

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Кичменгско-Городецкая средняя школа»**

**ПРИНЯТО**  
на заседании педагогического  
совета МАОУ «Кичменгско -  
Городецкая средняя школа »  
Протокол  
от «28» августа 2024 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора  
МАОУ «Кичменгско-Городецкая  
средняя школа»  
от 30.08.2024 г. № 183



/И.В.Шабакова/

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Фитнес»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 10- 16 лет  
Срок реализации программы– 1 год  
Уровень программы: базовый

Разработчик программы:  
Петряшова О.В.,  
педагог дополнительного образования

с. Кичменгский Городок  
2024 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» разработана в соответствии:

- с требованиями к образовательным программам Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273;
- с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- с Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Вологодской области, утвержденными приказом Департамента образования области от 22.09.2021. № ПР.20-0009-21;
- с Федеральным законом РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ;
- со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 года № 3 (с изменениями);
- с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- с Национальным проектом «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол № 16 от 24.12.2018 г.);
- с Целевой моделью развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467);
- с Уставом МАОУ «Кичменгско-Городецкая средняя школа»

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 позволяют оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Занятия фитнес-аэробикой способствуют гармоничному развитию учащихся, учат их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей растущего организма девочек среднего школьного возраста. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние учащихся.

Программа 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.

Программа направлена не только на развитие у учащихся мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что:

проблемы ОФП решаются с позиции комплексного использования средств фитнеса и аэробики. Такое построение образовательной программы делает ее универсальной, т.е. она может применяться для воспитания физических качеств в секциях различных спортивных специализаций, а также в секциях ОФП дополнительного образования.

В результате регулярных занятий физической культурой и спортом у учащихся развиваются элементарные понятия и знания в области физической культуры, расширяются двигательные умения и навыки, достигается более высокий уровень развития.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте от 11 до 13 лет. Оптимальное количество обучающихся –15 человек.

**Объём программы:** программа рассчитана на 34 часа в год, 1 занятие в неделю по 1 академическому часу.

**Формы обучения** – очная.

**Срок освоения программы** определяется содержанием программы: программа рассчитана на 1 год, 34 учебных недели.

**Режим занятий:** 1 занятие в неделю по 1 часу.

**Направленность** программы– физкультурно-спортивная

Специальной подготовки для зачисления учащихся в группу первого года обучения не требуется.

**Цель программы** - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью посредством удовлетворения индивидуальных потребностей в занятиях фитнесом и аэробикой.

**Задачи программы:**

- расширить представление о здоровье и здоровом образе жизни;
- приобрести практический опыт выполнения упражнений фитнеса;
- приобрести основные навыки построения занятий фитнесом и аэробикой;
- развить стремление вести здоровый образ жизни, применяя элементы здоровьесберегающей технологии;
- формировать и развивать потребности в спортивной самореализации;
- воспитывать самостоятельность в организации спортивной деятельности;
- воспитать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- формировать интерес к спорту в целом и к фитнесу и аэробике в частности; - воспитывать позитивное отношение к трудолюбию и упорству в достижении результата;

## Учебный план

№	Наименование разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности при занятиях фитнес-аэробикой	1	-	1
2	Раздел 1. Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология	1		1
3	Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	1	3	4
4	Раздел 3. Общая физическая подготовка	1	3	4
5	Раздел 4. Специальная физическая подготовка	1	6	7
6	Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	1	3	4
7	Раздел 6. Импровизация	1	3	4
8	Раздел 7. Классическая аэробика	1	5	6
10	Раздел 9. Досуговые и воспитательные мероприятия		2	2
11	Раздел 10. Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных нормативов	-	1	1
12	Самостоятельная работа	-	1	1
13	Итого	8	26	34

### Содержание учебного плана

#### Введение в образовательную программу Техника безопасности на занятиях фитнес-аэробикой

**Теория:** Понятие фитнеса и аэробики, их цель и задачи как вида спорта, отличительные особенности. Виды фитнеса и аэробики и их характеристика: степ, аква, классическая, танцевальная, спортивная. Оборудование и инвентарь: коврики, гантели, палки гимнастические, обручи и т.д.

Контроль общей физической подготовки (выполнение контрольных нормативов на силу, гибкость и выносливость).

Инструктаж по технике безопасности. Правила эвакуации на случай пожара и прочих экстремальных ситуаций. Правила поведения учащихся на занятиях. Правила безопасности во время выполнения упражнений с целью предотвращения травм. Правила поведения во время экскурсий. Правила обращения с электроприборами. Правила обращения с

оборудованием **Практика:** Выполнение элементарных физических упражнений из ритмики и общей физической подготовки под музыкальное сопровождение.

### Раздел 1. Влияние спортивных тренировок на организм человека.

#### Физиология

**Теория:** Понятие личной гигиены. Состояние формы для тренировок (чистая). Необходимость приема водных процедур после тренировок. Понятие общественной гигиены. Разнообразие закаливания: обтирание, контрастный душ и др.

**Теория:** Физические качества человека: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координация. Мышечная масса. Природа человеческой силы. Причины необходимости физической нагрузки человеку, последствия ее отсутствия. Построение спортивной тренировки. Распределение нагрузки во время тренировки.

### Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения

**Теория:** Понятие осанки. Параметры для определения правильной осанки. Факторы, от которых зависит осанка. Упражнения для поддержания правильной осанки и исправления незначительных дефектов.

**Практика:** Выполнение упражнений, способствующих формированию и развитию правильной осанки под музыкальное сопровождение.

### Раздел 3. Общая физическая подготовка

**Теория.** Определения: общая физическая подготовка, физическая подготовка. Определения: «строй», «дистанция», «направляющий», «замыкающий». **Практика.** Комплексы общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища. Строевые упражнения: шеренга, колонна, круг, парами. Повороты:

направо, налево, кругом. Упражнения с предметами и без предметов.

### Раздел 4. Специальная физическая подготовка

**Теория.** Определение: специальная физическая подготовка. Техника выполнения упражнений с отягощением. Техника выполнения упражнений на пресс, отжимания и спину. Техника безопасности на занятиях при выполнении упражнений на скамейке, со скакалкой.

**Практика.** Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: упражнения для мышц рук: отжимания из различных исходных положений, упражнения для мышц пресса, упражнения для мышц ног: приседания, выпады. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для спины и формирования осанки: поднимание рук, корпуса из и.п. лежа на животе. Упражнения на координацию. Упражнения на гибкость, пластичность: «Бабочка», «Лягушка», «Лодочка», «Корзинка», «Березка».

### Раздел 5. Развитие гибкости. Ритмопластика

**Теория:** Упражнения на развитие гибкости спины: «корзинка», «кольцо», «мостик», «стойка на лопатках». Техника выполнения упражнений на развитие гибкости при равномерном спокойном темпе. Техника дыхания.

Упражнения на растягивание мышц паха: «бабочка», «книжка», «поза Лотоса», наклоны вперед к ногам сидя на полу, полушпагат, приседания на одной ноге с удерживанием прямой ноги на хореографическом станке в сторону, махи вперед с увеличением нагрузки (нога согнута в острый угол ногой, согнутой в тупой угол ногой, прямой ногой). Техника выполнения упражнений на растягивание. Сложные и травмоопасные моменты при выполнении упражнений. Зависимость эффекта от темпа и резкости выполнения.

**Практика:** Выполнение упражнений на развитие гибкости под музыкальное сопровождение в спокойном ритме.

**Теория:** Ритмика. Ритм. Вступление. Ориентировка в пространстве. Контрастная музыка (тихая, громкая, веселая, грустная). Понятие музыкального размера 2/4, 4/4, 3/4. Темп музыки (быстро, медленно, умеренно). Понятие сильной, слабой доли. Определение характера музыки. Музыкальный квадрат. **Практика:** Ритмические упражнения: хлопки, прыжки, подскоки, притопывания, марш, галоп и т.д. Ритмические игры: «Не зевай», «Музыкальный мяч», «Стоп, хлопок, раз». Движения в характере и темпе музыки, игра «Передай характер музыки». Построения и перестроения (круг, змейка, звездочка, восьмерка и др.). Игра «Перестройся». Шаги: танцевальный шаг с носка, шаг на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком. Практические упражнения для определения темпа и характера музыки, начала и конца музыкальной фразы, на определение музыкального размера, ритмического рисунка, выполнение упражнений на определение 1/8, 1/4, 1/2 доли такта и сильную долю.

#### Раздел 6. Импровизация

**Теория:** Импровизация. Образ. Музыкальный квадрат. Комплекс упражнений. Правила сочетания одного элемента базового шага с другим.

**Практика:** Инсценирование различных песен. Индивидуальная импровизация, групповая импровизация

#### Раздел 7. Классическая аэробика

**Теория:** Определения: аэробика, классическая аэробика. История развития фитнеса. Техника выполнения основных базовых движений: марш, бег, прыжки, выпады, махи ногами.

**Практика:** Базовые движения классической аэробики: марш, прыжки, бег, выпады, махи. Комбинации (связки) на основе базовых движений классической аэробики. Работа над техникой выполнения базовых движений.

#### Раздел 8. Досуговые и воспитательные мероприятия

**Практика:** Посещение исторических музеев по темам: История г. Сыктывкара и развитие спорта в РК. Посещение городского катка, и др.

#### Раздел 9. Выполнение контрольных нормативов

**Практика:** Текущий контроль: контрольные нормативы: Подъем туловища (пресс) за 30сек (количество раз), наклон вперед из положения сидя (см), прыжки со скакалкой на скорость за 30сек (количество раз). Текущий контроль: контрольный тест: «Ритмическая пластика». Контрольные общеразвивающие упражнения: бег, приставной шаг, прыжки. Промежуточная аттестация: контрольный тест: Базовые упражнения классической аэробики: марш, бег,

прыжки, выпады, махи. Контрольные нормативы общеразвивающих упражнений: наклон вперед из положения сидя (см), подъем туловища из положения (пресс), лежа на спине за 30 с (кол-во раз), стойка на носке одной ноги, другая нога согнута вперед под прямым углом, руки вверх (сек).

### **Планируемые результаты**

*Учащиеся будут знать:*

- основы фитнес аэробики и владеет основной терминологией фитнес аэробики.
- основные понятия анатомии, гигиены и профилактики травматизма.
- историю развития фитнеса в России

*Учащиеся будут владеть:*

- навыком исполнительского мастерства: слышит музыку, движения выполняет согласно музыкальному ритму, владеет пластикой и динамикой движений, полно, правильно и эмоционально исполняет танцевальные комбинации. - опытом творческой деятельности, способен импровизировать, самостоятельно создавать танцевальный образ.
- опытом по основам инструкторской практики по фитнес аэробики.

*Учащиеся будут уметь:*

- планировать, анализировать, контролировать и оценивать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

### **Календарный учебный график программы**

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во недель в году	Всего часов в году
1	1	1 час	1	34	34

### ***Материально техническое обеспечение***

*Место проведения занятия:* спортивный зал.

- аппаратура: магнитофон с CD, MP3;
- спортивный инвентарь для выполнения упражнений: гантели, палки гимнастические, скакалки, коврики для занятий на полу, эспандеры, информационный стенд;

Учащимся необходимо иметь:

спортивную или танцевальную обувь; форму, используемую для занятий в спортивном объединении.

### **Формы контроля и аттестации**

Целью педагогического: оценка состояния процесса в соответствии с планируемым, коррекция процесса и выстраивание индивидуальной линии развития каждого учащегося. Применяемые формы контроля: наблюдение, контрольный тест, контрольный урок, урок - презентация, конкурс творческих работ.

Воспитательные задачи программы контролируются в течение учебного года и проводятся в форме наблюдения, результаты фиксируются в индивидуальной карте личностного развития

учащегося. Итоговая аттестация по данной образовательной программе подводится в форме презентации проекта.

### Периодичность и формы проведения аттестации учащихся

Вид контроля	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Текущий	Определить уровень физической подготовленности учащихся	ОФП: выполнение контрольных упражнений	Наблюдение.	Нормативы: гибкость, сила, скорость.
Текущий	Определить уровень ритмичности и координации движений	Ритмика: основы музыкальной грамоты: (темп, ритм, контрастная музыка, вступление, музыкальный размер, сильная доля, ритмический рисунок). ОРУ: бег, приставной шаг, прыжки.	Контрольный тест	Теоретически е знания по ТБ, основ музыкальной грамоты. Четкость и точность исполнения движения. Умение двигаться в такт и ритм музыки.
Промежуточный	Определить уровень освоения программы	Техника безопасности. Классическая аэробика. Ритмическая пластика. Базовые упражнения аэробики. ОФП: контрольные нормативы	Контрольный урок. Контрольный тест	Теоретически е знания по ТБ, основ ритмической пластики, основ классической аэробики. Четкое выполнения упражнений. Осанка. Амплитуда упражнений. Чувство ритма. Выполнение нормативов упражнений ОФП.



Критерии	Показатели по уровням			Диагностические формы средства
	высокий	средний	низкий	
Планирование и регулирование своей деятельности	Умеет контролировать и оценивать свои действия в	Умеет ставить цели и задачи к своей деятельности.	Умеет ставить и достигать цели занятия.	Конкурсные и концертные выступления, гастрольные
	соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.			поездки, задания для самостоятельной работы.
Навыки культуры общения	Умеет координировать в сотрудничестве позиции других людей.	Умеет конструктивно общаться со сверстниками и со взрослыми.	Умеет общаться со сверстниками.	Наблюдение, беседа.
Поиск и анализ информации	Умеет самостоятельно находить информацию в различных источниках, критически осмысливать и понимать информацию, систематизировать ее по заданным признакам, видоизменять объем и форму информации.	Умеет самостоятельно находить информацию в различных источниках, испытывает небольшие затруднения в анализе, систематизации и видоизменении информации.	Знает об источниках возможного поиска информации.	Наблюдение, устное выступление с презентацией.

### Воспитательная работа с учащимися.

Для учащихся объединения «Фитнес-аэробики» проводятся различные воспитательные и досуговые мероприятия, беседы этического характера и беседы о здоровом образе жизни.

**Работа с родителями** Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи учащемуся в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка.

Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой воспитательной среды.

Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников, соревнований, конкурсов; - проведение родительских собраний; - формирование родительского комитета.

Родительские собрания проводятся два раза в год как правило, в начале и конце учебного года.

Родительский комитет оказывает помощь в организации досуговых мероприятий, организует материальную помощь родителей творческому объединению, помогает педагогу в решении воспитательных задач.

Проводится анкетирование родителей (см. приложение “Анкетирование учащихся и родителей”) с целью:

- сотрудничества семьи и творческого объединения;
- выявления уровня заинтересованности в успехах своего ребенка;
- изучения степени удовлетворенности достижениями своего ребенка;
- изучения вопросов, которые волнуют родителей относительно своего ребенка.

### Список литературы для педагога

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под. ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. - <http://megaobuchalka.ru/3/34509.html>
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. С-Пб.,1997. - <http://kidworlds.ru/index.php/biblioteka2/razvitie-rebenka-rannegovozrasta/47-prma-burenina-ritm-mozaika/file>
3. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры под ред. Смолевского В.М. - ”ФИС”,1987. - <http://fizra121.ru/wpcontent/uploads/2014/10/Смолевский-В.М.-Гимнастика-и-методикапреподавания.docx>
4. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. – М.: Советский спорт, 1989.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М., 1987. - <http://static.myshop.ru/product/pdf/155/1549136.pdf>
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. – М.: ФАР, 2002.
7. Роберт Кеннеди, Мэгги Гринвуд-Робинсон. Фитнес-тренинг. – М.: Медиа Спорт, 2000
8. Ростовцева М.Ю., Сиднева Л.В. Фитнес-аэробика. Правила соревнований. Требования к композиции и технике выполнения упражнений в фитнесаэробике. – М., 2001.
9. Ротерс Т.Т. Музыкально– ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989. - <https://drive.google.com/file/d/0B3BFpdfz7fnUNZ0MW1Y0HNpTmc/view>
10. Сомкин А.А. Спортивная аэробика. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов. – СПб.,2001. - <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-klassifikatsiyauprazhneniy-i-osnovnye-komponentypodgotovki-vysokokvalifitsirovannyhgimnastov-v-sportivnoy-aerobike>

11. Словарь фитнес-терминов. - <http://gigabaza.ru/doc/64541.html>
12. Термины. Краткий словарь терминов, используемых в фитнесе и бодибилдинге. - <http://vkus-zhizni-ak.ru/ispolzuyemyih-v-fitnese-i-bodibildinge/terminyi-kratkiy-slovar-terminov-ispolzuyemyih-v-fitneseibodibildinge.html>
13. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт.- Ростов н/Д: «Феникс», 2004. - <http://bmsi.ru/issueview/f6828c2e-dad7-4863-80c8-09f630e5643e/files/fitnesssport.pdf>
14. Эдвард Т.Хоули, Б. Дон Френс. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – Киев «Олимпийская литература», 2004г. - <http://uchifitness.ru/upload/iblock/d22/d22391980366358605c57ba0fd4bdf78.pdf>

### **Список литературы для учащихся**

1. Дорохов А.А. Про тебя самого.- Коми книжное изд-во, 1990 - <http://polnyshkaf.livejournal.com/243898.html>
2. Журналы: Women’s Health. Ru февраль - март, 2017
3. Лечебная физическая культура: Учебник для ин-тов физ. культ/ Под. Ред. С. Н. Попова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. - <http://www.booksmed.com/lechebnaya-fizkultura/3056-lechebnayafizicheskayakultura-popov-sn.html>
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. – М.: ФАР, 2002.
5. Фитнес аэробика. <http://zdravyska.ru/Sport/Fitnes/fitnes-aerobika.html>, <https://ru.wikipedia.org/wiki/Фитнес-аэробика>
6. Фитнес аэробика упражнения. - <http://www.krasomania.ru/protseduryidlyapohudeniya/drugie-protseduryi-dlya-pohudeniya/fitnes-aerobikauprajneniya.html>
7. Что такое аэробика? Польза или вред? - <http://luckyfamilyman.ru/chtotakoeaerobika-polza-ili-vred.html>
8. Я познаю мир: Детская энциклопедия.: Медицина / Авт. Сост П. Ю. Буянова. – М.: ООО «Изд-во АСТ», 2002. - <http://padaread.com/?book=34949&pg=7>

### Вопросы для опроса к теме «Личная и общественная гигиена, закаливание»

1. Что такое личная гигиена?
2. Что такое общественная гигиена?
3. Назовите разновидности закаливания.

### Вопросы для опроса к теме «Физические качества человека. Спортивная тренировка»

1. Назовите физические качества человека.
2. Назовите последствия отсутствия физической нагрузки.

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для формирования правильной осанки»

1. Что такое осанка
2. Как определить правильную осанку?
3. От чего зависит осанка?

Задания для демонстрации

1. Показать упражнения для формированию правильной осанки

**Приложение 2**

Вопросы для опроса к теме «Личная и общественная гигиена, закаливание»

1. Назовите параметры личной гигиены?
2. Современное состояние общественной гигиены?
3. Назовите разновидности закаливания в условиях Республики Коми. Вопросы для опроса к теме «Физические качества человека. Спортивная тренировка»

1. Зачем девушкам гимнастика?
  2. Каковы последствия отсутствия физической нагрузки?
  3. Что такое перетренированность организма?
  4. Как восстановить организм после перетренированности? Вопросы для опроса к теме «Диета и спорт»
1. Что такое режим дня?
  2. Что такое калорийность продуктов?
  3. Что такое сбалансированное питание?
  4. Назовите особенности питания в Республике Коми.

**Приложение 3**

**Протокол результатов освоения образовательной программы «Фитнес-аэробика» Физкультурно-спортивной направленности**

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

Год обучения: \_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_

№ п/п	ФИО обучающегося	Теоретический материал	Практический материал	Итого	Общий уровень освоения программы
1					
2					
3					
4					
5					

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

В – высокий уровень – \_\_\_\_ чел. – \_\_\_\_ %

С – средний уровень – \_\_\_\_ чел. – \_\_\_\_ %

Н – низкий уровень – \_\_\_\_ чел. – \_\_\_\_ %

*Аналитическая справка* Всего

проверяемых – \_\_\_ чел.

Из них у \_\_\_ чел. определен уровень как «средний», у \_\_\_ чел. – «высокий», а у \_\_\_ чел. - «низкий».

Положительный результат показали \_\_\_ % учащихся.