

«Принято»

на Педагогическом совете

МАОУ ДО «ГДДЮТ»

Протокол №1

«29» августа 2025 г.



«Утверждаю»

Директор МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ

Рогачёва М.П.

Приказ №52 от «29 августа» 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
Танцевально спортивный клуб «Вдохновение» «Фитнес»**

***Направленность:*** физкультурно-спортивная

***Возраст учащихся:*** 9-16 лет

***Срок реализации программы:*** 1 год

***Уровень:*** базовый, предпрофильный

***Автор -составитель:***

Куликова Ольга Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ  
2025

# **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### ***Основные характеристики программы***

#### **Нормативно-правовое обоснование программы:**

Дополнительная общеразвивающая программа «НАЗВАНИЕ» (далее - Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
3. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 года N 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»;
4. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. N 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
5. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
7. Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
8. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 21 июня 2021 г. N p-126 об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
9. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
12. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года).
13. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. N1ДГ 245/06);
14. Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных

организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06);

15. Закон Республики Бурятия «Об образовании в Республике Бурятия» от 13 декабря 2013 года № 240-в (с изменениями на 6 марта года)

16. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 512-р от 24 августа 2015 г. N 512-р. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия;

17. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 285-р от 25 мая 2017 г. Стратегия развития воспитания в республике Бурятия на период до 2025года.

18. Распоряжение Правительства Республики Бурятия №247-р от 26.05.21 г. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Республике Бурятия на период до 2025 года;

19. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

20. Программа развития МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

21. Иных локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ, регламентирующих образовательный процесс.

**Актуальность программы** в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения и психологического комфорта/

**Вид программы:** модифицированная

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Адресат программы:**

Данная программа адресована обучающимся в возрасте 9 - 16 лет.

**Срок и объем освоения программы:**

Даты начала и окончания учебного года: с 4 сентября по 31 мая г.

## **1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Цель:** способствовать становлению социальной компетентности ребёнка через развитие его физических и психических способностей, творческого воображения средствами фитнеса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

**Реализация данной цели** связана с решением следующих задач:

**Обучающие (предметные):**

1. приобщить учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни;
2. научить работать самостоятельно, давая возможность придумывать и составлять свои танцевальные композиции;
3. закрепить дальнейшее развитие танцевальных навыков, знаний и умений.

**Воспитательные (личностные) –**

1. воспитать чувство коллективизма посредством участия в массовых танцах (концертная деятельность, ансамбль);
2. воспитать и пробудить в каждом спортсмене самостоятельную, творчески мыслящую личность, самоуважение и уверенность в себе;
3. воспитать силу воли, спортивный характер, чувство ответственности, умение преодолевать трудности;
4. воспитать трудолюбие и самодисциплину.

**Развивающие (метапредметные) –**

1. выявить уровень способностей детей (пед. диагностика «УСД»);
2. активизировать высшие психические функции ребёнка: внимание, восприятие, память, воображение, мышление, воспроизведение;
3. развить навыки: целеустремлённости, самоорганизации, самостоятельности, последовательности процесса, творческие способности как результат воспроизведения;
4. развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метальных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка).

**Ожидаемые результаты:**

*Ожидаемые результаты* по итогам реализации образовательной программы должны полностью удовлетворять как обучающегося, так и педагога.

*Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся после окончания обучения:*

*Будут знать:*

1. Правила безопасности труда и личной гигиены;
2. Основные хореографические понятия (правильная осанка, постановка рук и ног);
3. Название шагов в фитнесе;
4. Правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
5. Хореографическая и спортивная терминология;
6. Основные понятия музыкальной грамоты;
7. Правила самостоятельного выполнения упражнений.

*Будут уметь:*

1. Владеть чувством ритма;
2. Исполнять несложные танцевальные элементы;
3. Распознавать характер музыки;
4. Правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;
5. Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

*Будет развито:*

1. Пластичность, гибкость;
2. Координация движений;
3. Осанка.

Будет воспитанно:

1. Корректное поведение на паркете и в зрительном зале;
2. Навык концентрации внимания;
3. Умение ориентироваться в пространстве;
4. Раскрепощенность при выступлении на соревнованиях.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	4 год обучения	5 год обучения	7 год обучения
1	<i>Теоретические занятия</i>	3	4	4
2	<i>Практические занятия</i>	51	104	164
3	<i>Форма контроля</i>	Педагогические наблюдения, опрос, диагностика	Педагогические наблюдения, опрос, диагностика	Педагогические наблюдения, опрос, диагностика
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>54 ч.</b>	<b>108ч.</b>	<b>168ч.</b>

#### 1.3.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

##### 4-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	Вводное занятие	1	1		Опрос
2	Теоретическая подготовка	2	2		Опрос
3	Классическая Аэробика	10		10	Пед.наблюдение Диагностика
4	Стретчинг	12		12	Пед.наблюдение Диагностика
5	ОФП	15		15	Пед.наблюдение Диагностика
6	Фитнес с использованием инвентаря	10		10	Диагностика
7	Диагностика	4		4	Диагностика; зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>54 ч.</b>	<b>3ч</b>	<b>51ч.</b>	

### 5-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности)	1	1		Опрос.
3	Классическая аэробика	16	1	14	Пед.наблюдение Диагностика
4	Стретчинг	22	1	26	Пед.наблюдение Диагностика
5	ОФП	28	1	26	Пед.наблюдение Диагностика
6	Фитнес с использованием инвентаря	34	1	30	Диагностика
7	Тестирование	4	1	3	Диагностика
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108 ч.</b>	<b>9ч</b>	<b>107ч</b>	

### 7-й год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности)	1	1		Опрос.
2	Теоретическая подготовка	3	3		Опрос
3	Классическая аэробика	14	2	12	Пед.наблюдение Диагностика
4	Стретчинг	31	3	38	Пед.наблюдение Диагностика
5	ОФП	22	2	40	Пед.наблюдение Диагностика
6	Фитнес с использованием инвентаря	33	3	54	Диагностика
7	Тестирование	4	2	8	Диагностика
	<b>ИТОГО:</b>	<b>168 ч.</b>	<b>16ч</b>	<b>152ч</b>	

### 1.3.3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

(

**Основные понятия курса**

**Теория:** Техника безопасности при проведении занятий фитнесом. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.

**Практика:** Базовые шаги аэробики. Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг). Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, таچ-фронт,) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, таچ-фронт). Влияние занятий аэробикой на различные системы организма. Ознакомление и разучивание связок из базовых элементов аэробики.

### **Формы контроля**

## **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

#### **2.1. Объем программы**

– количество часов на период обучения по программе составляет:  
4 года - 54ч, 5 года - 108 ч, 7 года - 168 ч.

#### **2.2. Срок реализации программы – 7 лет**

**Форма обучения:** очная

#### **Особенности организации образовательной деятельности:**

Программа предполагает проведение занятий с детьми: 4 года обучения 1 раз в неделю, 5 года обучения - 2 раза в неделю, 7 года обучения - 3 раза в неделю.

Продолжительность занятий 1 час 30 минут. Занятия по программе «Фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр, развитие основных физических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость); организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

### **1 группа 4 года обучения**

№ п/п	Месяц	число	Время проведенных занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2	11.30-13.00	Беседа	1.30	1;2	Каб 30 ГДДЮТ	Опрос
2		9	11.30-13.00	Беседа,тренировка	1.30	3;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
3		16	11.30-13.00	Беседа,тренировка	1.30	4;3	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение

4		23	11.30-13.00	Тренировка	1.30	5;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение; Диагностика
5		30	11.30-13.00	Тренировка	1.30	4;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение; Диагностика
					7.30ч			
6	Октябрь	7	11.30-13.00	Тренировка	1.30	4;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
7		14	11.30-13.00	Беседа,тренировка	1.30	6;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
8		21	11.30-13.00	тренировка	1.30	3;4	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
9		28	11.30-13.00	Тренировка	1.30	4;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
					6ч			
10	Ноябрь	11	11.30-13.00	Тренировка	2	5;3	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
11		18	11.30-13.00	Тренировка	2	3;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
12		25	11.30-13.00	Беседа, тренировка	2	5;4	Каб 30 ГДДЮТ	Опрос Пед.наблюдение с
					4.30ч			
13	Декабрь	2	11.30-13.00	Тренировка	2	5;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
14		9	11.30-13.00	Тренировка	2	3;4	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
15		16	11.30-13.00	Тренировка	2	5;3	Каб 30 ГДДЮТ	опрос Пед.наблюдение
16		24	11.30-13.00	Тренировка	2	6;5;2	Каб 30 ГДДЮТ	Зачет диагностика
17		31	11.30-13.00	Тренировка	2	4,6	Каб 30 ГДДЮТ	Зачет диагностика
					7.30ч			
18	Январь	13	11.30-13.00	Тренировка	2	5;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
19		20	11.30-13.00	Тренировка	2	3;4	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
20		27	11.30-13.00	Тренировка	2	5;3	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение Опрос
					4.30ч			
21	Февраль	3	11.30-13.00	Тренировка	2	6;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение опрос
22		10	11.30-13.00	Тренировка	2	3;4	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
23		17	11.30-13.00	Тренировка	2	4;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение опрос
24		24	11.30-13.00	Тренировка	2	6;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
					6ч			
25	Март	2	11.30-13.00	Тренировка	2	5;3	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение



26		15	11.30-13.00	Тренировка	2	3;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
27		23	11.30-13.00	Тренировка	2	5;4	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение опрос
28		30	11.30-13.00	Тренировка	2	5;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
					6ч			
29	Апрель	6	11.30-13.00	Тренировка	2	5;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение Опрос
30		13	11.30-13.00	Тренировка	2	3;4	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
31		20	11.30-13.00	Тренировка	2	5;3	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение Опрос
32		27	11.30-13.00	Тренировка	2	6;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
					6ч			
33	Май	4	11.30-13.00	Тренировка	2	6;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение Опрос
34		11	11.30-13.00	Тренировка	2	3;4	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
35		18	11.30-13.00	Тренировка	2	4;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
36		25	11.30-13.00	Тренировка	2	6;5;7	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение Диагностика
					6ч			
				Всего:	<b>54ч</b>			

## 2 группа 5 года обучения

№ п/п	Месяц	число	Время проведенных занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2;7	10.00-11.30; 19.00-20.30,	Беседа	3ч	1;2	Каб 30 ГДДЮТ	Опрос
2		9;14;16	10.00-11.30; 19.00-20.30; 10.00-11.30	Беседа, тренировка	4.30ч	3;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
3		21;23	19.00-20.30; 10.00-11.30	Беседа, тренировка	3ч	4;3	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
4		28;30	19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	3ч	5;7	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение; Диагностика
					13.30ч			
5	Октябрь	5;7	19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	3ч	4;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
6		12;14	19.00-20.30; 10.00-11.30	Беседа, тренировка	3ч	6;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
7		19;21	19.00-20.30; 10.00-11.30	тренировка	3ч	3;4	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение

8		26;28	19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	3ч	4;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
					12ч			
9	Ноябрь	2;9	19.00-20.30; 19.00-20.30	Тренировка	3ч	5;3	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
10		11;16	10.00-11.30; 19.00-20.30,	Тренировка	3ч	3;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
11		18;23	10.00-11.30; 19.00-20.30,	Беседа тренировка	3ч	5;4	Каб 30 ГДДЮТ	Опрос Пед.наблюдение с
12		25;30	10.00-11.30; 19.00-20.30,	тренировка	3ч	5;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
					12 ч			
13	Декабрь	2;7	10.00-11.30; 19.00-20.30,	Тренировка	3ч	5;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
14		9;14	10.00-11.30; 19.00-20.30,	Тренировка	3ч	3;4	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
15		16;21	10.00-11.30; 19.00-20.30,	Тренировка	3ч	5;3	Каб 30 ГДДЮТ	опрос Пед.наблюдение
16		23;28	10.00-11.30; 19.00-20.30,	Тренировка	3ч	6;5;2	Каб 30 ГДДЮТ	Зачет диагностика
					12ч			
17	Январь	11;13	19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	3ч	5;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
18		18;20	19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	3ч	3;4	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
19		25;27	19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	3ч	5;3	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение Опрос
					9ч			
20	Февраль	1;3	19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	3ч	6;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение опрос
21		8;10	19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	3ч	3;4	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
22		15;17	19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	3ч	4;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение опрос
23		22;24;29	19.00-20.30; 10.00-11.30; 19.00-20.30	Тренировка	4.30ч	6;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение опрос
					13.30ч			
24	Март	2;7	10.00-11.30; 19.00-20.30	Тренировка	3ч	5;3	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
25		9;14	10.00-11.30; 19.00-20.30	Тренировка	3ч	3;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
26		16;21	10.00-11.30; 19.00-20.30	Тренировка	3ч	5;4	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение опрос
27		23;28	10.00-11.30; 19.00-20.30	Тренировка	3ч	5;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
					12ч			
28	Апрель	4;6	19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	3ч	5;6		Пед.наблюдение Опрос

							Каб 30 ГДДЮТ	
29		11;13	19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	3ч	3;4	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
30		18;20	19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	3ч	5;3	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение Опрос
31		25;27	19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	3ч	6;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
					12ч			
32	Май	2;4	19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	3ч	6;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение Опрос
33		11;16	10.00-11.30; 19.00-20.30	Тренировка	3ч	3;4	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
34		18;23	10.00-11.30; 19.00-20.30	Тренировка	3ч	4;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
35		25;30	10.00-11.30; 19.00-20.30	Тренировка	3ч	6;5;7	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение Диагностика
					12ч			
					<b>108ч</b>			

### 3 группа 7 года обучения

№ п/п	Месяц	число	Время проведенных занятий	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1;3;5	19.00-20.30; 10.00-11.30; 19.00-20.30	Беседа, тренировка	4,30ч	1;2	Каб 30 ГДДЮТ	Опрос
2		8;10;12	19.00-20.30; 10.00-11.30; 19.00-20.30	Беседа, тренировка	4,30ч	3;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
3		15;17;19	19.00-20.30; 10.00-11.30; 19.00-20.30	Беседа,	4,30ч	4;3	Каб 30	Пед.наблюдение
4		22;24;	19.00-20.30; 10.00-11.30	тренировка	3ч	5;7	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение; Диагностика
		26;29	19.00-20.30; 10.00-11.30	тренировка	3ч	5;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение; Диагностика
					19.30 ч			
5	Октябрь	1;3;6	10.00-11.30; 19.00-20.30; 19.00-20.30	Тренировка	4,30ч	4;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
6		8;10;13	10.00-11.30; 19.00-20.30; 19.00-20.30	Беседа, тренировка	4,30ч	6;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
7		15;17;20	10.00-11.30; 19.00-20.30; 19.00-20.30	тренировка	4,30ч	3;4	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
8		22;24;27	10.00-11.30; 19.00-20.30; 19.00-20.30	Тренировка	4.30ч	4;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
		29;31	10.00-11.30; 19.00-20.30	Тренировка	3ч	5;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение

					21ч			
9	Ноябрь	3;5	19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	3ч	5;3	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
10		7;10;12	19.00-20.30; 19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	4,30ч	3;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
11		14;17;19	19.00-20.30; 19.00-20.30; 10.00-11.30	Беседа тренировка	4,30ч	5;4	Каб 30 ГДДЮТ	Опрос Пед.наблюдение с
12		21;24	19.00-20.30; 19.00-20.30;	тренировка	3ч	5;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
		26;28	10.00-11.00; 19.00-20.00	тренировка	3ч	3,5		
					18ч			
13	Декабрь	1;3	19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	3ч	5;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
14		5;8;10	19.00-20.30; 19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	4,30ч	3;4	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
15		12;15;17	19.00-20.30; 19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	4,30ч	5;3	Каб 30 ГДДЮТ	опрос Пед.наблюдение
16		19;22;24	19.00-20.30; 19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	4,30ч	6;5;2	Каб 30 ГДДЮТ	Зачет диагностика
		26;29;31	19.00-20.30; 19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	4,30ч	6;5;2	Каб 30 ГДДЮТ	Зачет диагностика
					21ч			
17	Январь	9;12;14	19.00-20.30; 19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	4,30ч	5;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
18		16;19;21	19.00-20.30; 19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	4,30ч	3;4	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
19		23;26;	19.00-20.30; 19.00-20.30	Тренировка	3ч	5;3	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение Опрос
		28;30	10.00-11.00; 19.00-20.00	Тренировка	3ч	4;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение Опрос
					15ч			
21	Февраль	2;4	19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	3ч	6;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение опрос
22		6;9;11	19.00-20.30; 19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	4,30ч	3;4	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
23		13;16;18	19.00-20.30; 19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	4,30ч	4;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение опрос
24		20;23	19.00-20.30; 19.00-20.30	Тренировка	3ч	6;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
		25;27	10.00-11.00; 19.00-20.00	Тренировка	3 ч	6;4	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
					18ч			
25	Март	1;3	19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	3ч	5;3	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение

26		5;10	19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	3ч	5;3	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
		12;15;17	19.00-20.30; 19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	4,30ч	3;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
27		19;22;24	19.00-20.30; 19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	4,30ч	5;4	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение опрос
28		26;29;31	19.00-20.30; 19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	4,30ч	5;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
					19.30 ч			
29	Апрель	2;5;7	19.00-20.30; 19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	4,30ч	5;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение Опрос
30		9;12;14	19.00-20.30; 19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	4,30ч	3;4	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
31		16;19;21	19.00-20.30; 19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	4,30ч	5;3	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение Опрос
32		23;26;28	19.00-20.30; 19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	4,30ч	6;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
					18ч			
33	Май	3;5	19.00-20.30; 10.00-11.30	Тренировка	3ч	6;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение Опрос
34		7;10	19.00-20.30; 19.00-20.30	Тренировка	3ч	3;4	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
35		12;14;17	10.00-11.30; 19.00-20.30; 19.00-20.30	Тренировка	4,30ч	4;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
36		19;21;24	10.00-11.30; 19.00-20.30; 19.00-20.30	Тренировка	4,30ч	6;5;7	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение Диагностика
		26;28;31	10.00-11.30; 19.00-20.30; 19.00-20.30	Тренировка	4,30ч	6,5,7	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение Диагностика
					18ч			
					<b>168 ч</b>			

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Спортивный зал, коврики, мячи, обручи, скакалки, фитболы, скамейки, маты, гантели, напольные лестницы, резиновые экспандеры, фишки, зеркала, музыкальный центр.
Информационное обеспечение Ссылки:	-аудио - видео - фото
Кадровое обеспечение	Куликова О.А.
Методическое обеспечение программы	<p>При построении тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих достижений.</p> <p>Подготовку занимающихся от новичка целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями и учетом возрастных возможностей. Весь процесс занятий в «Фитнес» включает множество приемов.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию врачебно – педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.</li> <li>2. Успешностью занимающихся является приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.</li> <li>3. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании занятий. Система подготовки представляет собой организацию регулярных занятий. На протяжении прохождения программы обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.</li> </ol>

## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

**Формами аттестации являются:** зачет, тестирование.

### **Критерии освоения программы**

Для отслеживания динамики освоения данной рабочей программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг, диагностический инструментарий для оценки результативности программы.

Определение практических знаний учащихся проводится в соответствии с планируемыми результатами программы по годам обучения.

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определённому уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

*Критерии уровня освоения программного материала:*

Практическая подготовка по ОФП и СФП+базовые шаги.

### **Низкий уровень**

*(от 1 до 3 баллов)*

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### **Средний уровень**

*(от 4 до 7 баллов)*

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

### **Высокий уровень**

*(от 8 до 10 баллов)*

Движение и отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

**Таблица контрольных нормативов по ОФП для группы №1**

№ п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5 баллов	1-3 Балла
1.	Челночный бег на 10 метров	9.0	9.2	9.4
2.	Отжимания 30- 20 сек	6	4	2
3.	Пресс за 30 сек	15	14	13
4.	Приседания 30 сек	20	15	10
5.	Прыжки из приседа за 20 сек	-	-	-
6.	Шаги классической аэробики	-	-	-

**Таблица контрольных нормативов по СФП для группы №1**

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>8-10 баллов</b>	<b>5 баллов</b>	<b>1-3 Балла</b>
1.	Шпагат в 3-х положениях	Полное касание бедер пола	Неполное касание	до пола 20 см
2.	Мост, задержка 10 сек.	10 сек.	5 сек.	3 сек.
3.	Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10 сек.	10 сек.	5 сек.	3 сек.
4.	Равновесие ласточка, 15 сек.	15 сек.	10 сек.	5 сек.
5.	Равновесие дерево, 15 сек.	15 сек.	10 сек.	5 сек.

**Таблица контрольных нормативов по ОФП для групп №2,3**

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>8-10 баллов</b>	<b>5 баллов</b>	<b>1-3 Балла</b>
1.	Челночный бег на 10 метров	9.0	9.2	9.4
2.	Отжимания 30- 20 сек	6	4	2
3.	Пресс за 30 сек	15	14	13
4.	Приседания 30 сек	20	15	10
5.	Прыжки из приседа за 20 сек	-	-	-
6.	Шаги классической аэробики	-	-	-

**Таблица контрольных нормативов по СФП для групп №2,3**

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>8-10 баллов</b>	<b>5 баллов</b>	<b>1-3 Балла</b>
1.	Шпагат в 3-х положениях	Полное касание бедер пола	Неполное касание	до пола 20 см
2.	Мост, задержка 10 сек.	10 сек.	5 сек.	3 сек.



3.	Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10 сек.	10 сек.	5 сек.	3 сек.
4.	Равновесие ласточка, 15 сек.	15 сек.	10 сек.	5 сек.
5.	Равновесие дерево, 15 сек.	15 сек.	10 сек.	5 сек.

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Сроки аттестации

Сроки промежуточной аттестации	(по УТП) входная- октябрь Промежуточная- декабрь Рубежная- май в конце 1,2 и т.д. года обучения
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	(по УТП) в конце года обучения (май) От 1 до 8 лет обучения

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Инструкции № 1; № 6; № 9; № 17. Санитарно - эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей. СанПин 2.4.4.1251-03.-М.: Министерство здравоохранения Российской Федерации, 2003-40с.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие/ Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. Энциклопедия современного фитнеса.
3. Лекции. Анатомия, физиология и гигиена <https://studfiles.net/preview/6065578/>.
4. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе. [https://studme.org/1296101726883/meditsina/myshechnaya\\_sistema](https://studme.org/1296101726883/meditsina/myshechnaya_sistema) Видеоролик: [https://studme.org/1296101726883/meditsina/myshechnaya\\_sistema](https://studme.org/1296101726883/meditsina/myshechnaya_sistema)
5. Девис Б. Мини-энциклопедия «Фитнес»: / Пер. с англ. Лисицкая Т.С.; Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.:Федерация аэробики России, 2002.
6. Давыдов В.Ю.; Коваленко Г.В.; Краснова Г.О.. Методика преподавания оздоровительной аэробики/Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та.-2004
7. Нормативы ГТО, таблицы разрядов. Условия выполнения нормативов. [www/iron-health.ru/normativy/oficialnye-razryadnye-trebovaniya/](http://www/iron-health.ru/normativy/oficialnye-razryadnye-trebovaniya/)
8. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/2018/02/21/gigiena-i-pitanie-sportsmena> Презентация
9. Энциклопедия упражнений с отягощениями: [trenirovka365.ru/vse-uprazhneniya-v-trenazhernom-zale.html](http://trenirovka365.ru/vse-uprazhneniya-v-trenazhernom-zale.html)
10. Фитнес: [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с. ISBN 978-5-7996-1516-1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968158

Владелец Рогачёва Марина Павловна

Действителен с 10.10.2025 по 10.10.2026