

**Комитет по образованию Санкт - Петербурга**  
**«Частное общеобразовательное учреждение**  
**средняя общеобразовательная школа «ЮВЕНТА»**

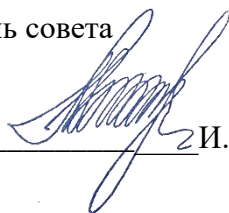
**ПРИНЯТО**

Решением

Педагогического Совета ЧОУ «ЮВЕНТА»

Протокол № 5 от «12» января 2026 г.

Председатель совета



И.В. Манышева

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 1/1-О

от «12» января 2026 г.

Генеральный директор



И.В. Манышева

**Дополнительная общеобразовательная программа –**  
**дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Фитнес для всех»**

г. Санкт - Петербург, 2026 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
1.2	Актуальность программы.....	4
1.3	Условия реализации программы .....	7
1.4	Планируемые результаты.....	9
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	12
2.1	Учебно-тематический план.....	12
2.2	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.....	23
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ .....	28
3.1	Система оценки достижения планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес для всех: стартовый уровень».....	28

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа «Фитнес для всех» является *модифицированной дополнительной общеобразовательной программой – дополнительной общеразвивающей программой* (далее Программа). Программа реализуется с 1 сентября 2026 г., имеет базовый уровень обучения и предназначена для работы с детьми от 12 до 15 лет.

Программа составлена с учетом методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области (Приложение к письму Министерства образования Московской области № Исх-3597/21в от 24.03.2016), а также в соответствии с обновлением нормативно-правовой базы и тенденций развития дополнительного образования согласно Приказу Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

Понимание воспитательной ценности физической культуры - важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности, формирует грамотное отношение к себе, к своему телу. Содействует воспитанию волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования. Одним из средств повышения интереса к физической культуре, видится применение современных фитнес – технологий, как один из результативных путей.

Дети средней группы основной школы более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Фитнес для всех». Программа детского фитнеса включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры и т.п.

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ государственными стандартами, разработана программа спортивно-оздоровительной направленности «Фитнес для всех» для обучающихся 12 -15 лет.

### **Нормативно-правовое обоснование**

При разработке программы учтены следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО);
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми и подростками;
- Приказ Минздрава России о медицинских противопоказаниях к физическим нагрузкам.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

### **1.2 Актуальность программы.**

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в ЧОУ «ЮВЕНТА» для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения двигательной активности детей, укрепления их физического состояния, что и обеспечивается расширением вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Проблема физического развития подрастающего поколения сегодня справедливо рассматривается в качестве одной из приоритетных социально - педагогических задач.

Об ухудшении физического здоровья нации говорится в таких правительственных документах, как Постановление Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 года № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи», в Соглашении «Об информационном взаимодействии Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, Министерства образования РФ в области социально–гигиенического мониторинга» и в исследованиях ученых (Т.Е. Виленской, В.В. Шевцова, А.Н. Перова и др.).

**Цель программы:** разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни, увеличение функциональных резервов организма, и профилактика заболеваний.

**Достижение цели возможно через решение следующих задач:**

Личностные:

- воспитывать интерес к занятиям спортом;
- укреплять здоровье и содействовать разностороннему физическому развитию;
- воспитывать трудолюбие;
- воспитывать культуру общения и поведения в социуме;
- способствовать проявлению самостоятельности, активности, ответственности.

Метапредметные:

- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;

- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- знание приёмов релаксации и самодиагностики;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Предметные:

- формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- осуществлять закаливание организма;
- формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;

**Новизна** заключается в дифференцированном подходе и индивидуализации обучения: учащиеся по желанию и в соответствии с индивидуальными особенностями могут осваивать несколько способов развития своего организма. На занятия приходят учащиеся в сложном подростковом возрасте, которые знают, что такое компьютерные игры. Привлечение их к здоровому образу жизни, работа в коллективе, гармоничное развитие, трудолюбие способствуют формированию здорового, гармонично развитого человека.

### **1.3 Условия реализации программы**

Педагогический коллектив школы предлагает обучающимся дополнительную общеобразовательную - общеразвивающую программу, в соответствии с их интересами, склонностями и способностями.

Образовательный процесс в школе строится с учётом индивидуального развития личности ребёнка. В ходе образовательного процесса реализуются принципы педагогики сотрудничества и сотворчества.

Данная деятельность в дополнительном образовании осуществляется через объединение детей в группы по их интересам и запросам.

Спортивные занятия проходят в срок с сентября по май месяц текущего учебного года в оборудованном спортивном зале.

В период школьных каникул занятия могут проводиться по специальному расписанию с переменным составом учащихся и быть перенесены на дневное время.

Комплектование спортивных групп начинается в начале сентября.

Занятия учащихся в системе дополнительного образования могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни и каникулы. Между учебными занятиями должен быть перерыв для отдыха не менее часа.

Численный состав групп до 10 человек.

Спортивные группы создаются для обучающихся 12 - 15 лет.

Согласно нормативным документам, продолжительность занятий учащихся в группах дополнительного образования не должна превышать:

- в учебные дни – 1,5 часа;
- в выходные и каникулярные дни – до 3 часов.

Особое внимание следует обратить на рекомендацию о том, чтобы заканчивались занятия в системе дополнительного образования учащихся не позднее 19.00.

**Педагогическая целесообразность:**

Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье, и лишь немногие способны его укрепить. В первую очередь – это регулярные занятия физической культурой.

Систематические занятия фитнесом 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.

### **Отличительные особенности программы:**

Отличительной 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.

Одним из действенных методов, применяемых на занятиях для развития выносливости, быстроты, силы является использование подвижных игр с бегом и прыжками, проведение различных эстафет.

### **Адресат программы.**

Программа предусматривает работу с детьми среднего школьного возраста и предполагает получение детьми дополнительного физического развития.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель. 108 часов. Первый модуль 60 часов (сентябрь-декабрь), второй модуль 48 часов (январь-май)

### **Формы обучения.**

Формы обучения – очная.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Программа «Фитнес для всех» для школьников 12 -15 лет классов рассчитана на 1 год обучения (108 часов). Программа предполагает

проведение занятий со школьниками 3 часа в неделю. Продолжительность занятий 1 час 30 минут. Занятия по программе «Фитнес для всех» 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; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся два раза в неделю по полтора часа (1 час 30 мин) с паузами 10 минут.

Время и место проведения учебных занятий регулируются расписанием занятий ЧОУ «ЮВЕНТА».

## **1.4 Планируемые результаты**

Личностные:

- воспитывать интерес к занятиям спортом;
- укреплять здоровье и содействовать разностороннему физическому развитию;
- воспитывать трудолюбие;
- воспитывать культуру общения и поведения в социуме;
- способствовать проявлению самостоятельности, активности, ответственности.

Метапредметные:

- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;

- знание приёмов релаксации и самодиагностики;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Предметные:

- формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- осуществлять закаливание организма;
- формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;

**В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:**

- предварительный контроль осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом методом наблюдения;
- промежуточный контроль проводится один раз в полугодие методом определения уровня и объема освоенных навыков;
- итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года, методом тестирования по общей физической подготовке, позволяющим

определить уровень освоенных навыков, а также методом устного опроса на владение теоретическими знаниями.

**Формы аттестации.**

Для определения результативности освоения программы используются следующие формы аттестации и контроля: конкурс, зачет, творческая работа, практическая работа, контрольная работа, самостоятельная работа, тестирование, опрос.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

аналитический материал входного, текущего и итогового контроля,

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** аналитический материал по итогам проведения диагностики, защита творческих работ, концерт, конкурс, открытое занятие, отчет итоговый, праздник, фестиваль и др.

**Материально-техническое обеспечение:**

- Секция ММА, 4 столба – 1 шт.
- Мат спортивный ПВХ – 6 шт.
- Тапатами – 36 шт.
- Протектор – 12 шт.
- Шведская стенка металлическая – 3 шт.
- Мешок боксерский гелевый – 2 шт.
- Тапатами ПВХ, ткань – 7 шт.
- Турник на шведскую стенку навесной – 2 шт.
- брусья пресс на шведскую стенку навесные – 1 шт.
- Гимнастические коврики - 15 шт.
- Гимнастические мячи -15 шт.
- Скакалки - 15 шт.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Учебно-тематический план

п/п	Название темы	Теория (час)	Практика(час)	Количество часов	Формы аттестации/контроля
<b>I. Введение в образовательную программу (4 часа)</b>					
1	ТБ, введение в образовательную программу.	1		1	опрос, контрольная работа
2	Гигиена спортивных занятий.	1	1	2	опрос, контрольная работа
3	Разминка как первый структурный элемент тренировки. Упражнения для разминки.	1		1	опрос, практическая работа
<b>II. Общая физическая подготовка (21 час)</b>					
5	Элементы строевой подготовки		3	3	опрос, практическая работа
6	Силовые упражнения для рук		6	6	опрос, практическая работа
7	Силовые упражнения для ног		6	6	опрос, практическая работа
8	Силовые упражнения для шеи и спины.		6	6	опрос, практическая работа
<b>III. Специальная физическая подготовка (10 часов)</b>					
9	Кардио - упражнения и стретчинг. Виды тренировок.	2	4	6	опрос, практическая работа
10	Кардио-упражнения для увеличения выносливости	-	4	4	опрос, практическая работа
<b>IV. Пилатес (4 часов)</b>					
11	Основы пилатеса. Примеры упражнений	1	3	4	опрос, практическая работа
<b>V. Йога (6 часов)</b>					
12	Основы йоги. Постановка дыхания. Примеры упражнений	1	5	6	опрос, практическая работа
<b>VI. Оздоровление (18 часов)</b>					

13	Коррекционные упражнения	2	4	6	опрос, практическая работа
14	Йога		2	2	опрос, практическая работа
15	Партерная гимнастика.		2	2	опрос, практическая работа
16	Стретчинг	1	7	8	опрос, практическая работа
17	Регулярные тренировки как важная составляющая здорового образа жизни.	7		7	<b>опрос</b>
<b><i>VII. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений (38 часов)</i></b>					
18	Закрепление и обобщение полученных знаний и умений		38	38	опрос
	<b><i>Итого</i></b>	10	98	108	

**Содержание программы включает в себя разделы:**

***1. Введение в образовательную программу (4 часа)***

ТБ, введение в образовательную программу – теория 1 час, опрос, контрольная работа.

Гигиена спортивных занятий – теория 1 час, практика 1 час, опрос, контрольная работа.

Разминка как первый структурный элемент тренировки. Упражнения для разминки – теория 1 час, опрос, практическая работа.

***2. Общая физическая подготовка (21 час)***

Элементы строевой подготовки, практика 3 часа, опрос, практическая работа.

Силовые упражнения для рук, практика 6 часов, опрос, практическая работа.

Силовые упражнения для ног, практика 6 часов, опрос, практическая работа.

Силовые упражнения для ног, практика 6 часов, опрос, практическая работа.

Силовые упражнения для шеи и спины, практика 6 часов, опрос, практическая работа.

### **3. *Специальная физическая подготовка* (10 часов)**

Кардио - упражнения и стретчинг. Виды тренировок, теория 2 часа, практика 4 часа, опрос, практическая работа.

Кардио-упражнения для увеличения выносливости, практика 4 часа, опрос, практическая работа.

### **4. *Пилатес* (4 часа)**

Основы пилатеса. Примеры упражнений, теория 1 час, практика 3 часа, опрос, практическая работа.

### **5. *Йога* (6 часов)**

Основы йоги. Постановка дыхания. Примеры упражнений, теория 1 час, практика 5 часов, опрос, практическая работа.

### **6. *Оздоровление* (18 часов)**

Коррекционные упражнения, теория 2 часа, практика 4 часа, опрос, практическая работа.

Йога, практика 2 часа, опрос, практическая работа.

Партерная гимнастика, практика 2 часа, опрос, практическая работа.

Стретчинг, теория 1 час, практика 7 часов, опрос, практическая работа.

### **7. *Регулярные тренировки как важная составляющая здорового образа жизни.* (7 часов)**

Лекция о здоровом образе жизни, значении регулярных тренировок, полезных привычках

### **8. *Закрепление и обобщение полученных знаний и умений* (38 часов)**

Закрепление и обобщение полученных знаний и умений практика 38 часов, опрос. Результатом освоения программы «Фитнес для всех» будет являться формирование таких качеств личности, как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность,

артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

### Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес для всех» (стартовый уровень) год обучения: 1

#### Первый модуль. 60 часов

№ п/п	Месяц	Форма организации занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	фронтальное	2	Контрольные занятия. Входной контроль.	тестирование, контрольная работа
2		фронтальное	1	Ознакомление обучающихся с планом занятий.	опрос, практическая работа
3		фронтальное	1	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности	опрос, практическая работа
4		фронтальное	1	Теоретические основы фитнеса. Структура тренировки. Спортивные игры.	опрос, практическая работа
5		фронтальное	1	Разминка как первый структурный элемент тренировки. Упражнения для разминки.	опрос, практическая работа
6		фронтальное	1	Кардио-упражнения для разминки.	практическая работа
7		фронтальное	1	Силовые упражнения для разминки.	опрос
8		фронтальное	1	Смешанные упражнения для разминки.	опрос
9		фронтальное	1	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	Практическая работа
10		фронтальное	1	Основная часть тренировки. Базовые упражнения.	Практическая работа
11		фронтальное	1	Освоение базовых упражнений на низ тела (приседания, выпады, тяги)	Практическая работа

12		фронтальное	1	Основы кардио-тренировки. Кардио-упражнения (базовые).	практическая работа
13		фронтальное	1	Освоение базовых упражнений на верх тела (отжимания, жимы, тяги)	практическая работа
14		фронтальное	1	Основная часть тренировки. Изоляционные упражнения.	Практическая работа
15		фронтальное	1	Изучение вариаций изоляционных упражнений на низ тела.	опрос
16		фронтальное	1	Основы кардио-тренировки. Кардио-упражнения (изоляционные).	опрос
17		фронтальное	1	Основы кардио-тренировки. Кардио-упражнения (смешанные).	опрос
18		фронтальное	1	Изучение вариаций изоляционных упражнений на верх тела.	практическая работа
19		фронтальное	1	Заминка как завершающий элемент тренировки. Упражнения для заминки.	практическая работа
20		фронтальное	1	Упражнения на растяжку мышц ног	практическая работа
21		фронтальное	10	Растяжка как вариант заминки после тренировки.	зачет
22		фронтальное	2	Упражнения на растяжку для нижней части тела.	Практическая работа
23		фронтальное	1	Упражнения на растяжку для верхней части тела.	Практическая работа
24		фронтальное	1	Замеры физических показателей детей и подростков.	Практическая работа
25		фронтальное	1	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	Практическая работа

26		фронтальное	1	Аэробные и анаэробные нагрузки. Примеры упражнений.	Практическая работа
27		фронтальное	2	Силовые упражнения и стретчинг. Виды тренировок.	практическая работа
28		фронтальное	2	Основы пилатеса. Примеры упражнений.	практическая работа
29		фронтальное	2	Основы йоги. Постановка дыхания. Примеры упражнений.	практическая работа
30		фронтальное	1	Окисайз и бодифлекс.	практическая работа
31		фронтальное	4	Комплекс детской йоги	Практическая работа
32		фронтальное	2	Упражнения на развитие осанки, гибкости	Практическая работа
33		фронтальное	1	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)	опрос
34		фронтальное	2	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	опрос
35		фронтальное	2	Упражнения на развитие осанки, гибкости	практическая работа
36		фронтальное	1	Статические упражнения для укрепления мышц нижней и верхней частей тела	практическая работа
37	декабрь	фронтальное	1	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	тестирование, контрольная работа

### **Второй модуль. 48 часов**

38	январь	фронтальное	1	Кардио-упражнения для увеличения выносливости.	практическая работа
39		фронтальное	1	Прыжковые кардио-упражнения.	практическая работа

40		фронтальное	1	Беговые кардио-упражнения.	практическая работа
41		фронтальное	2	Кардио-упражнения с дополнительным инвентарем.	практическая работа
42		фронтальное	2	Стретчинг. Виды тренировок.	практическая работа
43		фронтальное, фронтальное	4	Профилактика плоскостопия	практическая работа
44		фронтальное	1	Основы пилатеса. Примеры упражнений.	опрос
45		фронтальное	2	Основы йоги. Постановка дыхания. Примеры упражнений.	практическая работа
46		фронтальное	2	Оксисайз и бодифлекс.	практическая работа
47		фронтальное	2	Классический стретчинг. Примеры упражнений.	Практическая работа
48		фронтальное	2	Регулярные тренировки как важная составляющая здорового образа жизни.	зачет
49		фронтальное	4	Составление собственного плана тренировок. Базовые принципы.	практическая работа
50		фронтальное	2	Основы нутрициологии. Составление плана питания.	практическая работа
51		фронтальное	3	Разучивание гимнастических элементов (стойка, положение рук)	практическая работа
52		фронтальное	3	Работы на мышцы спины. Сед в шпагат.	практическая работа
53		фронтальное	1	Работа на мышцы спины. Мост из положения стоя	практическая работа
54		фронтальное	1	Работа на равновесие, над толчком	практическая работа
55		фронтальное	1	Работа на равновесие, работа над пластикой	практическая работа
56		фронтальное	2	Работа над переходами из положения лежа, моста	практическая работа
57		фронтальное	1	Показательные выступления учащихся с собственными составленными тренировками.	зачет
58		фронтальное	1	Замеры физических показателей детей и подростков.	опрос, тестирование
59	май	фронтальное	2	Заключительные школьные соревнования на	тестирование, контрольная работа

				определение развитости физических показателей	
60.			7	<b>Регулярные тренировки как важная составляющая здорового образа жизни.</b> Лекция о здоровом образе жизни, значении регулярных тренировок, полезных привычках	тестирование.

### Формы подведения итогов:

Учащиеся должны выполнять все комплексы по фитнесу. Каждое полугодие сдаются тесты на гибкость, на пресс, отжимание. В конце года просматривается динамика развития учащихся.

Для оценки адаптации юных спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье. Тестирование начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-ти минутного отдыха (P-1), в положении сидя. Затем выполняется 20 глубоких приседаний с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания приседаний измеряется пульс

(P-2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P-3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекса Руффье) производится по формуле:

$$R = \{(P1 + P2 + P3) - 200\} : 10$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице

*Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе*

*Таблица*

качественная оценка	индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6

Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

### **Планируемые результаты освоения программы.**

Программа «Фитнес для всех» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

#### **В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, силовых и кардио - тренировках, йоге, пилатесе.

#### **В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с народными танцами, играми;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
  - оценивать правильность выполнения действия;
  - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

**Обучающийся научится:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, мини группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

**Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:**

- зачётное проведение динамических пауз в группах;
- соревнования по фитнесу
- защиту игровых программ и проведение их на переменах;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов кардио - упражнений;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

**Требования по техники безопасности во время занятий видами фитнеса.**

**Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения:**

- быстрые круговые движения головой и излишние наклоны головы вперед и назад;
- упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти;
- прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти;
- подъём двух прямых ног из положения лёжа на спине;
- переход из положения лёжа в положение сидя с прямыми ногами;
- «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 градусов;

- наклоны вперед, стоя на прямых ногах;
- прогиб туловища назад в положении стоя;
- вращательные движения коленями;
- работа с отягощениями на выпрямленных руках;
- резкие скручивания туловища («мельница»);
- движения с чрезмерной амплитудой;
- максимальные нагрузки и продолжительное изометрическое напряжение;

## **2.2 Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Программа воспитания и развития у обучающихся необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы.

Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей обучающихся, возрастных психофизиологических особенностей детей и подростков, возможностей материально-технической базы, типа и вида занятий.

### **Основные принципы обучения:**

1) Принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой ОФК; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

2) Принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация упражнений, видео и фотоматериалы)

3) Принцип доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом необходимо приучать учеников к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов.

4) Принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники двигательных действий и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

**Особенностями данной программы являются:**

- предоставление воспитанникам свободы выбора ряда элементов учебного процесса;

- Применение принципа вариативности – содержание учебного занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний.

**Методика обучения:**

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (ознакомление) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (разучивание, закрепление навыка) - непосредственное овладение основами техники выполнения движения. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и ученика уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (совершенствование техники) - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять упражнение верно.

Развитие личности ребенка в учреждении дополнительного образования детей идет на учебном занятии, в воспитательной работе; на досуговых и творческих мероприятиях с применением форм, методов и педагогических технологий, которые соответствуют интересам и потребностям учащихся. Прохождение каждой новой темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика. В конце каждого года проводится итоговое занятие, где подводят итоги проделанной работы в форме соревнований.

Особое значение приобретает взаимодействие традиционных и инновационных педагогических подходов на тренировочных занятиях.

К традиционным методам подготовки относятся методы и рекомендации по изучению базовых и изоляционных упражнений, построения и разучивание техники упражнений, общее спортивное развитие занимающихся.

Инновационные методы включают в себя следующие компоненты: современные педагогические межличностного общения в коллективе.

Инновационный опыт представляет собой применение комплексного способа разучивания упражнений на основе приема «от простого к сложному» для развития спортивных способностей воспитанников.

Данный способ включает:

- визуальный компонент (наглядная подача материала самим педагогом, знакомство с новыми упражнениями на основе видеоматериала, просмотр идеальных образцов выполнения техники);
- теоретический компонент (объяснение правил выполнения движений с учетом возрастных особенностей детей);
- практический компонент (разучивание и проработка упражнений, закрепление путем многократного повторения, тренировка мышечной памяти; на практических занятиях использую видеосъемку, для работы на следующем этапе);

– рефлексивный компонент (предполагает обращение к видеозаписи практических занятий для анализа и сравнения, что позволяет оценить достоинства и недостатки работы; также дается установка на домашнее задание, мысленный повтор разученных комбинаций).

Наиболее эффективными педагогическими технологиями в работе с детьми являются следующие:

1. Здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение физического, психического здоровья, нравственного и духовного здоровья.

2. Игровые технологии, способствующие ускорению процесса адаптации, межличностному и территориальному знакомству, выявлению лидеров и аутсайдеров.

3. Информационно-коммуникационные технологии. Процесс обучения одаренных детей должен предусматривать наличие и свободное использование разнообразных источников и способов получения информации, в том числе через компьютерные сети. В той мере, в какой у учащегося есть потребность в быстром получении больших объемов информации и обратной связи о своих действиях, необходимо применение компьютеризованных средств обучения. Полезными могут быть и средства, обеспечивающие богатый зрительный ряд.

#### **Методы обучения:**

Работа на занятиях может быть организованной фронтальным, групповым или индивидуальным методом.

Преимущественно **фронтального метода** заключается в том, что учитель имеет возможность следить за действиями всех занимающихся. Фронтальный метод используют в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями. Он обеспечивает большую плотность занятия.

При **групповом методе** класс делится на несколько групп, которые самостоятельно или под руководством прорабатывают учебное задание.

**Индивидуальный метод** заключается в том, что каждый занимающийся получает определенное задание и самостоятельно работает.

**Формы организации образовательного процесса:** фронтальная (со всей группой детей),

**Формы организации учебного занятия** зависят от поставленных задач. Программой предусматриваются следующие виды занятий:

- вводное занятие – занятие, которое проводится в начале образовательного периода с целью ознакомления с предстоящими видами работы и тематикой обучения;
- практико-теоретическое занятие, на котором излагаются теоретические сведения и отрабатываются приемы вокально-инструментального мастерства; дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают музыкальный репертуар, овладевают искусством сценического поведения.
- занятие-постановка, репетиция, на котором отрабатываются концертные номера, приобретает навык свободного и артистичного выражения себя на сцене;
- итоговое занятие – занятие, которое проводится в конце образовательного периода (раздела) с целью проверки знаний учащихся и демонстрации образовательных результатов.

**Алгоритм учебного занятия.**

- Организационный этап – подготовка к работе на занятии.
- Выявление готовности к восприятию нового материала - проверка усвоения пройденного материала, сообщение темы и цели занятия, эмоциональный настрой.
- Основной этап –сообщение новых теоретических знаний; практическая работа над пластикой; закрепление пройденного материала.
- Заключительный этап – подведение итогов занятия; оценка и самооценка результатов работы.

### **Список литературы для педагогов:**

1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: лекции курсов повышения квалификации <http://bmsi.ru/>
2. Программа для обучающихся 5-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики /авт.- сост. О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырев
3. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
4. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
5. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.:

### **Для учащихся:**

6. Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г

## **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1 Система оценки достижения планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес для всех: стартовый уровень»**

Оценка результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ — обязательный компонент образовательного процесса, обеспечивающий объективный контроль качества обучения и индивидуальный учёт достижений обучающихся. В физкультурно-спортивной направленности особую значимость приобретает не только фиксация количественных показателей, но и отслеживание динамики физического развития, формирования культуры безопасного движения, а также развития личностных качеств учащихся.

#### **Цели и задачи системы оценки**

**Цель системы оценки** — обеспечить комплексный, объективный и прозрачный контроль освоения программы, позволяющий фиксировать индивидуальные достижения учащихся, корректировать образовательный процесс и повышать его эффективность.

**Задачи системы оценки:**

- определить критерии и показатели достижения планируемых результатов по всем группам (личностные, метапредметные, предметные);
- обеспечить регулярный мониторинг динамики развития учащихся;
- предоставить педагогам инструмент для корректировки содержания и методов обучения;
- сформировать у учащихся навыки самооценки и осознанного отношения к собственному физическому развитию;
- обеспечить прозрачность результатов для родителей (законных представителей) и администрации образовательной организации.

**Планируемые результаты и критерии их достижения**

Планируемые результаты программы дифференцированы по трём основным группам:

1. **Предметные результаты** (знания, умения, навыки в области фитнеса и здорового образа жизни):
  - знание правил техники безопасности на занятиях фитнесом;
  - владение базовыми элементами фитнес-упражнений (разминка, основные движения, заминка);
  - умение выполнять комплексы упражнений с учётом индивидуальных возможностей;
  - понимание принципов дозирования нагрузки и самоконтроля.

**Критерии оценки:** правильность выполнения движений, соблюдение техники безопасности, самостоятельность при выполнении заданий, способность объяснить назначение отдельных упражнений.

2. **Метапредметные результаты** (универсальные учебные действия):

- способность планировать и контролировать собственную деятельность на занятии;
- умение работать в команде, взаимодействовать с педагогом и сверстниками;
- навыки анализа собственных ошибок и поиска способов их исправления.

**Критерии оценки:** инициативность, готовность к сотрудничеству, способность формулировать затруднения и просить о помощи, умение корректировать свои действия по рекомендации педагога.

3. **Личностные результаты** (ценностные установки, отношение к занятиям, самооценка):

- положительное отношение к занятиям физической культурой и фитнесом;
- осознание ценности здорового образа жизни;
- развитие волевых качеств (настойчивость, целеустремлённость, самодисциплина).

**Критерии оценки:** регулярность посещения занятий, эмоциональная вовлечённость, проявление интереса к новым видам активности, способность доводить начатое упражнение до конца.

#### **Формы и методы контроля**

Для оценки достижения планируемых результатов применяются следующие формы контроля:

- **Входная диагностика** (на первом занятии): анкетирование, наблюдение, простые функциональные пробы (оценка гибкости, равновесия, общей координации). Цель — определить исходный уровень физической подготовленности и мотивации.
- **Текущий контроль** (на каждом занятии): педагогическое наблюдение, экспресс-опросы, проверка техники выполнения упражнений, взаимооценка в парах или малых группах.

- **Промежуточный контроль** (по итогам первого полугодия или модуля): контрольное занятие с выполнением комплекса упражнений, мини-тесты на знание терминологии и правил безопасности.

- **Итоговый контроль** (в конце программы): открытое занятие, где учащиеся демонстрируют освоенные навыки; итоговая анкета для самооценки и обратной связи.

Методы контроля включают:

- наблюдение;
- тестирование физических качеств;
- опрос и беседу;
- анализ продуктов деятельности (например, самостоятельно составленный мини-комплекс разминки);
- игровые формы проверки знаний и умений.

### **Инструменты фиксации результатов**

Для учёта индивидуальных достижений используются:

- **Карта наблюдения педагога** — фиксирует динамику по ключевым критериям на каждом занятии.
- **Индивидуальный лист прогресса учащегося** — содержит результаты входной, промежуточной и итоговой диагностики, комментарии педагога, цели на следующий этап.
- **Портфолио достижений** (по желанию учащегося) — фото, видео, отзывы, грамоты, рефлексивные записи.

### **Особенности организации оценки для возрастной группы 12–15 лет**

При реализации системы оценки необходимо учитывать следующие особенности подросткового возраста:

- **Чувствительность к сравнению.** Не рекомендуется публично сравнивать учащихся между собой. Акцент делается на личном прогрессе.
- **Потребность в признании.** Важно отмечать даже небольшие достижения, использовать позитивную обратную связь.

- **Интерес к игровым и соревновательным формам.** Контрольные мероприятия целесообразно проводить в формате игровых станций, эстафет, мини-соревнований без жёсткой конкуренции.

- **Развитие рефлексии.** Учащиеся должны учиться оценивать собственные результаты, формулировать цели на будущее. Для этого в конце каждого модуля проводится короткая рефлексия: «Что получилось лучше всего?», «Над чем нужно поработать?», «Какой следующий шаг я хочу сделать?».

### **Заключение**

Предложенная система оценки обеспечивает комплексный подход к контролю результатов освоения программы «Фитнес для всех: стартовый уровень». Она позволяет не только фиксировать уровень знаний, умений и физических качеств учащихся, но и отслеживать их личностное развитие, формировать культуру здорового образа жизни и навыки самоконтроля. Гибкость системы даёт возможность адаптировать её под конкретные условия реализации программы, сохраняя при этом единые критерии и стандарты качества образовательного процесса.