию личностных, метапредметных и предметных, профессиональных умений обучающихся. ДООП предназначена для обучающихся в возрасте 5-8 лет, срок реализации 2 года. Отвечает требованиям и включает все необходимые структурные элементы.

Рецензент: А.Ф.Суфиянова, методист, курирующий физкультурно-спортивную направленность МАУ ДО ДЮЦ СТ.

Приложение 2.

Критерии и показатели

Критерии и показатели оценки эффективности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес-аэробика» (предметных результатов)

Уровень освоения программы	Баллы	Показатели
Высокий уровень: освоения программы	9-10	Обучающийся объединения проявляет устойчивый интерес к занятиям, показывает отличное знание теоретического материала; владеет практическим и умениями и навыками игры, предусмотренными дополнительной общеобразовательной программой «Фитнес-аэробика», проявляет настойчивость и умение добиваться намеченной цели; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений; действует по четко обозначенным правилам.

Средний уровень: освоения программы	7-8	Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность к занятиям, показывает хорошее знание теоретического материала; владеет практическими умениями и навыками, предусмотренными программой; слабо, проявляет настойчивость и умение добиваться намеченной цели; применяет знания в знакомой ситуации; умеет анализировать ситуацию, делать выводы; контролировать свои поступки, может применять полученные знания в нестандартной ситуации.
Низкий уровень освоения программы	6	Обучающийся демонстрирует заинтересованность в учебной и творческой деятельности, составляющей содержание программы; показывает слабое знание теоретического материала и владение практическими умениями и навыками по основным разделам программы; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием.

Критерии оценки и показатели сформированности метапредметных результатов

Критерии оценки	Баллы	Показатели
Высокий уровень: освоения программы	9-10	Обучающийся: - самостоятельно формулирует познавательные цели, активная деятельность приобретает форму активного исследования способов действия; - контролирует соответствие выполняемых действий способу, самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий задачи, и вносит коррективы; - свободно и аргументированно оценивает уже решенные им задачи, может самостоятельно оценить свои возможности еще до решения новой задачи.

Средний уровень: освоения программы	7-8	Обучающийся: •принимает поставленные педагогом цели, способен самостоятельно выдвигать практические задачи, в отношении теоретических задач не всегда может осуществлять целенаправленные действия; •при выполнении действия ориентируется на правило контроля и использует его в процессе решения задач, почти не допуская ошибок, при решении новой задачи не может скорректировать правило контроля с новыми условиями; •умеет оценивать свои действия в решенной задаче, свои возможности перед решением новой задачи оценивает с помощью педагога.
Низкий уровень освоения программы	6	Обучающийся: •может принимать лишь простейшие цели, не может выделить промежуточные цели; •не контролирует учебные действия, не замечает допущенных ошибок или контроль носит случайный характер, заметив ошибку, учащийся не может обосновать своих действий; •не умет и не испытывает потребности оценивать свои действия ни самостоятельно, ни по просьбе педагога. Всецело полагается на оценку педагога.

Критерии оценки и показатели сформированности личностных результатов

Критерии оценки	Баллы	Показатели
Сформированность гражданской идентичности.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> - сформированность гражданской идентичности выражается на когнитивном (познавательном) «Я знаю», эмоциональном - «Я люблю и горжусь», ценностном «Я ценю и уважаю» и деятельностном уровне - «Я делаю» (готов сделать) - 2 балла. <i>Средний уровень:</i> -представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «Гражданин», «Национальная принадлежность», «Культура моего народа», - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -слабое представление о своей гражданской и этнокультурной принадлежности - 0 баллов.

Сформированность духовно-нравственных ценностей	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность духовно-нравственных ценностей выражается в усвоении и соблюдении социальных норм, правил поведения, в осознанном отношении к своим поступкам с морально-нравственных позиций, уважительном отношении к личности другого - 2 балла <i>Средний уровень:</i> - сформированность духовно-нравственных ценностей наблюдаются слабо, к своим поступкам относится с морально-нравственных позиций, уважительно относится к личности другого - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> Равнодушно относится к общекультурным духовно- нравственным ценностям общества; знает, что представляют собой культурные формы поведения (культура речи, уважение других культур) - 0 балл
Сформированность личностного смысла в учении и непрерывном образовании.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -хорошо сформированная познавательная потребность, которая имеет характер целенаправленной деятельности; преобладают внутренние (личностные) мотивы к познанию - 2 балла <i>Средний уровень:</i> - недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями

		и умениями, стремится к творчеству - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственным познавательным задачам, к овладению новыми знаниями и умениями, стремится к творчеству, не имеет сознательно поставленных целей в обучении - 0 баллов
Сформированность навыков адаптации и в современном обществе	0-2	<i>Высокий уровень:</i> - высокий уровень адаптивного поведения, реагирует на ситуацию, умеет подчиняться правилам и социальным нормам, соблюдает правила безопасного поведения – 2 балла <i>Средний уровень:</i> - предпосылки к адаптивному поведению имеются но проявляются неустойчиво, ситуативно - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> - несформированность у обучающегося навыков адаптивного поведения
Сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств, потребности к творческому труду.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> - сформированность ценностного отношения выражается на когнитивном, эмоциональном уровне и деятельностном уровнях - 2 балла. <i>Средний уровень:</i> -представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «искусство», «музыка», «живопись», «поэзия» - 1 балл <i>Низкий уровень:</i> - отражает несформированность у обучающегося эстетической потребности (в общении с искусством) - 0 баллов
Сформированность установки на безопасный,	0-2	<i>Высокий уровень:</i> - сформированность ценностных ориентаций выражается

здоровый образ жизни		ажается на когнитивном (познавательном), эмоциональном и деятельностном уровнях - 2 балла. <i>Средний уровень:</i> -представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «жизнь», «здоровье», «здоровый образ жизни»- 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -оцениваемая характеристика отражает несформированность представления у ребенка о безопасном и здоровом образе жизни- 0 баллов
----------------------	--	---

Приложение 3.

Контрольно-измерительные материалы.

Контрольно-измерительные материалы

Теоретические вопросы:

Вопросы для 1 года

1. Разновидности базовых шагов 7 видов
2. Дисциплины в аэробике
3. Продолжительность программы

Вопросы для 2 года

1. Разновидности базовых шагов 10 видов
2. Отличие Чемпионата от Первенства
3. Возрастные категории

Результаты освоения программы

Уровень	Критерии оценки
высокий	80-100 %
средний	50-79 %
низкий	Менее 50 %

Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения

Общефизическая подготовка

Упражнения	1 год обучения	2 год обучения
1. "Поднимание туловища вперед" Из положения, лежа на спине, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Подсчитывается количество раз за 20 сек.	7-12 раз	13-16 раз

2. "Поднимание туловища назад" Из положения, лежа на животе, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Подсчитывается количество раз за 10 сек.	6-8 раз	9-11 раз
--	---------	----------

Специальная физическая подготовка

Упражнения	1 год обучения	2 год обучения
1. "Мост" И.П. - стойка, ноги врозь, руки вверх. Выполнить мост с максимальным прогибанием назад. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук.	20 см от рук до пяток	15 см от рук до пяток
2. «Складка, сидя на полу» И.п.- сед, ноги вместе. Выполнить наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов.	10 счётов	-
3. «Шпагат с пола» Выполнить шпагат на правую, левую ногу, поперечный шпагат. Измерить расстояние от паха до пола	10 см от пола	Исполн.
4. "Прыжки через скакалку на двух ногах" Прыжки через скакалку на двух ногах с прямыми ногами в воздухе. Без учета времени.	18 прыжков без учета времени	25 прыжков без учета времени

Обучающийся считается переведен на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по СФП.

Контрольные нормативы по следующим нормам: прыжок ноги врозь, прыжки на скакалке с двух ног, правый, левый и поперечный шпагаты.

Таблица оценки контрольных нормативов для 1 года обучения

№	Нормативы	Высокий	Средний	Низкий
1.	Прыжок «аэроджек» (ноги врозь) Высота прыжка	10-15 см	5-9 см	До 5 см
2.	Поперечный шпагат (расстояние до пола)	10-15 см	До 10 см	До 5 см

3.	Шпагат на правую (расстояние до пола)	10-15 см	До 10 см	До 5 см
4.	Шпагат на левую (расстояние до пола)	10-15 см	До 10 см	До 5 см
5.	Прыжки на скакалки (кол- во раз в минуту)	15 раз	10-14 раз	До 10 раз

Таблица оценки контрольных нормативов для 2 года обучения

№	Нормативы	Высокий	Средний	Низкий
1.	Прыжок «аэроджек» (ноги врозь) Высота прыжка	15-20 см	5-10 см	До 5 см
2.	Поперечный шпагат (расстояние до пола)	10-20 см	До 10 см	До 5 см
3.	Шпагат на правую (расстояние до пола)	10-20 см	До 10 см	До 5 см
4.	Шпагат на левую (расстояние до пола)	10-20 см	До 10 см	До 5 см
5.	Прыжки на скакалки (кол- во раз в минуту)	20 раз	10-15 раз	До 5 раз

