

Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 11

Рассмотрена и рекомендована к  
применению на заседании  
педагогического  
совета МБОУ СОШ № 11  
Протокол № 1  
от 30.08 2021 года

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 08 от 08 2021г  
Директор



Ничипорчук

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФИТНЕС – АЭРОБИКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1год

Разработчик программы:  
Созаева Елена Александровна  
педагог дополнительного образования

г. Канск – 2021г.

## Пояснительная записка

Программа секции внеурочной деятельности «фитнес аэробика» разработана на основании основных нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок)

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная

**Актуальность программы** - Привлекая эмоциональностью, созвучием современным танцам, фитнес и аэробика позволяют исключить монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья.

**Отличительные особенности программы** – принципиальное отличие программы достигается за счет усложнения содержания двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей обучающихся.

**Адресат программы** – обучающиеся 11-13 лет.

**Объем программы, срок освоения** - 1 год – 52.5(академических) часа.

**Формы обучения и виды занятий** – очная, практические и теоретические занятия.

**Уровень программы:** стартовый, базовый.

**Особенности организации образовательного процесса:** при разработке программы учитывали возрастные особенности, данные оценки функционального состояния, антропометрические показатели, уровень развития двигательных качеств, а также мотивы и интересы занимающихся.

**Режим занятий**- из расчета 1 раз в неделю (по 1,5 часа). Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

**Цель и задачи:**

**Цель программы** – освоение техники фитнеса и формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья.

**Основными задачами программы являются:**

**Образовательные:**

- обучение основным «базовым» шагам и прыжкам;
- разучивание комбинаций из освоенных элементов аэробики;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования эмоционального и физического состояния.

**Воспитательные:**

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание правильной осанки;
- развитие музыкальности, чувства ритма;
- нормализации массы тела;
- улучшение психического состояния, снятие стрессов;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических

## Содержание программы:

**История фитнес-аэробики.** История развития фитнес – аэробики в мире и России.

Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Роль и значение фитнес-аэробики в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий фитнес-аэробикой. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия классической аэробикой.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Физическое совершенствование.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики.

**Классическая аэробика:** базовые элементы без смены лидирующей ноги ; базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

**Степ-аэробика:** базовые элементы без смены лидирующей ноги ; базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

**Хореографическая подготовка.** Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

**Подготовка к показательным выступлениям.** Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение. Функциональная тренировка (тренинг):

Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

## **Планируемые результаты:**

### **Метапредметные результаты:**

#### Регулятивные универсальные учебные действия:

##### Обучающийся научится:

- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- научиться совместно с учителем, обнаруживать и формулировать учебную проблемную ситуацию совместно с учителем;
- планировать учебную деятельность, на уроке работая по предложенному плану, использовать необходимые средства;
- высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки;
- определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем искать ошибки в плане действий и вносить в него изменения.

##### Обучающийся может научиться:

- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления;
- самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения;
- обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем;
- составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера совместно с учителем;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя;
- вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев;
- понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

### **Познавательные УУД**

#### Обучающийся научится:

- понимать, что нужна дополнительная информация (знания) для решения учебной задачи в один шаг;
- понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию для решения учебной задачи;
- находить закономерности в расположении фигур по значению двух и более признаков;
- наблюдать и делать самостоятельные выводы;

#### Обучающийся может научиться:

- самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг;
- сравнивать и группировать факты и явления;
- определять причины явлений, событий. Делать выводы на основе обобщения знаний;

### **Коммуникативные УУД**

#### Обучающийся научится:

- оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- вступать в беседу на уроке и в жизни;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

#### Учащийся может научиться:

- оформлять свои мысли в устной с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы;
- слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы(задачи);
- уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## Календарно тематическое планирование

№	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Примечание
1.			Техника безопасности. Из истории аэробики и фитнеса в России	
2.			Элементы строевой подготовки. Силовые упражнения для рук и ног.	
3.			Классическая аэробика. Изучение базовых шагов.	
4.			Стретчинг. Упражнения для развитие гибкости.	
5.			Силовая аэробика. Развитие выносливости.	
6.			Развитие координационных способностей.	
7.			Степ-аэробика. Базовые шаги.	
8.			Комбинации из базовых шагов	
9.			Ритмическая гимнастика	
10.			Упражнения на развитие гибкости	
11.			Фитбол аэробика	
12.			Стретчинг. Упражнения для развитие гибкости.	
13.			Развитие скоростно-силовых качеств	
14.			Классическая аэробика.	
15.			Составление и разучивание связок из базовых шагов аэробики	
16.			Ритмическая гимнастика	
17.			Степ-аэробика. Совершенствование изученных шагов.	
18.			Стретчинг. Упражнения для развитие гибкости.	
19.			Силовая аэробика. Развитие силы	
20.			Фитбол аэробика. Разучивание упражнений с мячом.	
21.			Развитие координационных способностей.	
22.			Составление связок из базовых шагов степ аэробики	
23.			Силовая аэробика. Развитие силы	
24.			Классическая аэробика. Разучивание танцевальной комбинации.	
25.			Разучивание и совершенствование танцевальной комбинации	
26.			Степ аэробика	
27.			Развитие координационных способностей.	
28.			Ритмическая гимнастика	
29.			Танцевальная аэробика	
30.			Функциональный тренинг	
31.			Силовая аэробика. Упражнения с гантелями	
32.			Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.	
33.			Стретчинг. Упражнения для развитие гибкости.	
34.			Силовая аэробика. Развитие выносливости.	
35.			Итоговое занятие	

### Условия реализации программы

Для успешной реализации внеурочной программы необходимо наличие материально-технической базы. Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты).

Инвентарь и оборудование для реализации программы

№	Наименование	Ед. измерения	количество
1.	Гантели массой от 0,5 до 3 кг	комплект	10
2.	Музыкальный центр	штук	1
3.	Фитболы	штук	15
4.	Степ-платформы	штук	15
5.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	4
6.	Гимнастические палки	штук	15
7.	Скакалка гимнастическая	штук	15
8.	Скамейка гимнастическая	штук	4
9.	Турник гимнастический	штук	3
10.	Мат гимнастический	штук	15
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	15

### Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой.

### Формы аттестации

Уровень знаний, умений и навыков проверяется в форме контрольных занятий, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности (гибкости, координации, музыкальности) по «Фитнес-аэробике» в спортивно-оздоровительной группе.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### Оценочный материал.

Мальчики			Упражнение	Девочки		
Высокий	Средний	Низкий		Высокий	Средний	Низкий
5.3	5.8	6.2	Бег на 30 метров (сек)	5.8	6.2	6.6
10.8	11.3	11.8	Бег на 60 метров(сек)	11.0	11.5	12.0
8.5	9.3	9.7	Челночный бег 3x10м (сек)	8.9	9.7	10
10.5	10.9	11.5	Челночный бег 4x9м (сек)	11.0	11.4	11.8
170	160	140	Прыжок в длину с места (см)	160	150	130
30	25	20	Прыжки через скакалку 15 сек (раз)	35	30	25

90	80	70	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	110	100	75
33	27	19	Метание мяча 150г (м)	20	16	12
25	22	19	Метание теннисного мяча (м)	22	19	16
400	330	290	Метание набивного мяча 1 кг (см)	380	290	240
7	5	3	Подтягивание извиса (раз)			
19	15	13	Подтягивание из виса лёжа(раз)	15	10	8
21	19	16	Поднимание туловища 30 сек (раз)	19	16	13
36	33	24	Поднимание туловища 60 сек (раз)	31	23	20
+10	+8	+6	Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)	+12	+8	+5
16	12	8	Отжимания отпола (раз)	11	6	5



## Список литературы

- Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
- Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. –Спорт Академ Пресс.-М., 2002.
- Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогн. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). –12.24.
- М.А.Годик, А.М.Барамидзе, Т.Г.Киселева Стретчинг - М.: Федерация Стретчинга России, 2009г.
- Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ОООУИЦ ВЕК, 2006
- Девис Б. Мини-энциклопедия "Фитнес": / Пер. с англ.
- Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
- Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
- Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Учебно-методическое пособие: "Аэробика. Хореография", С. 16.
- Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
- Тери О'Браен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера. М.- 2001.- 16

