



**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Центр внешкольной работы»  
Ново-Савиновского района г.Казани**

Рассмотрена на заседании  
методического объединения отдела  
«28» августа 2025 г., протокол № 1

Принята на заседании методического совета  
«29» августа 2025 г., протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЦВР  
Ново-Савиновского района г.Казани  
/ Салимова А.И./  
введена в действие приказом  
№116-о от 01 сентября 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Детский фитнес»**

**Возраст обучающихся: 8-16 лет  
Срок реализации: 2 года  
Педагог дополнительного образования  
Баранова Альбина Альбертовна**

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» составлена на основании Образовательной программы «Центра внешкольной работы» Ново-Савиновского района г.Казани в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28
- Уставом МБУДО «Центр внешкольной работы» Ново-Савиновского района г.Казани.

### *Направленность программы: физкультурно-спортивная*

Школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, развитием мышечной системы. Это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств, улучшения координационных, силовых и скоростно-силовые способностей и выносливости. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

*Новизна* программы состоит в том, что наряду с традиционными комплексами упражнений, вводятся различные направления фитнеса: классическая аэробика, фитбол аэробика, танцевальная аэробика оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и гибкость.

*Актуальность* Программа «Детский фитнес» способствует приобщению обучающихся к здоровому образу жизни, профилактике асоциального поведения, творческой самореализации личности ребенка, укреплению психического и физического здоровья детей.

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения *циклического* и *ациклического* характера.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего

повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата.

*Циклические упражнения* – это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

*Аэробика* – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20–30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Плюсы использования аэробических упражнений в работе с детьми:

- огромный интерес ребят к занятиям аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года;
- формирование устойчивого равновесия, потому что дети занимаются на уменьшенной площади опоры;
- развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений;
- воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.;
- повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемости организма.

В программе отражены *основные принципы* физической подготовки учащихся.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала.

*Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.*

*Воспитательно-оздоровительная работа* в рамках программы «Детский фитнес» включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологическое - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;

- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Цель программы: Повышение уровня физического развития детей, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Задачи:

- обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- всестороннее гармоническое развитие тела;
- формирование музыкально-двигательных умений и навыков;
- воспитание волевых качеств;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

***Структура занятия фитнесом включает в себя следующие этапы:***

- разминка
- основная часть занятия
- заключительная часть занятия.

*Разминка.* Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

*Основная часть.* Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую аэробику и хореографические элементы, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

*Заключительной частью* занятия является стретчинг.

*Особенности реализации программы: количество часов и место проведения занятий.*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» разработана для учащихся 8-16 лет и рассчитана на 2 года обучения. Общее количество часов за год – 144.

В объединение «Детский фитнес» принимаются учащиеся основной группы здоровья возраста 8-16 лет. Группы обучающихся формируются по 15 человек. Состав групп постоянный. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа.

**Ожидаемые результаты**

*к концу I учебного года обучающиеся должны*

- иметь представление о правильной осанке,
- знать на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение.

**Уметь**

- выполнять упражнения, направленно воздействующие на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета;
- выполнять упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах;

- выполнять базовые и танцевальные шаги аэробики
- выполнять дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

*к концу 2 учебного года дети должны*

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;

- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах;

Уметь

- уметь составлять небольшой комплекс упражнений на любую группу мышц

- принимать правильную осанку при выполнении упражнений во всех исходных положениях;

- самостоятельно выполнять упражнения на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета;

- выполнять основные шаги и движения аэробики различного уровня трудности

- выполнять сложно координированные упражнения на развитие вестибулярного аппарата;

**Итоговая аттестация** учащихся в соответствии с учебным планом Центра проводится в форме сдачи контрольных нормативов. (Приложение 1)

Оценка знаний и умений проводится по 7 бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Низкий – 5 баллов, средний – 6 баллов и высокий – 7 баллов.

*Материально-техническое обеспечение*

*Оборудование спортзала:*

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи: мячи разного диаметра, малые теннисные.
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка детская
5. Мат гимнастический.
6. Обруч пластиковый детский
7. Коврики
8. Мячи футбольные

*Мультимедийное оборудование:*

1. Портативная колонка

*Учебно-методическое обеспечение:*

1. Программа
2. Разработки игр