

Березовское муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя Общеобразовательная школа № 55 Имени Льва Брусницына»

Юридический адрес: 623700 г. Березовский, ул. Спортивная, строение 9

Адрес места осуществления лицензируемого вида деятельности:

623700 г. Березовский, ул. Спортивная, строение 9



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА – дополнительная общеразвивающая**

программа

"Фитнес"

от 7 до 17 лет

Срок реализации - 1 год

Разработчик:

Пихтелев Д.И., педагог дополнительного образования

Березовский, 2022 год

Структура

Дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес» (далее – программа)

1	Содержание программы	3 стр.
2	Планируемые результаты программы	7 стр.
3	Организационно-педагогические условия реализации программы	8 стр.
4	Учебный план программы	11 стр.
5	Календарный учебный график программы	14 стр.
6	Рабочая программа дополнительной общеобразовательной программы - дополнительная общеразвивающая программа "Фитнес"	15 стр.
7	Оценочные материалы программы	27 стр.
8	Методические материалы программы	28 стр.

1.Содержание и объем программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес» (далее - программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся от 7 до 17 лет в системе дополнительного образования. Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности, быстро завоевавших популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности детей, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Представленная программа призвана сформировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовке, к развитию своих физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

1.1. Нормативную правовую основу разработки образовательной программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

- Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. 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».

1.2. Отличительные особенности.

Данная программа заключается в простоте и доступности такого вида занятий и нагрузки для детей любого возраста и заключается в возможности в условиях щадящего режима, получить необходимую двигательную нагрузку детям и подросткам разного уровня физического развития и физической подготовленности. А также с возрастанием интереса детей к фитнесу, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся способом развития и приобретения красоты тела, пластики, грации.

Особенностью программы является то, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на социальную адаптацию обучающихся в обществе, на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Программа состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, выносливости, гибкости, беговой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Дополнительность программы связана с тем, что данный предмет не заложен в общеобразовательной программе школы. Вместе с тем, данная программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма. На занятиях особое значение уделяется повышению уровня двигательной активности обучающихся, увеличению функциональных возможностей организма и профилактике

заболеваний, связанных с гиподинамией.

Систематические занятия спортом (фитнесом в том числе) совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации.

1.3. Цель и задачи освоения программы.

Цель программы: программа нацелена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, а также формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи:

Обучающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.);
- формировать правильную осанку;
- ознакомить учащихся с основами анатомии, взаимодействием музыки и движения, развитием массовых видов спорта с музыкальным сопровождением;
- обучить комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью.

Развивающие:

- развивать основные психические процессы (память, мышление, внимание), коммуникативные навыки;
- развивать уровень ритмической подготовки школьников, путем использования музыкальной фонограммы;
- развивать функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем с помощью использования аэробных физических нагрузок
- развивать силу и гибкость опорно-двигательного аппарата, с помощью

использования силовых уроков и стретчинга.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность, волевые качества личности;
- приобщить к режиму дня спортсмена;
- воспитывать правильное отношение к внешнему виду;
- формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать дружелюбие, умение взаимодействовать со сверстниками и педагогом.

2. Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- проявление интереса к занятиям спортом;
- сохранение здоровья, укрепление и поддержание физической формы;
- проявление волевых качеств, трудолюбия;
- принятие социально-значимых норм и правил поведения в социуме, проявление их в общении со взрослыми и сверстниками;
- самостоятельность, активность, ответственность обучающихся.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей (например, развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы);
- владеть знаниями приёмов релаксации и самодиагностики;
- умение оценивать правильность выполнения задания, собственные возможности;
- наблюдательность, ассоциативное мышление, художественный вкус и творческое воображение.

Предметные результаты:

- навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- навыки и умения самостоятельно осуществлять закаливание организма;
- двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- культура движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- сформированы представления о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны знать/ понимать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

2. Учащиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое положение тела, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
- для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы .

Программа адресована обучающимся 7 – 17 лет, 1-10 класс.

Формы занятий: групповая (до 15 человек), индивидуальная, парная, самостоятельная образовательная деятельность.

Обучение по программе очное, с применением ресурсов электронного обучения, при необходимости использования дистанционных образовательных технологий.

Данная форма обучения является наиболее эффективной для занятий по данной программе, так как предусматривает непосредственный личный контакт педагога и обучающегося, обязательное посещение занятий, что

позволяет изучать материал в максимальном объеме и повысить качество образования.

Система фитнес подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей физической подготовки; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятное для этого.

3.1. Требования к педагогу дополнительного образования, осуществляемому реализации Программы

Должностные обязанности. Осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность. Комплектует состав обучающихся кружка, секции, студии, клубного и другого детского объединения и принимает меры по сохранению контингента обучающихся в течение срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся. Участвует в разработке и реализации образовательных программ. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Выявляет творческие способности обучающихся, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Организует разные виды деятельности обучающихся, ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей. Организует самостоятельную деятельность обучающихся, в том числе исследовательскую, включает в учебный процесс проблемное обучение, осуществляет связь обучения с практикой, обсуждает с обучающимися актуальные события современности. Обеспечивает и анализирует достижения обучающихся. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса, используя компьютерные технологии, в т.ч. текстовые редакторы и электронные

таблицы в своей деятельности. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым обучающимся, а также обучающимся, имеющим отклонения в развитии. Организует участие обучающихся в массовых мероприятиях. Участвует в работе педагогических, методических советов, объединений, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, их заменяющим, а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности. При выполнении обязанностей старшего педагога дополнительного образования наряду с выполнением обязанностей, предусмотренных по должности педагога дополнительного образования, осуществляет координацию деятельности педагогов дополнительного образования, других педагогических работников в проектировании развивающей образовательной среды образовательного учреждения. Оказывает методическую помощь педагогам дополнительного образования, способствует обобщению передового их педагогического опыта и повышению квалификации, развитию их творческих инициатив.

Требования к квалификации программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данному виду спорта и соответствующее образование.

3.2. Средства обучения и воспитания, необходимые для реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- спортивный зал(тренажерный зал);
- гантели виниловые 0,5 кг - 20 шт.
- гантели виниловые 1 кг - 20 шт.
- гантели виниловые 1,5 кг - 20 шт.
- гимнастическая палка, длина 120 мм - 20 шт.
- координационная тренировочная лестница - 2 шт.
- коврик ортопедический массажный - 2 шт.
- медицинский набивной мяч, 1 кг - 10 шт.

- медицинский набивной мяч, 2 кг - 10 шт.
- мяч гимнастический «Anti-Burst», 55 см - 10 шт.
- мяч для фитнеса «Фитбол с рожками» - 10 шт.
- мяч для фитнеса «Фитбол», 75 см - 20 шт.
- мяч массажный Star Fit GB-601, 7 см - 20 шт.
- скакалка гимнастическая, длина 3 м - 10 шт.
- стенка шведская цветная из массива сосны с боковиной 90х35 см - 4 шт.
- амортизационные ленты – 5 шт.
- фитнес резинки – 3 шт
- бодибар – 15 шт (от 1 кг до 6 кг).
- беговая дорожка – 1шт.
- эллипсоид – 3 шт.
- гимнастическая наклонная скамья -2 шт

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype-общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

4. Учебный план дополнительной общеобразовательной программы «Фитнес».

Учебный план образовательной деятельности дополнительной общеобразовательной программы «Клуб путешественников», включает гибкое содержание и педагогические технологии, обеспечивающие индивидуальное, личностно-ориентированное развитие детей.

Режим занятий по максимальной недельной нагрузке соответствует требованиям СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" и регламентируется локальным актом образовательной организации.

Реализация учебного плана выполняется при определённых условиях:

- правильный подбор методической литературы к реализуемым программам и технологиям,
- при создании условий для реализации программы,
- режим дня,
- полноценная развивающая предметно пространственная среда,
- привлечение родителей в образовательный процесс,
- учебный график ориентирован на пятидневную учебную неделю.

4.1. Продолжительность и количество занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю, 2 часа.

4.2. Виды и формы диагностики

Проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проводится по завершению полугодия или года обучения в форме опросов, игр, бесед, викторин.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов, викторин, соревновательных игр, эстафет.

Для определения первоначального уровня подготовки обучающихся, а также возможности корректировки скорости прохождения программы проводятся промежуточная и итоговая диагностики проводятся с использованием одного и того же аналитико-диагностического инструментария: выполнение контрольных нормативов, динамики индивидуального уровня развития и уровня освоения теоретического материала.

4.3. Учебный план.

№	Раздел	Тема	Кол-во часов обучения
1	Теоретическая подготовка	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний	1 (в процессе занятий)
2		Диагностика	3
3	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие правильной осанки	21
4		Профилактика плоскостопия	16
5		Ритмическая гимнастика	22
6		Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	16
7		Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	26
8		Скипинг. Упражнения со скакалкой	20
9	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги аэробики	12
10		Классическая аэробика	12
11		Степ-аэробика	12
12		Фитбол-аэробика	12
13		Танцевальная аэробика	12
14		Аэробика силовой направленности	12
15		Шейпинг с гантелями	6
16		Стретчинг с элементами йоги	6
	Всего:		209

5. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы «Клуб путешественников».

Дата начала	05.09.2022
Дата окончания	31.05.2023
Количество недель в учебном году	38 недель
Продолжительность учебной недели	БМАОУ работает в режиме шестидневной недели (понедельник-суббота) Нерабочие дни , воскресенье, праздничные дни
Праздничные (нерабочие) дни	04.11.2022 г. – День народного единства 31.12.2022 – 09.01.2023 г. – новогодние каникулы 23.02.2023 -24.02.2023 г – День защитника Отечества 08.03.2023 г. Международный женский день 01.05.2023 г. - Праздник Мира и Труда 08.05.2023-09.05.2023 г. - День Победы 12.06.2023 г. – день России

Реализация Программы осуществляется в течение всего учебного года.

6. Рабочая программа
Дополнительной общеобразовательной программы –
дополнительной общеразвивающей программы
«Фитнес»

6.1. Содержание программы.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях -1 час

Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по аэробике. Анатомические основы знаний. Мышечный аппарат человека. Осанка, факторы влияющие на характер изменения осанки. Физиологические основы знаний. Техника измерения пульса. Профилактика и оказание неотложной помощи. Уменьшение риска получения травм.

Диагностика – 3 часа

Предварительное тестирование физической подготовленности. Антропометрические измерения.

Упражнения на развитие правильной осанки- 21 час

Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпуса.

Профилактика плоскостопия – 16 часов.

Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку.

Ритмическая гимнастика – 22 часа.

Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики. Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и

интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно – сосудистую систему, наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения - на центральную нервную систему.

Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии -выносливость, танцевальные -пластичность и т. д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения.

В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь спортивную или оздоровительную направленность.

Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)- 16 часов.

Ознакомление с базовыми упражнениями на развитие гибкости.

Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса – 26 часов.

Подбор ,показ, различных силовых упражнений на все группы мышц.

Скипинг. Упражнения со скакалкой – 20 часов.

Базовые шаги аэробики – 7 часов.

Классическая аэробика – 12 часов.

Степ-аэробика - 12 часов.

Фитбол-аэробика - 12 часов.

Танцевальная аэробика - 12 часов.

Аэробика силовой направленности – 12 часов.

Шейпинг с гантелями – 7 часов.

6.2. Тематический план

№	Тема учебного занятия	Количество часов	Дата
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2	
2	Диагностика	2	
3	Диагностика	2	
4	Упражнения на развитие правильной осанки	2	
5	Упражнения на развитие правильной осанки	2	
6	Упражнения на развитие правильной осанки	2	
7	Упражнения на развитие правильной осанки	2	
8	Упражнения на развитие правильной осанки	2	
9	Упражнения на развитие правильной осанки	2	
10	Упражнения на развитие правильной осанки	2	
11	Упражнения на развитие правильной осанки	2	
12	Упражнения на развитие правильной осанки	2	
13	Упражнения на развитие правильной осанки	2	
14	Упражнения на развитие правильной осанки	2	
15	Упражнения на развитие правильной осанки	2	
16	Упражнения на развитие правильной осанки	2	
17	Упражнения на развитие правильной осанки	2	
18	Упражнения на развитие правильной осанки	2	
19	Упражнения на развитие правильной осанки	2	

20	Упражнения на развитие правильной осанки	2	
21	Упражнения на развитие правильной осанки	2	
22	Упражнения на развитие правильной осанки	2	
23	Упражнения на развитие правильной осанки	2	
24	Упражнения на развитие правильной осанки	2	
25	Профилактика плоскостопия	2	
26	Профилактика плоскостопия	2	
27	Профилактика плоскостопия	2	
28	Профилактика плоскостопия	2	
29	Профилактика плоскостопия	2	
30	Профилактика плоскостопия	2	
31	Профилактика плоскостопия	2	
32	Профилактика плоскостопия	2	
33	Профилактика плоскостопия	2	
34	Профилактика плоскостопия	2	
35	Профилактика плоскостопия	2	
36	Профилактика плоскостопия	2	
37	Профилактика плоскостопия	2	
38	Профилактика плоскостопия	2	
39	Профилактика плоскостопия	2	
40	Профилактика плоскостопия	2	
41	Ритмическая гимнастика	2	
42	Ритмическая гимнастика	2	
43	Ритмическая гимнастика	2	

44	Ритмическая гимнастика	2	
45	Ритмическая гимнастика	2	
46	Ритмическая гимнастика	2	
47	Ритмическая гимнастика	2	
48	Ритмическая гимнастика	2	
49	Ритмическая гимнастика	2	
50	Ритмическая гимнастика	2	
51	Ритмическая гимнастика	2	
52	Ритмическая гимнастика	2	
53	Ритмическая гимнастика	2	
54	Ритмическая гимнастика	2	
55	Ритмическая гимнастика	2	
56	Ритмическая гимнастика	2	
57	Ритмическая гимнастика	2	
58	Ритмическая гимнастика	2	
59	Ритмическая гимнастика	2	
60	Ритмическая гимнастика	2	
61	Ритмическая гимнастика	2	
62	Ритмическая гимнастика	2	
63	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2	
64	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2	
65	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2	

66	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2	
67	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2	
68	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2	
69	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2	
70	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2	
71	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2	
72	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2	
73	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2	
74	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2	
75	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2	
76	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2	
77	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2	
78	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2	
79	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	
80	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	

81	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	
82	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	
83	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	
84	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	
85	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	
86	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	
87	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	
88	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	
89	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	
90	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	
91	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	
92	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	
93	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	
94	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	
95	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	

96	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	
97	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	
98	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	
99	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	
100	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	
101	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	
102	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	
103	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	
104	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	
105	Скипинг. Упражнения со скакалкой	2	
106	Скипинг. Упражнения со скакалкой	2	
107	Скипинг. Упражнения со скакалкой	2	
108	Скипинг. Упражнения со скакалкой	2	
109	Скипинг. Упражнения со скакалкой	2	
110	Скипинг. Упражнения со скакалкой	2	
111	Скипинг. Упражнения со скакалкой	2	
112	Скипинг. Упражнения со скакалкой	2	
113	Скипинг. Упражнения со скакалкой	2	

114	Скипинг. Упражнения со скакалкой	2	
115	Скипинг. Упражнения со скакалкой	2	
116	Скипинг. Упражнения со скакалкой	2	
117	Скипинг. Упражнения со скакалкой	2	
118	Скипинг. Упражнения со скакалкой	2	
119	Скипинг. Упражнения со скакалкой	2	
120	Скипинг. Упражнения со скакалкой	2	
121	Скипинг. Упражнения со скакалкой	2	
122	Скипинг. Упражнения со скакалкой	2	
123	Скипинг. Упражнения со скакалкой	2	
124	Скипинг. Упражнения со скакалкой	2	
125	Скипинг. Упражнения со скакалкой	2	
126	Базовые шаги аэробики	2	
127	Базовые шаги аэробики	2	
128	Базовые шаги аэробики	2	
129	Базовые шаги аэробики	2	
130	Базовые шаги аэробики	2	
131	Базовые шаги аэробики	2	
132	Базовые шаги аэробики	2	
133	Базовые шаги аэробики	2	
134	Базовые шаги аэробики	2	
135	Базовые шаги аэробики	2	
136	Базовые шаги аэробики	2	
137	Базовые шаги аэробики	2	

138	Классическая аэробика	22	
139	Классическая аэробика	2	
140	Классическая аэробика	2	
141	Классическая аэробика	2	
142	Классическая аэробика	2	
143	Классическая аэробика	2	
144	Классическая аэробика	2	
145	Классическая аэробика	2	
146	Классическая аэробика	2	
147	Классическая аэробика	2	
148	Классическая аэробика	2	
149	Классическая аэробика	2	
150	Степ-аэробика	2	
151	Степ-аэробика	2	
152	Степ-аэробика	2	
153	Степ-аэробика	2	
154	Степ-аэробика	2	
155	Степ-аэробика	2	
156	Степ-аэробика	2	
157	Степ-аэробика	2	
158	Степ-аэробика	2	
159	Степ-аэробика	2	
160	Степ-аэробика	2	
161	Степ-аэробика	2	

162	Фитбол-аэробика	2	
163	Фитбол-аэробика	2	
164	Фитбол-аэробика	2	
165	Фитбол-аэробика	2	
166	Фитбол-аэробика	2	
167	Фитбол-аэробика	2	
168	Фитбол-аэробика	2	
169	Фитбол-аэробика	2	
170	Фитбол-аэробика	2	
171	Фитбол-аэробика	2	
172	Фитбол-аэробика	2	
173	Фитбол-аэробика	2	
174	Танцевальная аэробика	2	
175	Танцевальная аэробика	2	
176	Танцевальная аэробика	2	
177	Танцевальная аэробика	2	
178	Танцевальная аэробика	2	
179	Танцевальная аэробика	2	
180	Танцевальная аэробика	2	
181	Танцевальная аэробика	2	
182	Танцевальная аэробика	2	
183	Танцевальная аэробика	2	
184	Танцевальная аэробика	2	
185	Танцевальная аэробика	2	

186	Аэробика силовой направленности	2	
187	Аэробика силовой направленности	2	
188	Аэробика силовой направленности	2	
189	Аэробика силовой направленности	2	
190	Аэробика силовой направленности	2	
191	Аэробика силовой направленности	2	
192	Аэробика силовой направленности	2	
193	Аэробика силовой направленности	2	
194	Аэробика силовой направленности	2	
195	Аэробика силовой направленности	2	
196	Аэробика силовой направленности	2	
197	Аэробика силовой направленности	2	
198	Шейпинг с гантелями	2	
199	Шейпинг с гантелями	2	
200	Шейпинг с гантелями	2	
201	Шейпинг с гантелями	2	
202	Шейпинг с гантелями	2	
203	Шейпинг с гантелями	2	
204	Стретчинг с элементами йоги	2	
205	Стретчинг с элементами йоги	2	
206	Стретчинг с элементами йоги	2	
207	Стретчинг с элементами йоги	2	
208	Стретчинг с элементами йоги	2	
209	Стретчинг с элементами йоги	2	

210	Итоговое занятие. Диагностика	2	
-----	-------------------------------	---	--

7. Оценочные материалы по дополнительной общеобразовательной программы «Фитнес».

Оценка на занятиях фитнес-аэробикой не ставится. В конце каждой четверти производятся измерения физической подготовленности:

- прыжок в длину с места,
- наклон вперёд из и.п. сидя и стоя,
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа,
- поднимание туловища из и.п. лёжа на спине,
- бег 30 м.,
- бег 1 км.
- челночный бег 3x10 м.,
- шестиминутный бег,
- измерения показателей физического развития (антропометрические данные).

Полученные данные заносятся в компьютер, после чего выводится диаграмма, на которой наглядно виден мониторинг уровня физической подготовленности и физического развития обучающихся.

8. Методические материалы дополнительной общеобразовательной программы «Фитнес»

Список литературы для педагога

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика:.. – Т. II. – М.:ФАР, 2002.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.:ФАР, 2002.
3. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
4. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. –М.: Спортакадемпресс, 2003.
5. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений. АСТИздательство, 2001г
6. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
7. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986
8. Смирнова И. В. Бодифлекс, калланетика, пилатес-фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: сборник Вектор изд-во, 2009.
9. Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Су-чилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.
10. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.
11. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – Киев:Олимпийская литература, 2000.
12. Шипилина И. А. Хореография. – Т. I. – Лань., 1998
13. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
14. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021.
15. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021.
16. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021.

**Список литературы для обучающихся и
родителей (законных представителей)**

1. Шихи. К. Фитнесс-терапия: исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Изд-во ООО Терра-Спорт, 2001.
2. Диченкова А. М. Страна пальчиковых игр. Ростов н/Д: Феникс, 2012.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282758

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024