



Рассмотрено  
На заседании методического совета  
Протокол № 5 от 01.04. 2022 года



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУДО ДТДМ

Л. В. Скрипчинская  
Приказ № 69 от 01.04. 2022 года

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

# «Фитнес ассорти»

- Уровень программы: разноуровневый
- Возраст учащихся: 5-14 лет
- Срок реализации: 3 года

Авторы – составители:  
Смирнова Г.Е.  
педагог дополнительного образования,  
Кибенко Н.П.  
методист

# **I. Комплекс основных характеристик образования**

## **Введение**

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес ассорти» обеспечивает условия для формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, укрепление здоровья, физическое развитие, обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, повышение интереса к двигательной активности посредством фитнеса. Образовательная программа является визитной карточкой деятельности учреждения, что соответствует маркетинговой стратегии Дворца творчества детей и молодежи.

## **Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно - спортивная.

**Актуальность, новизна и отличительные особенности программы.** Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р определила приоритеты обновления содержания и технологий по направленностям дополнительного образования детей. В рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создавать условия для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Содержание образовательной программы обеспечивает условия для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности посредством вовлечения учащихся в систему регулярных занятий по фитнесу. При реализации образовательной программы используются дистанционные технологии обучения, что позволяет удовлетворить современные требования заказчиков образовательных услуг.

Новизна образовательной программы «Фитнес ассорти» заключается в том, что в учебный план включен модуль «Воспитательный компонент», который обеспечивает условия для становления здоровой и социально мобильной личности с устойчивым нравственным поведением, мотивацией к познанию и творчеству, способной к самореализации и самоопределению в социуме. Содержание образовательного модуля «Воспитательный

компонент» обеспечивает педагогическую деятельность на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности.

Программа разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания индивидуальной образовательной траектории.

**Педагогическая целесообразность программы.** Образовательная программа создает условия для физического развития учащихся, формирования позитивных социальных интересов и здоровьесберегающей грамотности.

В процессе реализации программы используются элементы педагогических технологий в соответствии с целями и задачами детского объединения.

В целях развития познавательной и творческой активности учащихся используется технология проблемного обучения, при этом перед учащимися последовательно и целенаправленно ставятся познавательные задачи, решая которые учащиеся активно осваивают знание и опыт познавательной деятельности. Для обеспечения гибкости образования и применения его к индивидуальным потребностям учащихся, уровню их базовой подготовки применяется технология модульного обучения. Для того, чтобы ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности учащихся и их реализацию применяется технология развивающего обучения. Технология дифференцированного обучения создает оптимальные условия для выявления, развития интересов и способностей учащихся. Информационные технологии используются как средство обучения и как инструмент автоматизации учебной деятельности. Эффективно используются и другие технологии: личностно – ориентированного обучения, саморазвития, игрового обучения и другие.

**Возраст учащихся:** 5-14 лет

**Формы обучения:** очная, с применением дистанционных технологий

**Формы организации образовательного процесса:** групповая

**Срок реализации программы:** 3 года

## Объем программы

| №  | Год обучения   | Кол-во недель в год | Кол-во часов в год |
|----|----------------|---------------------|--------------------|
| 1. | 1 год обучения | 42                  | 84                 |
| 2. | 2 год обучения | 42                  | 168                |
| 3. | 3 год обучения | 42                  | 210                |

**Режим занятий:** на 1 году обучения 2 часа в неделю, на 2 году обучения 4 часа в неделю, на 3 году обучения 5 часов в неделю.

**Уровни и модули образовательной программы:** программа является разноуровневой. 1 год обучения соответствует ознакомительному уровню, 2 год обучения соответствует базовому уровню, 3 год обучения соответствуют продвинутому уровню. Разделы учебного плана являются самостоятельными образовательными модулями. Учащиеся реализуют модули по индивидуальному учебному плану.

**Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы.** Основная цель программы: осуществление физического развития детей, воспитание потребности у детей в здоровом образе жизни; формирование умений и навыков в фитнесе; вовлечение учащихся в систему регулярных спортивных занятий.

**Цель ознакомительного уровня программы:** развитие физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения основами физической подготовки на занятиях фитнесом.

### **Задачи ознакомительного уровня программы:**

- ознакомить с правилами здорового образа жизни и формировать у учащихся мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- познакомить с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений общей физической подготовки;
- формирование правильной осанки;
- улучшение физических способностей: координации движений, выносливости, силы, скорости;
- способствовать развитию уверенности в себе и самостоятельности учащихся.
- формирование благоприятной среды для личностного роста учащихся;

**Цель базового уровня программы:** развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения техническими действиями на занятиях фитнесом.

**Задачи:**

- познакомить с историей фитнеса;
- привить навыки техники безопасности на занятиях фитнесом;
- воспитывать волевые качества - дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, инициативу и самостоятельность;
- воспитывать моральные качества - трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
- научить технике выполнения упражнений при занятии фитнесом;
- изучить терминологию специальной физической подготовки по фитнесу;
- развивать специальные физические качества учащихся, необходимые при занятии фитнесом и его видами;
- готовить учащихся к соревновательной деятельности.
- формирование благоприятной среды для личностного роста учащихся;
- формирование у учащихся социально значимых отношений;

**Цель продвинутого уровня программы:** спортивное совершенствование и достижение спортивных результатов при занятиях фитнесом.

**Задачи:**

- познакомить с видами фитнеса;
- закрепить основы техники безопасности при занятии фитнесом;
- научить основам планирования спортивной тренировки;
- совершенствовать специальную физическую подготовку;
- воспитывать морально-волевые качества учащихся;
- реализовать индивидуальные возможности учащихся в соревновательной деятельности.
- формирование благоприятной среды для личностного роста учащихся;
- формирование у учащихся социально значимых отношений;
- организация активной, творческой жизнедеятельности учащихся;
- формирование внутренней мотивации учащихся.

## Учебный план

| №<br>п/п | Перечень разделов<br>содержания образования<br>(модулей) | Количество часов по годам<br>обучения |     |     | Форма<br>промежуточной<br>аттестации |
|----------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----|-----|--------------------------------------|
|          |                                                          | 1                                     | 2   | 3   |                                      |
| 1.       | Степ-аэробика                                            | 32                                    | 60  | 70  | Показательные<br>выступления         |
| 2.       | Силовые тренировки                                       | 26                                    | 54  | 70  |                                      |
| 3.       | Фитбол-аэробика                                          | 26                                    | 54  | 70  |                                      |
|          | Итого:                                                   | 84                                    | 168 | 210 |                                      |
| 4.       | Воспитательный компонент                                 |                                       |     |     |                                      |

## Содержание

### Содержание программы 1 года обучения

#### 1. Раздел (Модуль). Степ-аэробика.

**Теория.** Познакомить с историей развития фитнеса. Познакомить с правилами безопасного поведения на занятиях, техникой работы на степ-платформе. Сформировать понятие о травмоопасных и запрещенных движениях. Познакомить с техникой выполнения базовых шагов – basic, V-step, Knee-up (+lift), Over, Straddle up, Straddle down – и их модификаций на степ-платформе.

**Практика.** Фитнес-разминка. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения. Строевые упражнения на месте, в движении. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени). Прыжки в длину (с места, с разбега). Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами). Выполнения базовых шагов – basic, V-step, Knee-up (+lift), Over, Straddle up, Straddle down – и их модификаций на степ-платформе. Шаги и прыжки, выполняемые под музыку. Выполнение комбинаций в разном музыкальном темпе. Выполнение хлопков в заданном ритмическом рисунке.

#### 2. Раздел (Модуль). Силовая тренировка.

**Теория.** Значение силовых тренировок. Познакомить с техникой безопасности при работе с различным спортивным оборудованием – гимнастическими палками, мячами. Характеристика основных физических качеств (силы, выносливости, координации). Закаливание организма, его значение в планомерном укреплении здоровья.

**Практика.** Выполнение упражнений на мышцы рук, ног, спины, пресса с использованием спортивного оборудования и из разных исходных положений.

### **3. Раздел (Модуль). Фитбол-аэробика.**

**Теория.** Знакомство с фитбол-аэробикой. Познакомить с техникой безопасности при работе с фитболом. Знакомство с базовыми элементами фитбол-аэробики. Упражнения на развитие мышечной силы, координации, гибкости и равновесия.

**Практика.** Фитнес-разминка. Выполнение базовых элементов фитбол-аэробики. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения. Строевые упражнения на месте, в движении. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени). Прыжки в длину (с места, с разбега). Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами). Выполнение упражнений с опорой на мяч – пружинящие движения руками, подъем ноги назад; выпады в сторону; стойка на одной ноге, другая – на мяче; прокатывание мяча вперед-назад двумя руками.

### **4. Раздел (Модуль). Воспитательный компонент.**

Установление доверительных отношений между педагогом и его учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и заданий педагога, привлечению их внимания к решению поставленных задач на занятиях, мотивация учащихся к познавательной деятельности: постановка образовательных задач для каждого учащегося; педагогически целесообразное поощрение учащихся за выполнение учебных заданий. Побуждение учащихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, разъяснение важности соблюдения расписания учебных занятий (обсуждение «Правил внутреннего распорядка учащихся в МБОУДО ДТДМ»). Систематически знакомить учащихся с техникой безопасности и правилами поведения; показывать личный пример уважительных взаимоотношений с учащимися, коллегами, родителями (законными представителями); предоставлять учащимся актуальную информацию об образовании (представление учащимся информации: об изменениях в законодательстве об образовании; локальных актах учреждения). Создание психологически комфортной среды для каждого учащегося. Организация работы, направленной на повышение уважения детей друг к другу, к семье, родителям, педагогу (информирование учащихся о достижениях). Мотивация детей на активное участие в организации и проведении традиционных социально-значимых мероприятий («День города», «Аллея «Сирень Победы», «День защиты детей»). Совместное с детьми планирование и анализ результатов деятельности. Привлечение родителей (законных представителей) к активному участию в образовательной деятельности детского объединения (проведение открытых занятий для родителей; родительские собрания; привлечение родителей к традиционным массовым мероприятиям – «День знаний», «День матери», «Мой подарок Деду Морозу», «Годовой отчет»).

## Содержание программы 2 года обучения

### 1. Раздел (Модуль). Степ-аэробика.

**Теория.** История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Правила предупреждения травматизма во время занятий степ-аэробикой. Знакомство с видами прыжков на степ-платформе – Run-run (спереди), Jump (на степ двумя ногами, сверху – вертикальной), Нор (без поворота) – и техникой их выполнения.

**Практика.** Фитнес-разминка. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения. Строевые упражнения на месте, в движении. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени). Прыжки в длину (с места, с разбега). Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами). Прыжки и прыжковые упражнения. Выполнение прыжков на степ-платформе – Run-run (спереди), Jump (на степ двумя ногами, сверху – вертикальной), Нор (без поворота).

### 2. Раздел (Модуль). Силовые тренировки.

**Теория.** Знакомство с видами силовых тренировок. Закрепление знаний по технике безопасности при работе с различным спортивным оборудованием – гимнастическими палками, мячами, гантелями. Составление комплексов упражнений на укрепление мышц спины и пресса.

**Практика.** Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц с использованием спортивного оборудования, из разных исходных положений, в разном темпе.

### 3. Раздел (Модуль). Фитбол-аэробика

**Теория.** Познакомить с особенностями работы на фитболах. Цели и задачи фитбол-аэробики. Средства фитбол-аэробики. Базовые движения фитбол-аэробики, соединенные в блоки и комбинации.

**Практика.** Выполнение физических упражнений с опорой на мяч – подъем ноги в сторону, диагональные выпады, прокатывание мяча вправо-влево двумя руками.

Из положения сидя на мяче вставать вправо-влево; переступанием ног переходить в положение лежа на спине и возвращаться в и.п.;

Выполнять пружинящие движения с поворотами корпуса.

Из положения сидя сбоку от мяча переходить в положение лежа на боку на мяче и обратно.

Лежа на животе на мяче – баланс с прямыми руками и ногами; пружинящие движения рук вперед - в стороны; переход в положение стоя движением ног, используя упругую силу мяча.

Из положения сидя за мячом, прокатывание на животе вперед (до касания стоп), ходьба руками по полу и отжимание, вернуться в и.п.

Выполнение общеразвивающих упражнений с использованием мяча – подъем мяча в сторону - вверх и обратно прямыми руками; лежа на спине с опорой двумя ногами о мяч – подъем таза с попеременным сгибанием колен; переход из положения сидя в положение лежа и обратно с мячом в руках.

#### **4. Раздел (Модуль). Воспитательный компонент.**

Установление доверительных отношений между педагогом и его учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и заданий педагога, привлечению их внимания к решению поставленных задач на занятиях, мотивация учащихся к познавательной деятельности: постановка образовательных задач для каждого учащегося; педагогически целесообразное поощрение учащихся за выполнение учебных заданий. Побуждение учащихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, разъяснение важности соблюдения расписания учебных занятий (обсуждение «Правила внутреннего распорядка учащихся в МБОУДО ДТДМ»). Систематически знакомить учащихся с техникой безопасности и правилами поведения; показывать личный пример уважительных взаимоотношений с учащимися, коллегами, родителями (законными представителями); предоставлять учащимся актуальную информацию об образовании (представление учащимся информации: об изменениях в законодательстве об образовании; локальных актах учреждения). Создание психологически комфортной среды для каждого учащегося. Организация работы, направленной на повышение уважения детей друг к другу, к семье, родителям, педагогу (информирование учащихся о достижениях). Мотивация детей на активное участие в организации и проведении традиционных социально-значимых мероприятий («День города», «Аллея «Сирень Победы», «День защиты детей»). Совместное с детьми планирование и анализ результатов деятельности. Привлечение родителей (законных представителей) к активному участию в образовательной деятельности детского объединения (проведение открытых занятий для родителей; родительские собрания; привлечение родителей к традиционным массовым мероприятиям – «День знаний», «День матери», «Мой подарок Деду Морозу», «Годовой отчет»).

### **Содержание программы 3 года обучения**

#### **1. Раздел (Модуль). Степ-аэробика.**

**Теория.** История развития фитнес-аэробике в г. о. Тольятти. Степ-аэробика, как спортивная дисциплина. Правила соревнований по степ-аэробике. Составление спортивных программ для соревнований.

**Практика.** Выполнение различных связок шагов, соединяя со сложными, разнонаправленными движениями рук.

## **2. Раздел (Модуль). Силовые тренировки.**

**Теория.** Знакомство с видами силовых тренировок. Знакомство с техникой безопасности при работе с новым спортивным оборудованием – утяжелителями, бодибарами, медболами.

**Практика.** Выполнение упражнений с новым спортивным оборудованием: утяжелителями, бодибарами, медболами из разных исходных положений, в различном темпе.

## **3. Раздел (Модуль). Фитбол-аэробика.**

**Теория.** Знакомство с танцевальными движениями фитбол-аэробики. Требования к составлению танцевальной программы. Подготовка танцевальной программы.

**Практика.** Выполнения физических упражнений с опорой на мяч – маховые движения ногами, прокатывание мяча вправо-влево правой и левой рукой поочередно.

Из положения сидя на мяче округляя спину, скатываться и отталкиваясь от мяча спиной вставать; округляя спину и скатываясь, переходить в положение лежа на спине, руки вверх.

Выполнять пружинящие движения, сидя на мяче, с отрывом ног от пола. В положении лежа на боку на мяче выполнять движения руками и ногами.

Лежа на животе на мяче – баланс с опорой прямыми руками о мяч и согнув колени; переход в положение на боку, затем на спину, переступая ногами.

Из положения стоя за мячом, прокатывание на животе вперед до выпрямления спины и обратно.

Выполнение общеразвивающих упражнений с использованием мяча – подъем мяча вперед-вверх с поворотом и обратно прямыми руками; отжимание с опорой руками о мяч; лежа на спине с опорой двумя ногами о мяч – подъем таза с попеременным подниманием прямых ног; переход из положения сидя в положение лежа и обратно с мячом в ногах.

Выполнение танцевальных связок под счет и музыкальное сопровождение.

## **4. Раздел (Модуль). Воспитательный компонент.**

Установление доверительных отношений между педагогом и его учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и заданий педагога, привлечению их внимания к решению поставленных задач на занятиях, мотивация учащихся к познавательной деятельности: постановка образовательных задач для каждого учащегося; педагогически целесообразное поощрение учащихся за выполнение учебных заданий. Побуждение учащихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, разъяснение важности соблюдения расписания учебных занятий (обсуждение «Правил внутреннего распорядка учащихся в МБОУДО ДТДМ»). Систематически знакомить учащихся с техникой безопасности и правилами поведения; показывать личный пример уважительных взаимоотношений с учащимися, коллегами, родителями (законными представителями); предоставлять учащимся актуальную информацию об образовании (представление учащимся информации: об изменениях в законодательстве об образовании; локальных актах учреждения). Создание психологически комфортной среды для

каждого учащегося. Организация работы, направленной на повышение уважения детей друг к другу, к семье, родителям, педагогу (информирование учащихся о достижениях). Мотивация детей на активное участие в организации и проведении традиционных социально-значимых мероприятий («День города», «Аллея «Сирень Победы», «День защиты детей»). Совместное с детьми планирование и анализ результатов деятельности. Привлечение родителей (законных представителей) к активному участию в образовательной деятельности детского объединения (проведение открытых занятий для родителей; родительские собрания; привлечение родителей к традиционным массовым мероприятиям – «День знаний», «День матери», «Мой подарок Деду Морозу», «Годовой отчет»).

## **Планируемые результаты**

### **Планируемые результаты ознакомительного уровня:**

- у учащихся будет сформирована мотивация к ведению здорового образа жизни;
- учащиеся познакомятся с историей развития фитнеса;
- учащиеся будут соблюдать технику безопасности на занятиях;
- учащихся будет проявляться интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- учащиеся познакомятся с терминами упражнений, используемых на занятиях фитнес-аэробикой;
- у учащихся будет развиваться координация, гибкость, общая физическая выносливость;
- учащиеся будут развивать самостоятельность и уверенность в себе;
- учащиеся познакомятся с простейшими техническими элементами фитнес-аэробики.

### **Планируемые результаты базового уровня:**

- учащиеся будут знать историю развития фитнес – аэробики в мире и России;
- учащиеся овладеют навыками техники безопасности на занятиях;
- учащиеся будут проявлять волевые качества - целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность, дисциплинированность;
- учащиеся будут проявлять моральные качества – трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
- учащиеся научатся технике выполнения базовых упражнений фитнеса;
- учащиеся изучат терминологию специальной физической подготовки по фитнесу;
- учащихся будут развивать специальные физические качества, необходимые для занятий фитнесом;
- учащиеся будут участвовать в показательных выступлениях по фитнесу.

### Планируемые результаты продвинутого уровня:

- учащиеся будут знать основы планирования спортивной тренировки по фитнесу;
- учащиеся будут совершенствовать специальную физическую подготовку;
- учащиеся научатся технико-тактическим действиям в различных видах фитнеса;
- учащиеся будут совершенствовать морально-волевые качества;
- учащиеся смогут реализовать индивидуальные возможности в соревновательной деятельности в данной спортивной дисциплине.

## II. Комплекс организационно – педагогических условий

### Оценочные материалы

| № п/п | Показатель                                | Диагностический инструментарий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Количественный                            | Анализ данных списочного состава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2     | Результат образовательной деятельности    | Педагогическое наблюдение, анализ участия в соревнованиях, спортивных праздниках, показательных выступлениях, социально-значимых программах.                                                                                                                                                                                                                        |
| 3     | Результаты исследования развития учащихся | - Методика В.С. Юркевич (изучение познавательной активности учащихся)<br>- методика Д.Ж. Морено (изучение межличностных и межгрупповых отношений)<br>- методика О.В. Соловьёва (изучение учебно-познавательной деятельности)<br>- методика Р.В. Овчаровой (изучение коммуникативных склонностей)<br>- методика Ю.М. Орлова (изучение потребности в достижении цели) |

### Критерии и способы определения результативности

Для определения уровня освоения учащимися содержания образовательной программы используется трехуровневая система.

**Высокий уровень** - учащийся освоил 70-100% объема знаний, умений и навыков. Сфера знаний и умений: владение понятиями, алгоритмом выполнения работы, аккуратное выполнение задания. Учащийся охотно поддерживает беседу на занятии, задает вопросы; сфера

творческой активности: учащийся проявляет выраженный интерес к работе, педагогу, активно принимает участие в учебной деятельности; сфера личностных результатов: понимание учебной задачи, умение выполнять ее самостоятельно, умение адекватно воспринимать оценку педагога выполненной им работы, слушать и понимать речь других.

**Средний уровень.** Объем усвоенных знаний, приобретенных умений и навыков составляет 50-70%. Сфера знаний и умений: учащийся знает понятия, выполняет задание старательно, но допускает неточности при выполнении; сфера творческой активности: учащийся не проявляет интереса к выполнению работы, хотя включается в работу с желанием, но быстро теряет интерес; сфера личностных результатов: планирует свою работу по наводящим вопросам педагога и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; выполнения задания дается с трудом, но желание добиться успеха присутствует.

**Низкий уровень.** Учащийся овладел менее чем 50% объема знаний, умений и навыков. Сфера знаний и умений: не имеет представления об изученных терминах, слабо развит понятийный аппарат; сфера творческой активности: учащийся приступает к выполнению работы только после дополнительных побуждений, во время работы часто отвлекается, выполняет работу небрежно; сфера личностных результатов: нерационально использует время, не умеет планировать свою работу.

### Методические материалы

| № п/п | Деятельность              | Средства                                                                                                                                                     |
|-------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Методы обучения           | Словесный, наглядный, практический, игровой и т.д.                                                                                                           |
| 2     | Методы воспитания         | Убеждения, поощрения, стимулирования, мотивации                                                                                                              |
| 3     | Педагогические технологии | Развивающего обучения, дифференцированного обучения, игрового обучения, личностно-ориентированного обучения, дистанционные образовательные технологии и т.д. |
| 4     | Дидактические материалы   | Раздаточные материалы, задания, упражнения и т.д.                                                                                                            |

Для реализации образовательной программы используются все основные виды методической продукции. Для разъяснения приемов и методов, анализа опыта, описания педагогических технологий, пропаганды наиболее важных и актуальных направлений педагогической деятельности разработаны информационно-пропагандистская методическая продукция (методическое описание, аннотация, информационный плакат, информационно – методическая выставка). Для указания и разъяснения цели и порядка действия, технологии и методики организации образовательного процесса, проведения мероприятий разработана организационно-инструктивная методическая продукция (инструктивно – методическое

письмо, методическая записка, методическая памятка, методическая рекомендация, методическая разработка, тематическая папка). С целью иллюстрации и более полного раскрытия темы, отраженную в других видах методической продукции, разрабатываются прикладная методическая продукция (сценарий, тематическая подборка, картотека, положения о соревнованиях, учебно-методический материал). Методическое обеспечение образовательной программы соответствует современным требованиям и обеспечивает высокий уровень результативности образовательной деятельности.

## **Ресурсное обеспечение программы**

### **Материально – техническое обеспечение**

Для реализации образовательной программы имеется: спортивный зал, технически оснащенный специализированным оборудованием и инвентарем.

### **Организационное обеспечение**

Используются следующие формы организации образовательного процесса:

| Образовательная деятельность | Формы организации                                                                                       |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебная деятельность         | Теоретические и практические занятия, зачеты, соревнования, открытые занятия.                           |
| Воспитательная деятельность  | Показательные выступления, учрежденческие и городские массовые мероприятия, социально-значимые проекты. |

### **Список литературы для педагогов**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2018.
2. Шипилина И. А. Хореография. – Т. I. – Лань. 1998
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика: – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
5. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986
6. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2018.
7. Бучинская П.П., Васюкова В.И, Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.:2020.

8. Глущенко Л. И., Подвижные игры как средство физического воспитания детей школьного возраста: Учебное пособие/Глущенко Л.И. – М.: Физическая культура, 2016.
9. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2016.
10. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М.,2016.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 2015.
12. Левченкова Т.В., Сверчкова О.Ю. Малыши на мячах. – М.: Центр Фитбол, 2017.
13. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Тестирование физической подготовленности в аэробике. – М.: 2016.
14. Спортивная аэробика в школе. – М.: СпортАкадемПресс, 2020.
15. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
16. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. – Физическое воспитание дошкольников. – М.:1999.

### **Список литературы для учащихся**

1. Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми» Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014
2. Учимся быть здоровыми: Инструктор по физкультуре. №5/2016.

### **Интернет-ресурсы**

1. История развития фитнеса. URL: <https://sportsgroup.ru/raznyie-vidyi-sporta/istoriya-fitnessa.html>