

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
Муниципального образования г. Братска**

РАССМОТРЕНО:

Заседание МС

МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска

Протокол № 17

от « 15 » июня 2026 г.

Зам. директора по НМР,

_____ Д. В. Стрельникова

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 739

от « 18 » июня 2026 г.

Директор МАУ ДО «ДТДиМ»

МО г. Братска

_____ О.В. Мельник

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИТНЕС»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы – 2 мес.

Возраст учащихся – 12-15 лет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00ЕС41А4900ЕВ6С7С299В691822СААС21F
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
Действителен: с 07.05.2025 до 31.07.2026

Автор-разработчик:

Педагог дополнительного образования

Савина А.Н.

г. Братск, 2026 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес» (далее – Программа) предназначена для организации и планирования физкультурно – спортивной работы с детьми 12 – 15 лет и способствует гармоничному развитию детей, учат их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Программа разработана на основе следующих основных нормативных документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 13.12.2024);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Устав МАУ ДТДиМ МО г. Братска;
- Положение МАУ ДТДиМ МО г. Братска о ДОП.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Новизна программы заключается в том, что она включает новое направление в спорте; оздоровительный фитнес, в основе, которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у учащихся знаний и умений.

Актуальность программы. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность программы в том, программы состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию.

Отличительная особенность программы. Программа силовых тренировок в этом возрасте составлена с упором на безопасность, разнообразие и постепенное увеличение нагрузки.

Адресат программы. Программа направлена на девочек в возрасте от 12 до 15 лет, желающие обучиться базовым навыкам эстетической гимнастики. Специальной подготовки не требуется. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, имеющие медицинский допуск к занятиям (справку).

Принцип комплектования групп: прием детей осуществляется на основании письменного заявления от родителей, с учетом расписания занятий в школе, программа ориентирована на учащихся с разными уровнями физического развития и индивидуальных особенностей ребёнка.

Количественный состав групп: 10 человек.

В программе предусмотрен добор учащихся в течение учебного года после успешного прохождения практического тестирования на уровень физической подготовленности.

Срок реализации программы 2 мес., в соответствии с возрастными особенностями детей.

Форма обучения – очная.

Режим занятий. Учебные занятия проводятся в соответствии часам учебно – тематического плана по уровню освоения и расписания учебных занятий: - 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут). Между учебными занятиями предполагается перерыв 10 минут.

Цель программы: формирование у школьников осознанного эмоционально положительного отношения к здоровому, двигательльно-активному образу жизни средствами фитнеса.

Задачи:

<i>Образовательные</i>
-обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений; - научить подготовительным и базовым элементам фитнес-аэробики, комплексам специальной физической подготовки; - сформировать представления о своем теле и организме, потребность в личном физическом и нравственном совершенствовании, устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
<i>Развивающие</i>
- сохранение и укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью; - развитие двигательных способностей и физических качеств, координационных, ориентационно - пространственных; - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни
<i>Воспитательные</i>
-воспитание морально - волевых качеств; - воспитание трудолюбия, самостоятельности; - содействовать формированию у обучающихся чувства коллективизма, ответственности, целеустремленности, оптимизма; - сформировать навыки и умения для постоянного самосовершенствования, самоконтроля и самопознания, а также развить способность к самостоятельной деятельности и потребность к самообразованию.

Основные формы проведения занятий –практическое занятие.

Форма организации деятельности детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Групповая форма применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого учащегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

Особенность *индивидуальной формы* обучения состоит в том, что педагог проводит занятие со всей группой одновременно, определяя для каждого учащегося упражнения, которые они выполняют самостоятельно. В то время как педагога занимает с одним-двумя учащимися, остальные работают самостоятельно над выполнением задания.

Объединение на *подгруппы* – это важный момент в организации работы. Именно подгрупповая форма работы объединяет детей, и помогает урегулировать и снять конфликтные ситуации.

Упражнения *в парах* способствуют развитию силы, укреплению суставов и повышению их подвижности. Кроме того, в этих упражнениях возможны такие двигательные действия, которые невозможно проделать без помощи или поддержки партнера, что значительно обогащает двигательные умения детей.

Учебные занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности.

В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится задача: расширить объем знаний, научить учащихся анализировать свои действия.

Алгоритм учебного занятия. Основной формой практических занятий является тренировка, которая строится по общепринятой схеме. Теоретические знания предоставляются в форме коротких бесед и занимают по времени не более третьей части занятия. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

1. Подготовительная часть (Построение, приветствие, сообщение задач учебно-тренировочного занятия, разминка).
2. Основная часть (Обобщение, систематизация и закрепление ранее изученного материала).
3. Заключительная часть (Подведение итогов, приведение в норму всех систем и функций организма).

В реализации программы используются системно элементы **здоровьесберегающих технологий**:

- соблюдение санитарно – гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), правил техники безопасности;
- рациональная плотность занятия (время, затраченное школьниками на учебную работу) должно составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;
- четкая организация учебного труда;
- строгая дозировка учебной нагрузки;
- смена видов деятельности;
- включение технологических приемов и методов, способствующих самопознанию, самооценке учащихся;
- построение занятия с учетом работоспособности учащихся;
- индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональные разрядки;
- профилактика стрессов;
- стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться и получить неправильный ответ;
- целенаправленная рефлексия в течение всего занятия и в его итоговой части.

Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			Форма аттестации
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Входящий контроль	1	-	1	Сдача нормативов
2.	Общая физическая подготовка	1	9	10	
	Упражнения на развитие правильной осанки	-	2	2	
	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	-	2	2	
	Силовые упражнения для мышц спины, пресса, рук, ног	1	2	3	
	Скипинг. Упражнения со скакалкой	-	3	3	
3.	Специальная физическая подготовка	2	4	6	
	Базовые шаги аэробики	1	2	3	
	Танцевальная аэробика	1	2	3	
4.	Промежуточная аттестация	-	1	1	Сдача нормативов
Итого		4	14	18	

Календарный учебный график

Раздел / месяц	апрель	май
Вводное занятие. Входящий контроль	1	-
Общая физическая подготовка		
Упражнения на развитие правильной осанки	1	1
Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1	1
Силовые упражнения для мышц спины, пресса, рук, ног	2	1
Скипинг. Упражнения со скакалкой	1	2
Специальная физическая подготовка		
Базовые шаги аэробики	1	2
Танцевальная аэробика	1	2
Промежуточная аттестация	-	1
Всего	8	10

Содержание программы

1. Вводное занятие – 1 час

Инструктаж по технике безопасности. Задачи на учебный год. Входящий контроль.

Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности при выполнении упражнений.

2. Общая физическая подготовка – 10 часов

Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП. Выполнения упражнений для развития скорости, гибкости, на прыгучесть, общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Силовые упражнения для

мышц спины, пресса, рук, ног. Упражнения на развитие активной гибкости. Упражнения на развитие правильной осанки. Сипинг. Упражнения со скакалкой.

3. Специальная физическая подготовка – 6 часов

Базовая аэробика включает в себя выполнение необходимых базовых шагов.

Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере). Танцевальная аэробика. Уроки аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джем, хип-хоп, латино, афро танцы и т.д.)

4. Промежуточная аттестация – 1 час

Планируемые результаты

<i>Предметные</i>
- знать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - овладеть подготовительными и базовыми элементами фитнес-аэробики, комплексом специальной физической подготовки; - иметь представления о своем теле и организме, потребность в личном физическом и нравственном совершенствовании, устойчивый интерес к занятиям физической культуры.
<i>Метапредметные</i>
- сохранить и укрепить здоровье, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью; - формирование развития двигательные способности и физические качества, координационные, ориентационно-пространственные; - развить позитивные отношения к движению, привлечь учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.
<i>Личностные</i>
- воспитать морально - волевые качества; - воспитать трудолюбие, самостоятельность; - сформировать у обучающихся чувство коллективизма, ответственности, целеустремленности, оптимизма; - наличие навыков и умение для постоянного самосовершенствования, самоконтроля и самопознания, а также развить способность к самостоятельной деятельности и потребность к самообразованию.

Контроль результатов обучения

Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется входящая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в конце обучения. Данные фиксируются в индивидуальной карте физической подготовленности ребенка (см. приложение 1).

Условия реализации программы

Для успешной работы необходимы следующие условия:

1. Кадровые:

Учебный процесс должен организовывать квалифицированный педагог, имеющий

среднее или высшее специальное образование и опыт педагогической деятельности.

2. Материально-технические: наличие рабочего места, непрерывный доступ в Internet; наличие программного обеспечения Сферум, наличие мессенджеров.

3. Методические:

Продуктивность занятий во многом зависит от качества их подготовки. Перед каждым занятием педагог должен продумать план его проведения, просмотреть необходимую литературу, отметить новые термины и понятия, которые следует разъяснить учащимся, наметить содержание беседы или рассказа, подготовить наглядные пособия, сделать подборку общеразвивающего материала.

Особое внимание следует уделять вопросам техники безопасности: обращать внимание обучающихся на возможные опасности, возникающие во время работы в домашних условиях, показывать безопасные приемы работы. За 5-7 мин до конца занятия работу необходимо прекратить и подвести итоги, осуществить рефлексию.

4. Требования к учащимся: учащиеся должны посещать учебные занятия согласно утвержденному расписанию и выполнять все практические задания в установленный срок.

Методическое обеспечение

Дистанционное образование – современная технология, которая позволяет сделать обучение более качественным и доступным. Это образование нового тысячелетия, теснейшим образом связанное с использованием компьютера, гаджета как инструмента обучения и сети Интернет как образовательной среды.

Учебная и воспитательная работа с учащимися осуществляется через Интернет посредством платформы Сферум, при помощи родителей в режиме online и offline. Данная работа требует помощи родителей учащихся – ещё одно неотъемлемое условие реализации.

Одним из неперенных условий успешной реализации курса является разнообразие форм и видов работы, которые способствуют общему развитию возможностей учащихся. С целью создания условий для самореализации детей используется:

- включение в занятия игровых, соревновательных элементов, стимулирующих инициативу и активность учащегося;
- моральное поощрение инициативы;
- регулирование активности и отдыха.

На занятиях широко применяются:

- наглядные методы обучения (ссылки на показ роликов RuTube, видео- и фото-задания);
- практические методы обучения (комплекс упражнений СФП и ОФП).

На каждый раздел педагогом разрабатывается комплекс заданий. В каждом занятии выделены основные элементы отработки. В конце темы предполагается выполнение видеотчета учащимися (с помощью родителей).

Список литературы

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
2. Сивицкий, В.А. Базовая подготовка в системе подготовки спортсменов-танцоров / В. А. Сивицкий // Гимнастика: сб. науч. тр. Вып. VI / С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им.П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2008. - С. 118-124.
3. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе»: лекции 1-4.- М.: Педагогический университет
4. «Первое сентября», 2009. – 64 с.
5. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе»: лекции 5-8.- М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
6. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 352 с.
7. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
8. Митрофанова А.Г. Аэробика учебное пособие/М-во образ. И науки РФ, Вологод. Гос. У-нт. – 2-е изд., испр. И доп. – Вологда: ВоГУ, 2016. - 84с.
9. Сапожникова О.В. Фитнес [Текст]/ Учебное пособие. Мин. образования и науки РФ, урал. федер. ун-т. – Екатеринбург, 2015;

Приложение 1

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕБЁНКА

Ф.И.ребёнка _____

Полных лет _____

	В начале обучения	В конце обучения
Силовые способности:		
Отжимания, кол-во раз.		
Подъём туловища в сед за 60 с, кол-во раз		
Скоростно-силовые способности:		
Прыжок в длину с места, см.		
Прыжки на скакалке за 60 с, кол-во раз		
Гибкость:		
Наклон вперёд с гимнастической скамьи, см		
Выносливость:		
Бег 5 мин. без остановки, мин.		
Уровень физической подготовлен ности		

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

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

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

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно

обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

4. Прыжки на скакалке. Положение стоя на обеих ногах, размер скакалки должен достигать уровня подмышек при стойке на середине скакалки. Держать скакалку на уровне бедер на расстоянии 10-15 см в немного согнутых в локтевом суставе руках, небольшой изгиб в коленях, прыжки

выполняются на подушках стопы, спина ровная, мышцы пресса напряжены, взгляд перед собой, вращение кистями.

Ошибки:

- 1) Круговое вращение всей рукой,
- 2) Приземление на пятки,
- 3) Не ровная спина.

5. Подъем туловища из положения сидя в течение 1 минуты.

ИП - лежа на спине на гимнастическом мате или коврике, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки: (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.