


Департамент по образованию администрации Волгограда
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Волгограда»

Принята на заседании
педагогического совета
МОУ ДЮЦ Волгограда
от « 02 » апреля 20 26 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Директор МОУ ДЮЦ Волгограда


Т.М. Минина
Приказ от « 08 » апреля 20 26 г. № 242

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Культура пластики»**

Возраст учащихся: от 16 лет
Срок реализации: 3 месяца

Авторы-составители:
Чумакова Татьяна Валерьевна,
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:
Жирнова Наталья Николаевна,
старший методист

Волгоград, 2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ВОЛГОГРАДА", Малашкина Наталья
Валентиновна, заместитель директора по организационно-массовой работе

30.04.26 14:34 (MSK)

Сертификат 00D1C4456B7B442BE0B42D7889FB29EFB7
Действует с 14.07.25 по 07.10.26

РАЗДЕЛ 1
«Комплекс основных характеристик образования»
Пояснительная записка

Общая характеристика программы:

С целью повышения физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана и внедрена в практику дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Культура пластики».

Направленность (профиль) программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры, в том числе: фитнес, пилатес, стретчинг, йога и многое другое, направленных на оздоровление организма занимающихся и повышение функциональных возможностей человека. Фитнес укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). В этой связи, программа «Культура пластики» направлена на гармоничное развитие человека, снижение лишнего веса или увеличение мышечной массы, корректировку фигуры, содействует оздоровлению различных функций и систем организма. Основная цель системы физического воспитания заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышение физического потенциала учащихся, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Фитнес во всех формах способствует разностороннему развитию личности человека, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Актуальность программы в обеспечении двигательной активности, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения и психологического комфорта.

Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в создании особой среды для выявления и развития способностей учащихся, что может способствовать не только их приобщению к спорту, но и формированию устойчивых мотивов и потребностей, бережного отношения к собственному здоровью.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она составлена с учетом возрастных особенностей разных возрастных категорий.

Адресат программы:

Программа разработана для работы с возрастной категорией, начиная с 16 лет и старше. Максимальное количество человек в группе 12 человек, минимальное - 8 человек.

Уровень программы – ознакомительный, **срок реализации программы** – 3 месяца, общее количество учебных часов, запланированных на период обучения и необходимых для освоения программы – 22 часа.

Формы обучения – очная.

Режим занятий – занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность одного академического часа занятия – 75 минут.

Особенности организации образовательного процесса: состав группы – постоянный, занятия – групповые.

Процесс обучения и тренировки в разные возрастные периоды становится все более индивидуализированным. Это связано с тем, что каждое возрастное поколение имеет свои уникальные характеристики, которые должны быть

учтены при построении стратегии обучения. В первую очередь следует уделить внимание развитию силовых возможностей, различным видам выносливости. Среди координационных способностей особое внимание необходимо обратить на воспитание быстроты перестроения и согласование двигательных действий, способности произвольно расслаблять мышцы и вестибулярной устойчивости.

Цель программы: разностороннее физическое развитие и формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремление к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- обучить технике выполнения комплексов упражнений с гантелями и другим спортивным инвентарем;
- научить выполнять комплексы упражнений на определенные группы мышц;
- обучить основам техники различных видов фитнеса и широкому кругу двигательных навыков, необходимых для проведения самостоятельных физкультурно - спортивных занятий.

Личностные задачи:

- сформировать потребность в регулярных занятиях спортом, навыки самоконтроля, выдержки;
- повысить уровень физической подготовленности;
- содействовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом.

Метапредметные задачи:

- содействовать формированию умения самостоятельно определять цели своего обучения, планировать пути достижения этих целей;
- способствовать формированию умения анализировать собственную деятельность;

- способствовать формированию умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Учебный план

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение в образовательную программу и ТБ.	1	0	1
2	Введение в культуру фитнеса.	1	1	2
3	Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	1	1	2
4	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес - аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	1	2	3
5	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес- аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	1	3	4
6	Травмы и их профилактика.	1	0	1
7	Стретчинг. Комплекс упражнений для начинающих.	1	3	4
8	Классический пилатес. Комплекс упражнений средней сложности.	1	3	4
9	Годовая аттестация.	0	1	1
	Всего	8	14	22

Содержание программы

Тема 1: Введение в образовательную программу.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ВОЛГОГРАДА", Малашкина Наталья
 Валентиновна, заместитель директора по организационно-массовой работе

30.04.26 14:34 (MSK)

5

Сертификат 00D1C4456B7B442BE0B42D7889FB29EFB7
 Действует с 14.07.25 по 07.10.26

Теория: Введение в образовательную программу. Основные понятия. Инструктаж по ТБ. Санитарно-гигиенические требования к форме одежды.

Практика: (Часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: Опрос.

Тема 2: Введение в культуру фитнеса. Тестирование обучающихся.

Теория: Понятие фитнес – аэробики. Фитнес – аэробика как форма организации двигательной активности. История возникновения и развития фитнес – аэробики. Техника безопасности в фитнес-аэробике.

Практика: Выполнение упражнений в индивидуальном режиме.

Форма контроля: Опрос, просмотр.

Тема 3: Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.

Теория: Характеристика видов аэробики: классической, степ-аэробики, интервальной аэробики, фитнес-йоги, спортивной аэробики. Демонстрация упражнений.

Практика: Выполнение упражнений в индивидуальном режиме.

Форма контроля: Просмотр.

Тема 4: Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих.

Теория: 1. Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно-мышечную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности. Силовые упражнения. Демонстрация упражнений.

Практика: Выполнение упражнений в индивидуальном режиме.

Форма контроля: Просмотр.

Тема 5: Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.

Теория: Уровни двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес – аэробикой. Демонстрация упражнений.

Практика: Выполнение упражнений в индивидуальном режиме.

Форма контроля: Просмотр.

Тема 6: Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес- аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.

Теория: Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика.

Практика: (Часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: Опрос.

Тема 7: Стретчинг. Комплекс упражнений.

Теория: Понятие о стретчинге. Демонстрация упражнений.

Практика: Выполнение упражнений в индивидуальном режиме.

Форма контроля: Просмотр.

Тема 8: Классический пилатес. Комплекс упражнений средней степени сложности. Силовые упражнения.

Теория: Происхождение стиля. Общие требования к осанке на занятиях. Влияние правильной осанки на функционирование организм. Демонстрация упражнений.

Практика: Выполнение упражнений в индивидуальном режиме.

Форма контроля: Просмотр.

Тема 9: Годовая аттестация.

Теория: (Часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: Просмотр достижений в индивидуальном порядке.
Закрепление полученных знаний.

Форма контроля: Просмотр, опрос.

Планируемые результаты

Образовательные (предметные):

учащийся

- получит навыки техники выполнения комплексов упражнений с гантелями и другим спортивным инвентарем;
- научится выполнять комплексы упражнений на определенные группы мышц;
- пройдет обучение основам техники различных видов фитнеса и широкому кругу двигательных навыков, необходимых для проведения самостоятельных физкультурно-спортивных занятий.

Личностные:

у учащегося будут

- сформированы потребности в регулярных занятиях спортом;
- повышен уровень физической подготовленности;
- получены навыки к формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом.

Метапредметные:

у учащегося будут сформированы

- навыки самостоятельно определять цели своего обучения, планировать пути достижения целей;
- умение анализировать собственную деятельность;
- сформированы умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

РАЗДЕЛ 2.

«Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	08.04.2026	30.06.2026	12	22	22	2 раза в неделю

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- портативная колонка.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

- 12 спортивных ковриков для йоги и фитнеса;
- 12 пар гантелей для спорта и фитнеса;
- 12 резинок для фитнеса;
- 12 пар блоков для фитнеса;
- 12 роликов массажных для фитнеса;
- 12 батутов для джампинга с ручкой;

Информационное обеспечение (аудио-, видео-, интернет - источники):

- портативная колонка с USB входом.

Кадровое обеспечение : данную программу может реализовывать педагог дополнительного образования, прошедший профессиональную переподготовку по должности – педагог дополнительного образования.

Формы аттестации

Аттестация учащихся проводится по итогам обучения в конце учебного периода.

Сроки проведения аттестации: по итогам года –июнь.

Формы промежуточной аттестации:

- входная диагностика физических способностей;
- просмотр.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал учета работы объединения (учет посещаемости);
- отчет по результатам освоения программы за год;
- ОТЗЫВЫ.

Алгоритм учебного занятия:

В каждом занятии по фитнесу принято различать подготовительную, основную и заключительную часть. Подготовительная часть направлена на организацию учащихся, ознакомление их с содержанием занятия и подготовку к основной работе. В качестве подготовки к основной работе применяются общие и специальные физические упражнения.

Содержание основной части решает главную задачу занятий – повышение физической подготовленности, обучение, а потом совершенствование техники.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение тренировочной нагрузки, на снятие чрезмерного возбуждения.

Структура занятия

Подготовительная часть		
1.	Разминка (упражнения на разогрев всех групп мышц, растяжение мышц).	10 мин.
Основная часть		
2.	Основные упражнения	60 мин.

Заключительная часть		
3.	Фаза восстановления	5 мин.
	ИТОГО:	1 ч. 15 мин.

Список литературы

Для педагога:

1. О. В. Сапожникова, Фитнес/ О.В. Сапожникова. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2015. – 144 с.
2. Д. Путылин, Фитнес для девушек. Тело мечты без тренеров и диетологов/ Д. Путылин. – М.: АСТ,2020. – 256 с.
3. Д. Патерсон. Система физических упражнений Пилатеса. Практическое руководство/ Д. Патерсон. – М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2015. – 480 с.

Для учащихся и родителей:

1. Е.Васильева. Хватит ныть! Как полюбить спорт без насилия над собой / Е. Васильева. – М.: Издательство АСТ, 2020. – 208 с.
2. К. Берг. Анатомия лечебной растяжки/ К. Берг. – Минск: Попурри, 2025. – 192 с.
3. Х.Вандербург. Смешанные тренировки: фитнес, йога, пилатес и барре/ Х. Вандербург. – Минск: Попурри, 2018. – 336 с.

интернет-ресурсы:

1. 1. Журнал о фитнесе и спортивном образе жизни
- URL: <http://biblioteka.teatrobraz.ru/page/akterskii-trening-teoriya-i-praktika-l-gracheva> (дата обращения: 07.04.2026).
2. Стретчинг: что это, чем полезен и как правильно заниматься.
- URL: <https://www.europegym.ru/blog/stretching-cto-eto-chem-polezen-i-kak-pravilno-zanimatsya/> (дата обращения: 07.04.2026).

3. Растяжка для всего тела: что такое стретчинг и как им заниматься.
- URL: <https://ria.ru/20230109/stretching-1843535858.html> (дата обращения: 07.04.2026).

4. Позы йоги для начинающих: как правильно делать асаны, разминку и растяжку, с чего начать изучение. - URL: <https://lasalute.ru/blog/asany-dlya-nachinayushchih> (дата обращения: 07.04.2026).

5. Что такое джампинг-фитнес? Как тренировки с прыжками на батуте помогают похудеть и улучшить настроение.
- URL: <https://lenta.ru/articles/2023/07/05/jumpingfitness/> (дата обращения: 07.04.2026).