


КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО  
ОКРУГА  
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 48

РАССМОТРЕНА  
на заседании педагогического  
совета МАОУ СОШ №48  
Протокол № 1  
от 31.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ № 48  
 Р.А. Кривченкова  
Приказ № 282 от 01.09 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности  
«Фитнес»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Волоснова Снежана Михайловна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Калининград, 2023 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Описание предмета, дисциплины, которому посвящена программа.**

Рабочая программа секции фитнес-аэробики составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.декабря 2012года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г.№ 09-3242 «О направлении информации»;

- На основе авторской программы «Фитнес, шаг за шагом» Гудселл Энн. Мир книги. М.-2001г. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREES, М. 2001г

Последние годы отмечены существенной динамикой оздоровительной физической культуры, появление новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами, «энергетическим потенциалом».

Занятия аэробикой и шейпингом способствует гармоничному развитию детей, учат их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей и возрастных. Направлена на формирование определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики и атлетизма.

Программа хорошо подходит девушкам, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной группе, так как имеет оздоровительную направленность. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние девушек.

Предусмотрена практическая и теоретическая деятельность, направленная на овладение навыками и умениями двигательных упражнений. Включает в себя различные виды танцевальных движений, дыхательной гимнастики, гимнастических упражнений, что способствует разностороннему развитию

организма, укреплению опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах.

**Основная цель** данной программы – всестороннее, физическое развитие, укрепление и сохранение здоровья. Улучшение телосложения, формирование красивой фигуры.

**Цель обучения** – мотивация к здоровому образу жизни посредством освоения основ аэробики и шейпинга, умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

В соответствии с данной целью формируются задачи, решаемые в процессе реализации данной программы:

**Оздоровительные задачи:** Укрепление здоровья; гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы организма; выработка правильной осанки, походки; профилактика заболеваний, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно - сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

**Образовательные задачи:** Всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, выразительности движений, чувства динамического равновесия, вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в жизни. Повышение умственной и физической работоспособности. Развитие музыкальности, чувства ритма. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.

**Воспитательные задачи:** Повышение интереса к занятиям и развитие потребности в систематических занятиях физической культурой. Воспитание дисциплинированности, морально-волевых, эстетических качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности.

Средствами данной программы являются специальные упражнения аэробики и шейпинга, общеразвивающие упражнения, классическая аэробика, степ-аэробика, фитбол, стретчинг и т.п. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

В процессе обучения используются групповые и индивидуальные формы занятия.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а уроки строятся на сотрудничестве учителя и ученика.

**Актуальной проблемой** в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность учащихся, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

**Практическая значимость** программы состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Занятия ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию.

**Новизна** заключается в том, что она включает новое направление в спорте; оздоровительный фитнес, в основе, которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у учащихся знаний и умений.

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

В секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

#### **Формы обучения по образовательной программе.**

Форма обучения — очная.

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее количество часов в год – 144 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

#### **Объем и срок освоения образовательной программы.**

Срок реализации программы — 1 год.

#### **Программа реализуется в 4 этапа:**

##### **1 четверть – Базовый этап**

На этом этапе учащиеся овладевают базовыми двигательными действиями оздоровительной аэробики и шейпинга, узнают общие понятия аэробики, классификации видов аэробики, основы физиологического воздействия на

организм, обучаются технике выполнения партерных упражнений, правилам составления соединений и комбинаций двигательных действий.

## **2 четверть - Стабилизация базового этапа**

Учащиеся совершенствуют базовые двигательные действия, выполняют партерные упражнения, узнают основы управления группой, самостоятельно составляют соединения и комбинации двигательных действий и умеют проводить занятия. Исправлять ошибки и неточность выполнения двигательного действия.

## **3 четверть - Этап совершенствования базовых двигательных действий**

Учащиеся повторяют и усложняют упражнения на координацию базовых двигательных действий, усложняются партерные упражнения и стретчинг; умеют использовать жестикулярно-мимические и моторные средства общения, правильно называть и показывать упражнения, объяснять технику их выполнения

## **4 четверть - Этап формирующего воздействия на умения и навыки**

Учащиеся овладевают правильной техникой базовых двигательных действий, повышают уровень физической подготовленности, проводят целиком и частично занятия под музыкальное сопровождение (разминку, аэробную часть, заминки, стретчинг и силовой партерный тренинг), четко подают команды и распоряжения, ведут подсчет, помогают устранить ошибки, оказывают методическую помощь друг другу по ходу занятия

Представленная общая структура урока аэробики может иметь разные варианты в содержании и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия. В так называемом стандартном классе (тренировочном занятии) рекомендуется общая продолжительность занятий от 45 до 60 минут. В отдельных типах занятий может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть. Для начинающих рекомендуется удлинять разминку и силовую (партерную) часть урока, при этом уменьшая аэробную («аэробный пик»).

При проведении занятий широко используется современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Следует отметить, что в некоторых оздоровительных занятиях музыка используется как фон для снятия монотонности от многократно повторяемых движений. В других – музыка используется как лидер, т.е. задает ритм, характер и управляет темпом движений.

Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована по-разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программы. Можно применить фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальный

(самостоятельное выполнение задания под руководством тренера) или круговой способы (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Освоение материала идет последовательно, но в каждой возрастной группе предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в то же время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений и навыков. Теоретические занятия направлены на получение необходимых знаний в области фитнес-аэробики, без которых невозможно сознательно формировать отношение к своему здоровью. Практические занятия помогут овладеть элементами различных видов аэробики, что даст возможность формировать двигательную культуру у детей и подростков и умение владеть своим телом. Кондиционная гимнастика (упражнения на силу) поможет повысить уровень мышечной тренированности и развить физические качества.

На занятиях по фитнес-аэробике теория и практика неотделимы. На практических занятиях обязательно отводится 5-10 мин. для теории.

#### **Основные методы обучения:**

- Общепедагогические: Словесные ( описание, объяснение, беседа);  
Наглядные (непосредственная наглядность)

- Специфические: Метод строго-регламентированного упражнения ( целостно- , расчлененно- конструктивного упражнения, сопряженного воздействия); Игровой; Соревновательный.

#### **Планируемые результаты.**

В итоге курса первого года обучения ребята должны **знать:**

- базовые шаги аэробики;
- базовые элементы акробатики;
- базовые асаны йоги;
- базовые упражнения на растяжку.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия
- составлять аэробные мини-связки;
- составлять акробатические мини связки;
- чувствовать музыку.

#### **Владеть:**

- музыкальным чувством ритма;
- морально-волевыми качествами.

#### **Механизм оценивания образовательных результатов.**

#### **Способ определения результативности:**

Метод включённого педагогического наблюдения;

разбор связок;  
 изучение разнообразных танцев;  
 выступление перед малой публикой;  
 Тестирование.

#### Классификация уровней освоения программы

№	Уровень оценки освоения программы	Показатель уровня оценки освоения программы
	Низкий	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.
	Средний	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок
	Высокий	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок

#### Таблица контрольных нормативов

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1	Шпагат в 3 положениях	полное касание бедер	неполное касание бедер	до пола 20 см
2	Мост задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
3	Наклоны вперед из седа, ноги вместе	10 сек	5 сек	3 сек
4	Равновесие ласточка	15 сек	10 сек	5 сек
5	Стойка на руках (с опорой)	15 сек	10 сек	5 сек

#### Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Формой подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной Программы является участие детей в различных школьных отчетных мероприятиях

## **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.**

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);

- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и

- способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;

- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

### **Материально-технические условия. (обеспечение):**

Учебный класс (зал хореографии)

Гимнастические коврики

Спортивный инвентарь ( гимнастические мячи, палки, скакалки)

Музыкальный центр

Судейские и организационные документы;

### **Кадровые.**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### **Оценочные и методические материалы.**

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем, с помощью педагога может построить и объяснить принцип одной любой связки (на выбор).



2. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно построить и объяснить принцип действия и особенности любой из предложенных ему связок.

3. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно построить и объяснить принцип действия и

особенности любой из предложенных ему связок. Но, располагает сведениями сверх программы, проявляет интерес к теме. Проявил инициативу при выполнении конкурсной работы или проекта. Вносил предложения, имеющие смысл.

### **Методическое обеспечение**

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- видеоролики;
- информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе;

### **Содержание программы 144 часа.**

№ п\п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Теоретическая подготовка	2	1	1
3	Классическая аэробика	23	1	22
4	Стретчинг	22	1	21
5	Фитнес с использованием инвентаря	23	1	22
6	Танцы	23	1	22
7	Йога	20	1	19
8	Акробатика	22	1	21
9	Тестирование	7	1	6
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>9</b>	135

## Календарно-тематическое планирование 1 раздел

№ урок а	Тема занятия	Кол-во часов
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>
1.	Вводное занятие	1
2.	Техника безопасности на занятиях фитнесом	1
	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>
3.	История фитнеса и аэробики	1
4	Изучение танцев разных времен. Пробуют танцевать	1
	<b>Классическая аэробика</b>	<b>23</b>
5.	Обучение шагу Step-touch. Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1»- шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2»- приставить другую ногу на носок.	1
6.	Закрепление шага Step-touch. Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1»- шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2»- приставить другую ногу на носок.	1
7.	Обучение шагу V-step. «1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» - продолжить аналогичное движение с другой ноги	1
8.	Закрепление шага V-step. «1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» - продолжить аналогичное движение с другой ноги	1
9.	Обучение шагу A-step. Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение	1
10.	Закрепление шага A-step. Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога	1

	выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение	
11.	Обучение шагу Grep-weun. Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой	1
12.	Закрепление шага Grep-weun. Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой	1
13.	Обучение шагу Мамба. Выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение	1
14.	Закрепление шага Мамба. Выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение	1
15.	Совершенствование шагов: Step-touch и V-step	1
16.	Совершенствование шагов: A-step, Grep-weun и Мамба.	1
17.	Совершенствование аэробных шагов.	1
18.	Обучение самостоятельному составлению аэробной связки.	1
19.	Закрепление самостоятельного составления аэробной связки.	1
20.	Совершенствование самостоятельного составления аэробной связки.	1
21.	Отработка аэробных шагов.	1
22.	Отработка аэробных шагов.	1
23.	Отработка аэробных шагов.	1
24.	Отработка аэробных шагов.	1
25.	Отработка аэробных шагов.	1

26.	Отработка аэробных шагов.	1
27.	Подготовка к тестированию	1
28	Тестирование	1
	<b>Стретчинг</b>	<b>22</b>
29.	Обучение упражнениям на растягивание позвоночника вверх	1
30.	Закрепление и совершенствование упражнений на растягивание позвоночника вверх	1
31.	Обучение упражнениям на растягивание позвоночника в стороны	1
32.	Закрепление и совершенствование упражнений на растягивание позвоночника в стороны	1
33.	Обучение упражнениям на боковое растягивание	1
34.	Закрепление упражнений на боковое растягивание	1
35.	Обучение упражнениям на растягивание позвоночника к центру	1
36.	Закрепление упражнений на растягивание позвоночника к центру	1
37.	Обучение наклону вперед	1
38.	Закрепление наклона вперед	1
39.	Обучение скручиваниям	1
40.	Закрепление скручиваний	1
41.	Обучение растяжке в наклоне назад	1
42.	Закрепление растяжки в наклоне назад	1
43.	Обучение упражнениям на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота	1
44.	Закрепление упражнений на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота	1
45.	Обучение перевернутым позам	1
46.	Закрепление перевернутых поз	1
47.	Развитие статического равновесия	1
48.	Развитие статического равновесия с отвлекающими факторами	1
49.	Закрепление материала	1
50.	Подготовка к тестированию	1
51.	Тестирование	1
	<b>Фитнес с использованием инвентаря</b>	<b>23</b>
52.	Тренировка на ромбовидные мышцы	1
53.	Тренировка на трапецевидные мышцы	1
54.	Тренировка на дельтовидные мышцы	1
55.	Тренировка на грудные мышцы	1
56.	Тренировка на широчайшие мышцы	1

	спины	
57.	Тренировка на бицепс	1
58.	Тренировка на трицепс	1
59.	Общая тренировка на мышцы рук	1
60.	Общая тренировка на общие мышцы предплечья	1
61.	Тренировка на мышцы живота	1
62.	Тренировка на грудные мышцы	1
63.	Тренировка на косые мышцы живота	1
64.	Тренировка на мышцы пресса	1
65.	Тренировка на ягодичные мышцы	1
66.	Тренировка на четырехглавые мышцы	1
67.	Тренировка на икроножные мышцы	1
68.	Круговая тренировка с гимнастическим мячом	1
69.	Круговая тренировка с гимнастическими палками	1
70.	Круговая тренировка со скакалкой	1
71.	Игровая тренировка	<b>1</b>
72.	Игровая тренировка	1
73.	Круговая тренировка с разнообразным инвентарем	1
74.	Подготовка к тестированию	1
75.	Тестирование	<b>1</b>
	<b>Танцы</b>	<b>23</b>
76.	Разучивание частей танца	1
77.	Разучивание частей танца	1
78.	Разучивание частей танца	<b>1</b>
79.	Разучивание частей танца	1
80.	Разучивание частей танца	1
81.	Разучивание частей танца	1
82.	Разучивание частей танца	<b>1</b>
83.	Разучивание частей танца	1
84.	Закрепление частей танца	1
85.	Закрепление частей танца	1
86.	Закрепление частей танца	<b>1</b>
87.	Закрепление частей танца	1
88.	Закрепление частей танца	1
89.	Закрепление частей танца	1
90.	Закрепление частей танца	1
91.	Совершенствование частей танца	1
92.	Совершенствование частей танца	1
93.	Совершенствование частей танца	1
94.	Совершенствование частей танца	1
95.	Совершенствование частей танца	1
96.	Совершенствование частей танца	1

97.	Совершенствование частей танца	1
98.	Выступление	1
99.	Тестирование	1
	<b>Йога</b>	<b>20</b>
100.	Изучение асаны “Ананда Беласана”	1
101.	Изучение асаны “Ашва Санчаланасана”	<u>1</u>
102.	Изучение асаны “Вирасна”	1
103.	Изучение асаны “Сукхасана- удобная поза”	1
104.	Изучение асаны “Агни Стамбхасана”	<b>1</b>
105.	Изучение асаны “ Ардха матсиендрасана”	1
106.	Изучение асаны “Томукхасана”	1
107.	Изучение асаны “Бхуджангасана”	1
108.	Изучение асаны “Паривритта Триконасана”	<b>1</b>
109.	Изучение асаны “Джану Ширшасана”	1
110.	Изучение асаны “Халасана”	1
111.	Изучение асаны “Рудрасана”	1
112.	Изучение асаны “Вирахадрасана 3”	1
113.	Изучение асаны “Навасана”	1
114.	Изучение асаны “Лоласана”	<b>1</b>
115.	Изучение асаны “Баласана”	1
116.	Изучение асаны “Матсиасана”	1
117.	Изучение асаны “Урдхва дханурасана”	1
118.	Изучение асаны “Врикшасана”	1
119.	Изучение асаны “Вирахадрасана 2”	1
120.	Изучение асаны “Убхая падангуштхасана 1,2”	1
	<b>Акробатика</b>	<b>22</b>
121.	Изучение стойки на лопатках	1
122.	Изучение стойки на трех точках (руки и голова)	1
123.	Изучение стойки на груди	1
124.	Изучение стойки на предплечьях	1
125.	Изучение стойки на руках	1
126.	Изучение двойного венсона	1
127.	Изучение шпагата	1
128.	Изучение мостика	1
129.	Изучение богена	1
130.	Изучение корзинки	1
131.	Изучение кувырка вперед	1
132.	Изучение кувырка вперед через стойку	1
133.	Изучение кувырка назад	1
134.	Изучение кувырка назад через стойку	1
135.	Изучение колеса	1

136.	Изучение делисала	1
137.	Изучение стойки на руках “сверчка”	1
138.	Изучение стойки на руках “ крокодилчика	1
139.	Изучение стойки на руках уголок	1
140.	Изучение пирамиды черлидинга (подставка на бедро)	1
141.	Изучение пирамиды черлидинга (хендс)	1
142.	Изучение пирамиды черлидинга (лифт)	1
143.	Изучение пирамиды черлидинга (экстейшн)	1
144	Тестирование	1

### Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	144 часа
6.	Окончание учебного года	25 мая

### План воспитательной работы

№пп	Название мероприятия, событие	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Беседы по технике безопасности во время занятий	беседа	сентябрь-май
2.	Отчетные выступления	соревнования	В течение года
3.	Индивидуальная работа с одаренными детьми	занятие	В течение года
4.	Открытое занятие для родителей	занятие	декабрь
5.	Участие в благоустройстве территории школы	Трудовая бригада	Сентябрь, май
6.	Участие в городских мероприятиях	соревнования	В течение года

### Список используемой литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

3. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.

4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.

5. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

7. Шипилина И. А. Хореография. – Т. I. – Лань., 1998

8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.

9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика: – Т. II. – М.: ФАР, 2002.

10. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986