

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества «Химмашевец»
(ДДТ Химмашевец»)

СОГЛАСОВАНО
Методическим советом
(протокол № 1 от 27.08.2025 г.)



УТВЕРЖДАЮ
Директор ДДТ «Химмашевец»
М.М. Симонова М.М. Симонова
27.08.2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Веселый фитнес с элементами йоги»

Физкультурно-спортивная направленность
Возраст учащихся: 5-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
КошкарOVA Элина Павловна
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы	5
1.3. Планируемые результаты	6
1.3. Содержание программы	6
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Условия реализации программы.....	9
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	10
2.4. Воспитательная работа	10
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	11
Приложение 1	13

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Веселый фитнес с элементами йоги» **физкультурно-спортивной** направленности разработана в соответствии с новыми требованиями в образовании, отраженными в следующих документах:

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

2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 года № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р.

4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

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

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».

9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 года № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

10. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец детского (юношеского) творчества «Химмашевец» от 21.08.2015 года № 1497/46/36.

11. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе от 30.08.2024 года Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец детского (юношеского) творчества «Химмашевец».

Данная дополнительная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и, согласно Концепции

развития дополнительного образования, способствует удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, а также увеличению числа детей, регулярно занимающихся спортом.

Актуальность программы «Веселый фитнес с элементами йоги» заключается в ее значении для современных детей и подростков. В условиях сегодняшнего мира, где 80% детей сталкиваются с различными проблемами со здоровьем из-за малоподвижного образа жизни, важно обратить внимание на физическую активность и осознанное отношение к здоровью. На фоне постоянной физической и психологической нагрузки, характерной для быстрого темпа жизни, организм ребенка не успевает окрепнуть в важные годы формирования и может столкнуться с различными заболеваниями еще до достижения 18 лет.

Семьи и общество нуждаются в здоровом и активном поколении, что подчеркивает необходимость профилактики и укрепления здоровья детей. Важно не только развивать физическую активность, но и формировать у молодежи интерес к спорту и здоровому образу жизни. Поэтому нашей задачей становится привитие навыков, которые помогут детям осознанно подходить к вопросу здоровья.

На основе анализа существующих проблем и опираясь на практический опыт в области психологии, педагогики и спорта, можно сделать вывод о высокой степени эффективности программы «Веселый фитнес с элементами йоги». Эта программа решает ключевые спортивно-оздоровительные задачи и привлекает детей благодаря разнообразным формам и инновационным подходам, адаптированным под психологические и возрастные особенности. Основная идея заключается в том, чтобы заинтересовать детей XXI века, развивая их индивидуальные таланты и создавая поддержку для здорового образа жизни.

Отличительная особенность программы заключается в том, что программа собирает в себе различные современные спортивно-оздоровительные фитнес-технологии, учитывая возрастные, психологические особенности и интересы ребенка.

Адресат программы: обучающиеся 5 – 15 лет. Программа рассчитана на участников без специальной спортивной подготовки. Профессионального отбора по спортивным данным не производится. Существует деление по возрастным группам. Занятия проходят в группах 5-6 лет, 7-10 лет, 11-15 лет. Число детей, одновременно находящихся в группе от 10 до 16 человек.

Комплектование объединения проводится в соответствии с физическим развитием учащегося. Набор учащихся свободный, состав группы – постоянный, разновозрастной. Но таким образом, чтобы возрастной диапазон в каждой группе не превышал 1-3 года (5-6 лет, 7-10 лет, 11-15 лет).

На период обучения возможен прием учащихся в зависимости от возраста или имеющихся специальных способностей. Образовательный процесс организуется в традиционной форме.

Возрастные особенности: при организации процесса обучения с учащимися дошкольного и младшего школьного возрастов необходимо

помнить, что в этом возрасте идет активное развитие и окостенение конечностей, позвоночника и тазовых костей. Существенной физической особенностью учащихся младшего школьного возраста является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы, что обуславливает большую подвижность младших школьников, их стремление к беганию, прыжкам, лазанию и неумение длительное время пребывать в одной и той же позе.

Подростковый возраст — это период бурного роста и развития организма. Несоответствие между быстрым ростом костей и относительно медленным развитием мышц создает впечатление неловкости и нескладности подростков; они часто проявляют резкость в движениях, не умея соразмерять, координировать их. При возбуждении резкость и порывистость их движений увеличиваются. Упражнение, тренировки, повторение движений постепенно устраняют этот недостаток. Рост мускулатуры, совершенствование мускульного аппарата влечет за собой осознание подростком своей силы, он явно этим гордится и часто переоценивает свои силы и возможности. Это следует учитывать при организации процесса обучения.

Объем программы: 144 часа.

Срок освоения программы: 1 год обучения.

Форма обучения – очная, в особых случаях применяется дистанционная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Уровень освоения программы: программа предполагает стартовый уровень освоения.

Стартовый (1 год обучения) – используются и реализуются общедоступные и универсальные формы организации материала, минимальная сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Формы обучения: коллективная, групповая, индивидуально-групповая.

Виды занятий: беседа, практическое занятие.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: наблюдение, зачет.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы - укрепление здоровья учащихся с помощью физической активности, а также формирование основ здорового образа жизни.

Задачи программы.

Обучающие:

1. Сформировать основы здорового образа жизни у учащихся.
2. Обучить правильной осанке и провести профилактику плоскостопия.
3. Развить зрительные и слуховые ориентировки.
4. Обучить знаниям, умениям и навыкам в области физической культуры.

Развивающие:

1. Способствовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем.
2. Повысить психомоторные способности: развить мышечную силу,

гибкость, выносливость, а также скоростные и координационные навыки, умение ориентироваться в пространстве.

3. Развить память, произвольное внимание и наблюдательность.

4. Сформировать чувство ритма и музыкального слуха, научить согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

1. Воспитывать активность, настойчивость и самостоятельность у детей.

2. Формировать стремление к активной деятельности и творчеству.

3. Развивать способности к сопереживанию, взаимопомощи и сотрудничеству.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

1. Учащиеся сформируют принципы здорового образа жизни и научатся осознанно заботиться о своем здоровье.

2. Учащиеся усвоят основы правильной осанки и профилактики плоскостопия с помощью специализированных упражнений.

3. Учащиеся разовьют зрительные и слуховые ориентировки, что улучшит их координацию и внимательность.

4. Учащиеся приобретут необходимые знания и навыки в области физической культуры для активного и здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

1. Учащиеся добьются развития и функционального совершенствования органов дыхания, кровообращения и сердечно-сосудистой системы.

2. Учащиеся повысят свои psychomotorные способности, развив мышечную силу, гибкость, выносливость, а также скоростные и координационные навыки.

3. Учащиеся улучшат свою память, произвольное внимание и наблюдательность.

4. Учащиеся сформируют чувство ритма и музыкального слуха, научившись согласовывать движения с музыкой.

Личностные результаты:

1. Учащиеся воспитают активность, настойчивость и самостоятельность в своих действиях.

2. Учащиеся сформируют стремление к активной деятельности и творческому самовыражению.

3. Учащиеся разовьют способности к сопереживанию, взаимопомощи и сотрудничеству с ровесниками.

1.3. Содержание программы

Учебный тематический план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Форма аттестации/ контроля
1.	Общая физическая подготовка	54	Наблюдение
2.	Аэробика	24	Наблюдение
3.	Йога	46	Наблюдение
4.	Растяжка	18	Наблюдение
5.	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	Зачет
	Итого	144	

Содержание учебного тематического плана

Раздел «Общая физическая подготовка (ОФП)» знакомит учащихся с оздоровительными свойствами физических упражнений и режимом дня. Даются основные понятия и функции ОФП: виды ходьбы; упражнения в беге и прыжках, упражнения для рук, плечевого пояса, для ног и туловища; построение и перестроение и т.д.

Раздел «Аэробика» знакомит учащихся с динамичными физическими упражнениями, которые направлены на развитие выносливости и сердечно-сосудистой системы. В рамках этого раздела предполагается изучение различных аэробных упражнений, включая хождение, бег, танцы и фитнес-движения под музыку. Учащиеся освоят основы координации движений, ритма и группового взаимодействия.

Раздел «Йога» знакомит учащихся с основами древней практики, направленной на гармонизацию тела и ума. Учащиеся изучат основные асаны (позы). Особое внимание уделяется развитию гибкости, баланса и силы, а также улучшению эмоционального состояния.

Раздел «Растяжка» знакомит учащихся с упражнениями на развитие гибкости и подвижности суставов через различные упражнения на растяжение мышц. Учащиеся узнают о важности растяжки для предотвращения травм, улучшения осанки и снятия мышечного напряжения. В программе будут представлены основные техники статической и динамической растяжки, которые помогут углубить понимание о теле и его возможностях.

Учебный тематический план

1 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1. Введение. Общая физическая подготовка (ОФП)		54	4	50	Наблюдение
2. Аэробика		24	2	22	
2.1.	Силовая аэробика	10	1	9	Наблюдение
2.2.	Танцевальная аэробика	14	1	13	Наблюдение
3. Йога		46	3	43	Наблюдение
4. Растяжка		18	1	17	Наблюдение
5. Промежуточная (итоговая) аттестация.		4	–	4	Зачет

	Всего часов:	144	12	132	
--	---------------------	------------	-----------	------------	--

Содержание учебного тематического плана 1 года обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: введение понятия ОФП, какие упражнения использует ОФП (силовые, круговая тренировка, стретчинг и т.д.).

Практика: практический разбор упражнений ОФП на простых примерах, правильное выполнение техники, соблюдение норм безопасности, упражнения ОФП, направленные на ноги и тазобедренную область организма (выпады, прыжки, прыжки ДЖЕКА, махи ногами из И.П. - на четвереньках и лежа), упражнения ОФП на руки и область спины (отжимания, подтягивания, поднятие корпуса из И.П. - лежа на животе, лодочка, наклоны в стороны и др.), упражнения ОФП на области живота, груди, спины, тренировка мышечного корсета организма (имитация плавания из И.П. лежа на животе, упражнения на пресс из И.П. лежа на спине-поднятие туловища прямое и косое, малое поднятие верхней части пресса прямое и со скруткой косое, «шаги в воздухе», складка, поднятие прямых ног, «планка» классическая и боковая, «скалолаз» и др.).

Раздел 2. Аэробика

Тема 2.1. История аэробики, виды базовых шагов.

Теория: знакомство с историей аэробики, демонстрация разных видов базовых шагов, разбор техники, демонстрация и разбор базовых аэробных шагов в связи с ритмом, виды ритмов-разбор на примерах.

Практика: отработка базовых аэробных шагов на практике с использованием разных ритмов, практика по разным видам аэробных шагов со сменой ритма, составление композиций из разных видов шагов-отработка на практике.

Тема 2.2. Аэробные связки

Практика: практический разбор и выполнение разных аэробных связок, выполнение аэробных связок разной сложности с частой сменой ритма. Отработка полученных тематических навыков.

Раздел 3. Йога

Теория: знакомство с историей йоги, видами йоги (даосская, хатха, флай и др.).

Практика: разбор и проработка базовых асан («приветствие солнцу», «фламинго», «дерево», «лодка», «собака мордой вниз» и др.), проработка дыхательных техник («трубочка», «жужжание жука», «воздух через трубочки» и др.) и медитации (игра «путешествия по планете»), разбор и проработка усложненных асан («лев», «черепаша» «халасана», «лягушка», «уткатасана» и др.)

Раздел 4. Растяжка

Теория: введение и раскрытие понятий «растяжка»-«стретчинг», рассмотрение видов растяжки, о пользе растяжки для организма, техника безопасности при работе, введение и раскрытие понятий «растяжка-разминка», «основная растяжка».

Практика: основные техники работы при разминочной и основной растяжке, проработка техник пассивного и активного стретчинга в индивидуальной и парной форме, выполнение упражнений и комплексов упражнений на растяжку всех группы мышц простого уровня сложности (ноги и руки от поверхности спины, парная растяжка с разведением ног сидя, «бабочка» и т.д.), выполнение упражнений и комплексов упражнений на растяжку всех группы мышц усиленного уровня сложности (глубокое раскрытие ног, «лягушка», шпагаты и др.).

Раздел 5. Промежуточная (итоговая) аттестация

Практика: зачет.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

Период обучения	Начало обучения по программе	Окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 период	15 сентября	30 декабря	15 недель	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 период	09 января	31 мая	21 недель		

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: для создания условий реализации программы занятия проводятся в спортивном зале: соответствующее СанПиНам освещение, горячая и холодная вода.

Сведения о доступе к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям: наличие в образовательном учреждении подключения к сети Интернет. Скорость подключения - 2 Мбит/сек и выше. Подключение к Wi-Fi – да.

Информационно-методическое обеспечение:

- **дидактические материалы:** Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с., «Фитнес в детском саду»: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет/ Н.В. Микляева. – М.: АРКТИ, 2012. – 104 с. (Растем здоровыми).

- **наглядные пособия:** комплекс плакатов «Правила поведения на уроках физкультуры», комплекс плакатов «Техника безопасности на уроках физкультуры», 4 плаката с методическим сопровождением «Техника безопасности на уроках физкультуры».

Материалы или инвентарь - спортивный коврик.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Виды и формы контроля:

- **текущий контроль** осуществляется в ходе выполнения задания методом наблюдения, фронтального опроса для проверки уровня освоения программного материала в повседневной учебной деятельности.
- **промежуточная (итоговая) аттестация** проводится в конце года в форме зачета.

Результаты освоения программы определяются по трем уровням: высокий, средний, низкий.

1 уровень – высокий, полное освоение содержания образования (80-100%).

2 уровень – средний, частичное освоение содержания программы (50-80%), но при выполнении заданий допускает незначительные ошибки.

3 уровень – низкий, не полностью освоил содержание программы (30-50%), допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий.

Оценочные материалы:

1. Карта мониторинга «Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке учащихся» (приложение 1).

Кадровое обеспечение: кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительная общеразвивающая программа осуществляется педагогами дополнительного образования, что закрепляется Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.4. Воспитательная работа

Основные целевые ориентиры программы: понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; трудолюбия; воли; ответственности; стремление к командному взаимодействию.

Создание и поддержка воспитательной среды общения и успешной деятельности, формирование межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Методы: метод убеждения, метод положительного примера, метод упражнений.

Анализ результатов: воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности объединения в ДДТ «Химмашевец».

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.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни / О.С. Аранская. – М.: Педагогика, 2012.
2. Белкин А.С. Возрастная педагогика / А.С. Белкин. – Екатеринбург, 2009.
3. Глазырина Л.Д. Методика физвоспитания детей младшего школьного возраста / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2010.
4. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей / О.Б. Казина. – Ярославль, 2012.
5. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г.
6. Логвин, В.П. Лабораторный практикум по учебной дисциплине «Физиология спорта» / В.П. Логвин, Т.В. Лойко, Н.В. Жилко; под общ. ред. В.П. Логвин; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 3-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2013. – 88 с.
7. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя / А.Н. Маюров. - М.: Педагогическое общество России, 2004.
8. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа / О.Н. Моргунова. – Воронеж, 2009.
9. Останко Л.В. Оздоровительная гимнастика / Л.В. Останко. – СПб., 2006.
10. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы / Н.К. Смирнов - М.: АРКТИ, 2003.
11. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – изд. 3-е, испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 620 с.
12. Тристан, В.Г. Физиология спорта: Учебное пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. - Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.

Информационные образовательные ресурсы, в том числе цифровые образовательные ресурсы

1. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
2. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://spo.1september.ru/urok/>
3. И.П. Иванов. Энциклопедия коллективных творческих дел. <http://kommunarstvo.ru/biblioteka/bibivaent.html>

Литература для учащихся, родителей (законных представителей):

1. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М., 2004.

2. Портал о фитнесе. – Режим доступа:
http://fitnesburg.ru/gloss/nastolnyi_tennis
3. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты / Л.П. Фатеева. – Ярославль, 2005.
4. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек / С.О.Филиппова – СПб., 2001.

Приложение 1

Карта мониторинга «Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке»

№	Возраст пол Наименование упражнений	5-6		7-9		10-12		13-15	
		д	м	д	м	д	м	д	м
1.	Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие								
2.	Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине								
3.	Прыжок в длину с места (см)								
4.	Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа								
5.	Тест на гибкость: сидя на полу, ноги на ширине плеч наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 3-балльной шкале: ладони лежат на полу — 3 балла, кулаки касаются пола — 2 балла, пальцы касаются пола — 1 балл								

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739270

Владелец Симонова Мария Михайловна

Действителен с 17.12.2024 по 17.12.2025