

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бабушкинская средняя школа»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 28.08.2025 г.

Утверждена приказом
и.о. директора МБОУ
«Бабушкинская СШ»
№ 219 от 28.08.2025 г.



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

Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Педагог дополнительного образования
Самодурова Светлана Александровна

с.им. Бабушкина
2025 год

Пояснительная записка

Направленность программы

Программа «Фитнес-йога для детей» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности стартового уровня.

Актуальность

Занятия физической культурой - это, прежде всего, воспитание здорового ребенка. А воспитание физически полноценных детей – необходимое условие их будущей эффективной трудовой деятельности, творческого участия в общественном производстве. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия фитнесом и йогой. На занятиях дети учатся не только физически, но и развиваются духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений и пластики.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она направлена на достижение оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер. Достаточно внимания уделено целям пропагандирования здорового образа жизни, развитию системы профилактики и коррекции здоровья на основе мониторинга и определения ведущих факторов риска.

Дополнительная общеобразовательная программа составлена с учетом требований основных **государственных и ведомственных нормативных документов:**

Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (с последующими изменениями);

«Порядок организации и осуществления образовательной деятельности

по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3) (с изменениями);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Концепция развития дополнительного образования детей в Вологодской области с использованием персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (постановление Правительства ВО от 15.06.2021 №626);

Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Вологодской области (приказ Департамента образования ВО от 22.09.2021 № 20-0009/21);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

«Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. N 467);

Устав МБОУ «Бабушкинская СШ», утвержденный приказом Управления образования Бабушкинского муниципального района от 28.11.2016 г. № 256;

Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности

промежуточной и итоговой аттестации МБОУ «Бабушкинская СШ», принятое на педагогическом совете, приказ № 74 от 19.03.2018 г.

Новизна данной программы заключается в том, что она одновременно способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета; развитию координации движений; укреплению и развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формированию умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Отличительные особенности программы

Программа своей доступностью и увлекательностью, высокой эмоциональностью, многообразием двигательных действий и функциональных нагрузок позволяет использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств не только физического, но и психического развития детей.

Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья и формирование у детей знаний и умений по ведению здорового и подвижного образа жизни.

Задачи.

Образовательные:

- познакомить обучающихся с базовыми движениями аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты);
- сформировать у обучающихся умение ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;

Развивающие:

- развивать общую музыкальность, чувство ритма;
- развивать координацию, гибкость, пластичность, силу;
- развивать мышечную систему.

Воспитательные:

- формировать навыки здорового образа жизни, коммуникативные навыки и культуру поведения;
- воспитывать чувство уверенности в себе;

- воспитывать умение работать в паре, в группе.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на один учебный год (с сентября по май), что составляет 68 часов.

1 модуль с 1 сентября по 30 декабря - 32 ч.

2 модуль с 12 января по 26 мая - 36 ч.

Режим, формы занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (продолжительность 40 минут).

Формой осуществления образовательного процесса является учебная группа (наполняемость 10 – 11 детей) с постоянным составом, составленная по возрастному принципу (дети от 11 до 16 лет).

Программа реализуется на русском языке.

Характеристика участников программы

Данная программа сориентирована на детей 11-16 лет. Приём в группы осуществляется без предварительного отбора при наличии желания обучающегося. Зачисление проводится по заявлению родителей (законных представителей). Наполняемость группы 10-11 обучающихся.

Планируемые результаты

В результате освоения программы «Фитнес-йога для детей» обучающиеся **должны знать:**

- базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты);
- движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
- базовые позы йоги отдельно и в связках (усложнённые варианты)

должны уметь:

- правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;
- правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
- придумывать танцевальные связки на музыкальную тему.

- справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность).

Формы подведения итогов реализации программы

Программа предполагает три вида контроля.

Текущий контроль проводится на каждом занятии с целью выявления и устранения ошибок, и получения качественного результата освоения программного материала – анализ, беседа, наблюдение.

Промежуточный контроль проводится после изучения 1 модуля по изученным темам в форме контрольного занятия.

Итоговый контроль в конце года проводится для оценки результатов освоения программы в форме внутригруппового конкурса на лучшую импровизацию.

Учебный план 1 модуля

«Адаптационный».

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Итоги (форма аттестации обучающихся)
1.	Вводное занятие. ТБ	1	1	-	диагностика-собеседование
2.	Разучивание и выполнение базового комплекса	10	-	10	педагогическое наблюдение
3.	Разучивание и выполнение комплекса среднего уровня	10	-	10	педагогическое наблюдение

4.	Базовые шаги и связки фитнеса	10	-	10	творческое задание
5.	Промежуточный контроль по первому модулю	1	-	1	контрольное занятие
	Итого:	32	1	31	

Содержание учебного плана 1 модуля

Тема 1. Вводное занятие (1 час)

Теория: ТБ, Го и ЧС. Правила поведения учащихся в учреждении и на занятиях. Знакомство с содержанием программы модуля. Гигиенические требования к обуви, одежде.

Тема 2. Разучивание и выполнение базового комплекса (10 часов)

Практика: Показ и выполнение базовых упражнений. Показ и фронтальное выполнение комплекса с 2 подходами по 4 повтора. Контроль за правильным дыханием, выполнение упражнений.

Тема 3. Разучивание и выполнение комплекса среднего уровня (10 часов)

Практика: Разучивание и выполнение упражнений в парах, группах. Увеличение нагрузки до 2 подходов по 8 повторов. Контроль за дыханием во время выполнения упражнений. Выполнение упражнений комплекса среднего уровня с постепенным увеличением нагрузки до 4 подходов по 8 повторов.

Тема 4. Базовые шаги и связки фитнеса (10 часов)

Практика: Упражнения без смены ноги. Движения со сменой ног. Базовые шаги степ аэробики. Импровизация.

Тема 5. Промежуточный контроль по 1 модулю. (1 час)

Практика: Опрос по пройденному материалу. Исполнение выученных комбинаций.

Календарный учебный график 1 модуля

Учебные занятия начинаются 1 сентября и заканчиваются 30 декабря (2025 год).

№	Месяц	Число/ Время проведени я занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место прове дения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Согласно расписани я учреждени я	Групповая	1 час	Вводное занятие. Правила ПДД, Го, ЧС. ТБ. Знакомство с содержанием модуля программы. Гигиенические требования к обуви и одежде.	МБОУ «Бабушкинская СПШ»»	Беседа
2.	Сентябрь		Гр.	4 час	Показ и выполнение базовых упражнений.		Демонстрация, наблюдение
3.	Сентябрь		Гр.	3 час	Показ и фронтальное выполнение комплекса с 2 подходами по 4 повтора.		Демонстрация, наблюдение
4.	Октябрь		Гр.	3 час	Контроль за правильным дыханием, выполнение упражнений.		Демонстрация, наблюдение, практическое задание
5.	Октябрь		Гр.	3 час	Разучивание и выполнение комплекса среднего уровня. Разучивание и выполнение упражнений в парах, группах.		Демонстрация, наблюдение
6.	Октябрь		Гр.	2 час	Увеличение нагрузки до 2 подходов по 8 повторов.		Демонстрация, наблюдение, практическое задание
7.	Ноябрь		Гр.	2 час	Контроль за дыханием во время выполнения упражнений.		Демонстрация, наблюдение
8.	Ноябрь		Гр.	3 час	Выполнение упражнений комплекса среднего уровня с постепенным увеличением нагрузки		Демонстрация, наблюдение,

					до 4 подходов по 8 повторов.		практическое задание
9.	Ноябрь		Гр.	2 час	Базовые шаги и связки фитнеса. Упражнения без смены ноги.		Практическое задание
10.	Ноябрь		Гр.	3 час	Движения со сменой ног.		Демонстрация, наблюдение
11.	Декабрь		Гр.	3 час	Базовые шаги степ аэробики.		Демонстрация, наблюдение
12.	Декабрь		Гр.	2 час	Импровизация.		Наблюдение.
16.	Декабрь		Гр.	2 час	Итоговое занятие по 1 модулю		Контрольное занятие
Итого				32 ч.			

Учебный план 2 модуля «Развивающий»

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Итоги (форма аттестации обучающихся)
1.	Вводное занятие. ТБ	1	1	-	беседа
2.	Разучивание и выполнение комплекса продвинутого уровня	12	-	12	педагогическое наблюдение
3.	Растяжка.	10	-	10	практическое задание
4.	Силовой комплекс.	10	-	10	практическое задание
5.	Итоговое занятие	3	-	3	Внутригрупповой конкурс на лучшую импровизацию.
	Итого:	36	1	35	

Содержание учебного плана 2 модуля

Тема 1. Вводное занятие (1 час)

Теория: ТБ, правила ПДД, Го и ЧС. Правила поведения учащихся на занятиях. Знакомство с содержанием программы модуля.

Тема 2. Разучивание и выполнение комплекса продвинутого уровня (12 часов)

Практика: Разучивание и выполнение упражнений в парах, группах. Увеличение нагрузки до 2-4 подходов по 8 повторов. Контроль за дыханием во время выполнения упражнений. Выполнение упражнений комплекса продвинутого уровня с постепенным увеличением нагрузки до 2- 4 подходов по 16 повторов. Работа в парах, группах. Игровые упражнения с мячом.

Тема 3. Растяжка (10 часов)

Практика: Наклоны вперёд, назад, в сторону (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад, мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями рук. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой. Сед с глубоким наклоном. Упражнения на развитие подвижности стопы

Тема 4. Силовой комплекс. (10 часов)

Практика: Отжимания. Отжимания с использованием трицепсов. Растяжка мышц бедер. Выпады. Скручивание с сопротивлением.

Тема 5. Итоговое занятие (3 часа)

Практика: Внутригрупповой конкурс на лучшую импровизацию.

Календарный учебный график

Учебные занятия начинаются с 12 января и заканчиваются 26 мая (2026 год). Итоговый контроль по программе проводится в мае.

№ п/п	Месяц	Число Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведени я	Форма контроля
1.	Январь	Согласно расписанию учреждения	Группо вая	2 час	Вводное занятие. ТБ	МБОУ «Бабушкинская СШ»	Беседа
2.	Январь		Гр.	2 час	Разучивание и выполнение комплекса продвинутого уровня Разучивание и выполнение упражнений в парах, группах.		Наблюдение
3.	Январь		Гр.	2 час	Увеличение нагрузки до 2-4 подходов по 8 повторов.		Демонстрация, наблюдение
4.	Январь		Гр.	2 час	Контроль за дыханием во время выполнения упражнений.		Демонстрация, наблюдение
5.	Февраль		Гр.	2 час	Выполнение упражнений комплекса продвинутого уровня с постепенным увеличением нагрузки до 2- 4 подходов по 16 повторов. Работа в парах, группах.		Демонстрация, наблюдение
6.	Февраль		Гр.	2 час	Игровые упражнения с мячом.		Демонстрация, наблюдение
7.	Февраль		Гр.	2 час	Растяжка. Наклоны вперёд, назад, в сторону (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры).		Демонстрация, наблюдение
8.	Февраль		Гр.	2 час	Наклоном назад, мост на обеих ногах и на одной ноге.		Наблюдение

9.	Март		Гр.	2 час	Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями рук.		Демонстрация, наблюдение
10.	Март		Гр.	2 час	Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой		Демонстрация, наблюдение
11.	Март		Гр.	2 час	Сед с глубоким наклоном. Упражнения на развитие подвижности стопы.		Демонстрация, наблюдение
12.	Апрель		Гр.	2 час	Силовой комплекс. Отжимания.		Беседа
13.	Апрель		Гр.	2 час	Отжимания с использованием трицепсов.		Наблюдение
14.	Апрель		Гр.	2 час	Растяжка мышц бедер.		Демонстрация, наблюдение
15.	Май		Гр.	2 час	Выпады.		Демонстрация, наблюдение
16.	Май		Гр.	2 час	Скручивание с сопротивлением.		Демонстрация, наблюдение
18.	Май		Гр.	2 час	Итоговое занятие. Исполнение изученного танца «Фигурный вальс».		Внутригрупповой конкурс на лучшее исполнение танца.
Всего:				36 ч.			

Воспитательный компонент.

Цель воспитания развитие личности, социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения.

Задачи:

-развивать умение устанавливать отношения со сверстниками и взрослыми, видеть себя глазами окружающих;

-удовлетворять индивидуальные потребности обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии;

-обеспечить необходимые условия для личностного развития, социализации и адаптации обучающихся к жизни в обществе.

-формировать общую культуру обучающихся.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

-освоение детьми умения устанавливать отношения со сверстниками и взрослыми, видеть себя глазами окружающих

-удовлетворение индивидуальных потребностей каждого обучающегося в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии.

-принятие и осознание ценностей традиций, памятников, святынь России;

-воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей)

-развитие физической активности;

-формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь; воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;

-формирование общей культуры обучающихся.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования

межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других детей);
- метод упражнений;
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей или законных представителей) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется на основной учебной базе реализации программы в школе в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный год.)

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств

личности конкретного ребёнка, обучающегося. Результат – получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Календарный план воспитательной работы на 2025-2026 учебный год

№	Планируемые мероприятия	Месяц проведения
1.	День солидарности в борьбе с терроризмом Просмотр видеороликов о здоровом образе жизни.	сентябрь
2.	Субботник. Акция «Зелёная планета»	октябрь
3.	Праздник, посвящённый ко Дню пожилого человека	октябрь
4.	Беседа «Права ребенка в современном мире. Гарантии прав ребенка»	ноябрь
5.	День матери. «Сюрприз для мамы»	ноябрь
6.	Познавательная беседа «Я гражданин России»	декабрь
7.	День Героев	декабрь
8.	Мастер-класс «Новогодние открытки»	январь
9.	Акция «Блокадный хлеб»	февраль
10.	Дни воинской славы России	февраль
11.	Беседа «Здоровая семья - залог счастливого будущего»	март
12.	Конкурс презентаций «Человек и окружающая среда»	март
13.	Праздник весны и труда. Игровая программа «Весеннее настроение»	апрель

14.	Памятные даты в истории авиации и космонавтики	апрель
-----	--	--------

Организационно - педагогические условия и методическое обеспечение реализации программы

Для повышения эффективности образовательного процесса используются ИКТ-технологии, которые являются неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса. С помощью мультимедийных элементов занятие визуализируется, делается увлекательным и насыщенным, тем самым, вызывает положительные эмоции у учащихся и создаёт условия для успешной деятельности каждого ребенка.

Для реализации потенциальных возможностей каждого ребенка используются формы внутренней и внешней дифференциации (разноуровневые задания, самостоятельная работа, групповая, парная, коллективная формы работ). Групповое решение коммуникативных задач способствует созданию атмосферы взаимодействия, взаимоподдержки, взаимоконтроля на занятии. Также важно развитие навыка самоконтроля, который может реализовываться в различных видах: текущем, тематическом, итоговом. На каждом занятии используются разнообразные приёмы рефлексивного подхода. В конце занятия обязательны результаты деятельности детей.

Минимальные требования к педагогу, реализующему программу

- программа реализуется без требований к соответствию квалификации педагога.

Сопровождение группы дополнительным педагогом программой не предусмотрено.

Материально-техническое обеспечение

Для обеспечения успешного выполнения программы используются следующие материально-технические ресурсы: учебный зал, музыкальный центр, тетради для записей.

Информационное обеспечение

- подборка информационной и справочной литературы;
- обучающие и справочные электронные издания;
- интернет-ресурсы.

Результативность программы

В результате освоения программы «Пульс движения» обучающиеся ***будут знать:***

- базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты);
- движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
- базовые позы йоги отдельно и в связках (усложнённые варианты)

будут уметь:

- правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;
- правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
- придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
- справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность).

Оценочные материалы

Для определения достижений обучающимися планируемых результатов программы итоговым контролем предусмотрен внутригрупповой конкурс на лучшую импровизацию.

Список рекомендуемой литературы для педагога:

1. Бекина С. И. «Музыка и движение», М., 2000 г.
2. Веселовская С.В. «Фитбол тренинг». М.: ННОУ Центр Фитбол, 1998.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2001.
4. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание»; М.: Просвещение, 1989.

Список использованной и рекомендуемой литературы для родителей и обучающихся:

1. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск 1993г.
2. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
3. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей/ Г.А Колодницкий. – М.: Гном – Пресс, 2000
4. Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнесданс». – СПб.: Детство-пресс. 2010

**Критерии оценки показателей учащихся по освоению программы
(процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой)**

Кол-во баллов	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
3	Освоил в полном объёме все теоретические знания, предусмотренных программой	Освоил в полном объёме практические умения, сдал все контрольные нормативы	Программа освоена в полном объёме
2	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных	Освоил больше половины практических умений, сдал большую часть контрольных	Программа освоена частично
1	Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, сдал часть контрольных нормативов	Не освоил программу
0	Не освоил теоретические знания, предусмотренных программой	Не сдал контрольные нормативы, не освоил практические умения	Не освоил программу

0-1 баллов – «низкий уровень»
«высокий уровень»

2 балла – «средний уровень»

3 балла –