

бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска

**ПРИНЯТО**

протокол заседания методического объединения  
учителей начальных классов  
от «28» августа 2023 года №1

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
Дубинина Ю. В.  
от «30» августа 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Фитнес-аэробика»**

**Возраст обучающихся:** *11-16 лет*

**Срок реализации:** *2 года*

**Уровень программы:** *базовый*

Разработчик программы:  
*Учитель физической культуры  
Алешикина Юлия Алексеевна*

г. Омск, 2023 г.

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик программы .....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы .....	5
1.4. Учебно-тематический план .....	7
1.5. Содержание учебно-тематического плана .....	7
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий .....</b>	<b>118</b>
2.1. Календарный учебный график .....	118
2.2. Формы аттестации/контроля .....	21
2.3. Оценочные материалы .....	21
2.4. Методическое обеспечение программы .....	22
2.5. Условия реализации программы .....	23
2.6. Воспитательный компонент .....	24
<b>3. Список литературы .....</b>	<b>265</b>

## **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Фитнес-аэробика" разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации БОУ г. Омска "Гимназия №139";

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в БОУ г. Омска "Гимназия №139";

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в БОУ г. Омска "Гимназия №139";

**Направленность (профиль):** физкультурно-спортивная

#### **Актуальность программы:**

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

#### **Отличительные особенности программы:**

Отличительные особенности программы состоят из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию

**Новизна программы:**

Новизна заключается в том, что она 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 построена на основных принципах оздоровительно-развивающей тренировки:

- принцип доступности;
- принцип «не навреди»
- принцип биологической целесообразности;
- программно-целевой принцип;
- принцип половозрастных отличий;
- принцип индивидуализации;
- принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека;
- принцип взаимосвязи взаимозависимости психических и физических сил человека;
- принцип интеграции;
- принцип красоты и эстетической целесообразности.

**.Адресат программы:**

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 11-16 лет.

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей растущего организма детей среднего и старшего школьного возраста и направлена на формирование определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики

**Уровень освоения программы:** базовый

**Наполняемость группы:** 20 человек

**Объем программы:** 68 часов

**Срок освоения программы:** 2 года

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа

**Форма(ы) обучения:** очная

**Особенности организации образовательного процесса:**

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах обучающихся.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** цель данной программы – всестороннее, физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья. Улучшение телосложения, формирование красивой фигуры

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

Всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, выразительности движений, чувства динамического равновесия, вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в жизни. Повышение умственной и физической работоспособности. Развитие музыкальности, чувства ритма. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.

**Развивающие:**

Укрепление здоровья; гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы организма школьников; выработка правильной осанки, походки; профилактика заболеваний, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно - сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

**Воспитательные:**

Повышение интереса к занятиям и развитие потребности в систематических занятиях физической культурой. Воспитание дисциплинированности, морально-волевых, смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности.

## 1.3. Планируемые результаты освоения программы

**Предметные образовательные результаты:**

Предметные результаты изучения фитнес-аэробики отражают опыт учащихся в физической деятельности, а именно:

- Формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья, о положительном влиянии физической культуры на развитие человека.
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- Развитие основных физических качеств;
- Оказание помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий
- Подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики,

танцевальной-аэробики, функционального тренинга;  
 • Осуществление объективного суждения программ своих сверстников;  
 • Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;  
 • Выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;

#### **Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:  
 - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;  
 - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;  
 - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;  
 - продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач во внеурочной деятельности;  
 - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;  
 - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектом и процессами;  
 - умение осуществлять информационную, познавательную деятельность с использованием различных средств связи и коммуникации.

#### **Личностные результаты:**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической

культуры; - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

#### 1.4. Учебно-тематический план

№	Раздел	Тема	Количество часов по годам обучения	
			1год	2год
1	Теоретическая подготовка	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний	1 (в процессе занятий)	1 (в процессе занятий)
2		Диагностика	2	2
3	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие правильной осанки	4	4
4		Ритмическая гимнастика	2	2
5		Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	4	4
6		Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	4	4
7		Скипинг. Упражнения со скакалкой	2	2
8	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги аэробики	8	8
9		Классическая аэробика	8	8
10		Степ-аэробика	8	8
11		Танцевальная аэробика	8	8
12		Аэробика силовой направленности	8	8
13		Шейпинг с гантелями	4	4
14		Стретчинг с элементами йоги	5	5
15				
Всего: 136			68	68

#### 1.5. Содержание учебно-тематического плана

**Тема 1.** Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по аэробике. Анатомические основы знаний. Мышечный аппарат человека. Осанка, факторы влияющие на характер изменения осанки. Физиологические основы знаний. Техника измерения пульса. Профилактика и оказание неотложной помощи. Травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм.

**Тема 2.** Диагностика. Предварительное тестирование физической подготовленности. Антропометрические измерения.

### **Тема 3.** Упражнения на развитие правильной осанки

Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпуса

### **Тема 4.** Ритмическая гимнастика

Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики. Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно – сосудистую систему, наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения - на центральную нервную систему.

Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии -выносливость, танцевальные -пластичность и т. д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения.

В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь спортивную или оздоровительную направленность.

### **Тема 5.** Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)

Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в подготовительной части урока:

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра
- растягивание мышц внутренней поверхности бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины
- для растягивания мышц живота;
- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
- для растягивания задней поверхности голени (поколенных сухожилий)



- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
- для мышц боковой части туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
- для подвижности лучезапястного сустава;
- для растягивания трицепса;

Для растягивания бицепса;

-для мышц шеи.

### **Тема 6.** Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса

Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений.

### **Тема 7.** Скипинг. Упражнения со скакалкой

Обучение технике и методике базовых элементов со скакалкой.

1. Подскоки и прыжки на двух ногах (с вращением скакалки вперед, разновидности подскоков на двух ногах, скачки вправо-влево без промежуточного подскока, «твист», подскоки ноги врозь, вместе, скачки ноги врозь, правая, левая впереди, скачки с вращением скрещенной скакалки, прыжки толчком двух ног, прыжки с поворотом)
2. Скачки с ноги на ногу ( с небольшим сгибанием ног назад, скачки с выносом ноги на пятку, скачки, сгибая ноги назад и касаясь каждый раз носком пола сзади, скачки с выставлением ноги в сторону на носок, скачки с отведением одной ноги вперед, затем назад, скачки со сменой ног и выполнения каждый раз движения «кик» вперед или в сторону).
3. Скачки с двух ног на одну( кик-скачек, канкан)
4. Скачки на одной ноге.
5. Вращение скакалки под ногами.
6. Упражнения в парах.
7. Упражнения с длинной скакалкой.

### **Тема 8.** Базовые шаги аэробики

Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).

1. **march-(ing)-** ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.

2. **step touch** – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
3. **double step touch** - два приставных шага
4. **open step** (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую
5. **curl step** (захлест)
6. **grape wine** (скрестный шаг в сторону)
7. **V – step** – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться
8. **knee up** – подъем колена вверх
9. **kick** – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)
10. **heel touch**- касание пола пяткой
11. **cross step** скрестный шаг с перемещением вперед
12. **lunge** – выпад
13. **mambo** – вариация танцевального шага мамбо.

#### Тема 9. Классическая аэробика

Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике

#### Тема 10. Степ-аэробика

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.

1. Базовый шаг (Basic Step). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги
2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике.
3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием платформы и пола сверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета.  
То же с другой ноги.

4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (Tap Up). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой. То же с другой ноги.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (Step Tap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п.

То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee up). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (Lift Front), в сторону (Side), назад (Back).

9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (Leg Curl).

10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

12. То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (Straddle Down).

13. Шаг с поворотом (Turn Step). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

14. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (Corner to Corner).

16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол.

Подход при выполнении: сверху.

Варианты:

повторное выполнение с одной ноги;

выполнение со сменой ноги.

19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.

20. Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении – шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед.

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Hop Turn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги с другой трети платформы.

Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).

Варианты:

из и.п. – стоя по диагонали с края платформы; с поворотом на 180° с различным подходом (Hop Turn).

23. A-Step. Встать лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

24. То же, что в упр. 23, но с подскоком:

A. Leap 1 – наскок на платформу на одну ногу, приставить другую, сойти с платформы шагом.

B. Leap 2 – наскок на платформу. После шага на второй счет, сойти с платформы шагами.

C. Run-Run – сочетание элементов упражнений А и Б (Double leap).

D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

25. Прыжки. Выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги или с одной ноги с приземлением на две ноги на платформу.

Примерные положения и движения руками

1. Руки на пояс.
2. Сгибание – разгибание рук в локтевых суставах.
3. Сгибание – разгибание рук во фронтальной плоскости («гребля»).
4. Сведение – разведение рук.
5. Сгибание – разгибание рук в стороны.
6. Руки на пояс, удар рукой в диагональном положении.

### **Тема 11.** Танцевальная аэробика

Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле фанданс, хип-хопа и латина.

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;

2. Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;

3. Скачки вперед – назад- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;
4. «Тач» в сторону – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);
5. «Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
6. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
7. «Кик» - махи вперед, в сторону, назад;
8. Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;
9. Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;
10. Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;
11. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;
12. Прыжок согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле. Овладение принципом контраста, используя элементы в положении стоя, прыжки в сочетании с партерными элементами. Ознакомление с партерными упражнениями, характерными стилю фанданс и хип-хоп.

## **Тема 12. Аэробика силовой направленности**

Освоение техники силовой подготовки на занятиях аэробикой, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения, общие физиологические сведения по теории мышечного

сокращения, анатомическому принципу, а также на основе законов кинезиологии:

- упражнения для мышц стопы и голени;
  - упражнения для мышц передней поверхности бедра;
  - упражнения для задней поверхности бедра;
  - упражнения для приводящих мышц бедра;
  - упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра и мышц таза;
  - упражнения для разгибателей бедра;
  - упражнения для мышц бедра, таза, спины;
  - упражнения для прямых мышц живота;
  - упражнения для мышц спины;
  - упражнения для спины, плечевого пояса, рук;
  - упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.
- Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером, гантелями и на тренажерах.

### **Тема 13. Шейпинг с гантелями**

#### **Комплекс упражнений №1**

1. И.п.: основная стойка гантели к плечам  
1,2. гантели вперед 3,4 - гантели в стороны  
5,6-гантели вверх 7.8-и.п.
2. И.п. -основная стойка гантели на пояс,1-2- движения головой по кругу гантели перед грудью3-4 – в другую сторону.
3. И.п.- гантели перед грудью рывки руками в стороны
- 4.И.п.- о.с., гантели вперед. Приседания.
- 5.И.п.-то же, наклоны в стороны гантели вверх
6. И.п. - ш.с. прыжки.
7. И.п.- ходьба с восстановлением дыхания.
8. И.п. – о.с., круговые движения туловища
- 9 – 10 И.п. - то же, наклоны
11. И.п.- то же, выпады вперед, гантели в стороны
- 12.И.п. -стойка ноги врозь, махи ногой с выпадами
- 13-14. Прыжки, ходьба
- 15- 20- Упражнения в седе
- 21- 30- Упражнения в положении лежа.

#### **Комплекс упражнений №2**

- И.п.: основная стойка гантели к плечам 1,2. - гантели вперед 3,4 - гантели в стороны 5,6  
- гантели вверх 7.8-и.п

- И.п.- о.с., гантели перед грудью. рывки согнутыми руками в стороны – назад.
- И.п – ш.с., гантели вверх. Круговые движения туловищем в право и в лево.
- И.п. – то же . Наклоны вперёд.
- И.п. – то же с поворотами вправо и влево.
- И.п. – узкая стойка. Приседания, гантели вперёд.
- И.п. – то же. Приседания и наклоны.
- И.п. – стоя у опоры. Махи согнутыми ногами, гантели на колене.
- То же прямыми ногами.
- И.п. – упор стоя у опоры. Переминания с ноги на ногу.
- Прыжки на двух. Ходьба.
- 15 упражнения сидя. Наклоны, на пресс, спину.
- 16.И.п. – сед ноги врозь. Глубокие наклоны вперёд, гантели за головой.
17. И.п. – выпад правой вперёд, гантели на колене. Пружинистые покачивания с переходом на другую ногу.
18. И.п. – полушпагат. Наклоны назад, гантели вверх.
19. И.п. – опускание в шпагат с помощью партнёра.
20. Вис на перекладине – растяжка позвоночника. 30сек. – 2 минуты (максимум).
- 21 – 25 упражнения на силовых тренажёрах.

#### **Тема 14. Стретчинг с элементами йоги**

##### Ознакомление с основными асанами йоги

- *в положении стоя* (поза «горы», поза «дерева», поза вытянутого треугольника, поза воина, поза Тадасана, наклон вперед прогнувшись, ноги вместе, руки параллельно полу, наклон вперед прогнувшись в стойке, ноги врозь, правая (левая) впереди, руки впереди или назад, поза «орла», поза «силы»);
- *в положении сидя* («легкая» поза – сед со скрещенными ногами, поза «лотоса», поза «героя», поза «головы коровы», поза «горы», поза «посоха», в седе с прямыми ногами наклон вперёд, прогнувшись с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп, наклон вперед в положении ноги врозь, руки вперед или в сторону, наклон вперед, одна нога согнута, колено лежит на полу, наклон вперед с ногой согнутой назад.
- *в положении лежа* (поза «рыбы», поза с поднятыми ногами, коленная поза, лежа на спине с согнутыми назад ногами, поза «кобры», поза «лука»);
- с поворотом туловища – скручиванием (в положении стоя с наклоном вперед, в положении седа ноги врозь, одна нога согнута, повороты туловища выполняются в седе в стороны согнутой ноги, правая согнута, поворот направо);



- в положении упоров («собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа).

Ознакомление с релаксацией и медитацией.

**Тема 15** Итоговое занятие. Диагностика в конце года.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

№	Тема учебного занятия	Количество часов	Дата
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	
2	Диагностика	1	
3	Упражнения на развитие правильной осанки	1	
4	Упражнения на развитие правильной осанки	1	
5	Упражнения на развитие правильной осанки	1	
6	Упражнения на развитие правильной осанки	1	
7	Ритмическая гимнастика	1	
8	Ритмическая гимнастика	1	
9	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1	
10	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1	
11	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1	
12	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1	
13	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1	
14	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1	
15	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1	
16	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1	
17	Скипинг. Упражнения со скакалкой	1	
18	Скипинг. Упражнения со скакалкой	1	
19	Базовые шаги аэробики	1	
20	Базовые шаги аэробики	1	
21	Базовые шаги аэробики	1	
22	Базовые шаги аэробики	1	
23	Базовые шаги аэробики	1	
24	Базовые шаги аэробики	1	
25	Базовые шаги аэробики	1	
26	Базовые шаги аэробики	1	
27	Классическая аэробика	1	

28	Классическая аэробика	1	
29	Классическая аэробика	1	
20	Классическая аэробика	1	
31	Классическая аэробика	1	
32	Классическая аэробика	1	
33	Классическая аэробика	1	
34	Классическая аэробика	1	
35	Степ-аэробика	1	
36	Степ-аэробика	1	
37	Степ-аэробика	1	
38	Степ-аэробика	1	
39	Степ-аэробика	1	
40	Степ-аэробика	1	
41	Степ-аэробика	1	
42	Степ-аэробика	1	
43	Танцевальная аэробика	1	
44	Танцевальная аэробика	1	
45	Танцевальная аэробика	1	
46	Танцевальная аэробика	1	
47	Танцевальная аэробика	1	
48	Танцевальная аэробика	1	
49	Танцевальная аэробика	1	
50	Танцевальная аэробика	1	
51	Аэробика силовой направленности	1	
52	Аэробика силовой направленности	1	
53	Аэробика силовой направленности	1	
54	Аэробика силовой направленности	1	
55	Аэробика силовой направленности	1	
56	Аэробика силовой направленности	1	
57	Аэробика силовой направленности	1	
58	Аэробика силовой направленности	1	
59	Шейпинг с гантелями	1	
60	Шейпинг с гантелями	1	

61	Шейпинг с гантелями	1	
62	Шейпинг с гантелями	1	
63	Стретчинг с элементами йоги	1	
64	Стретчинг с элементами йоги	1	
65	Стретчинг с элементами йоги	1	
66	Стретчинг с элементами йоги	1	
67	Стретчинг с элементами йоги	1	
68	Итоговое занятие. Диагностика	1	
	<b>Общее количество часов</b>	<b>68</b>	

## 2.2. Формы аттестации/контроля

**Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:**

сдача нормативов,

**Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:**

наблюдение,

**Особенности организации аттестации/контроля:**

В начале обучения проводится входная диагностика. Целью, которой является выявления физической подготовленности ребенка, в форме сдачи ряда тестов, а именно:

1. **Тест для определения скоростных качеств:** бег на 30 м
2. **Тест для определения скоростно-силовых качеств:** прыжок в длину с места.
3. **Тест для определения координационных способностей:** статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга). Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стояще – и пытается при этом сохранить равновесие.
4. **Тест для определения силовой выносливости:** подъем туловища из положения лежа на спине.
5. **Тест для определения силы:** сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
6. **Тест на гибкость:** стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу – 4 балла, кулаки касаются пола – 3 балла, пальцы касаются пола – 2 балла, расстояние менее 3 см – 1.

**Промежуточная аттестация** обучающихся проводится с целью промежуточной оценки обучающимися поставленных задач и достижению личностных результатов с помощью выполнения трех тестов (силовая выносливость, сила, гибкость) и помимо тестов еще составление и демонстрация аэробной связки под музыкальное сопровождение и без музыкального сопровождения.

**Итоговая аттестация** по итогам освоенной программы в форме 6 тестов, которые проводились на начальном этапе и демонстрация всех изученных базовых аэробных шагов, составление и демонстрация аэробных связок под музыкальное сопровождение.

## 2.3. Оценочные материалы

Для выявления результатов освоения программы используются следующие диагностические методики:

1. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика  
Контрольные задания в соответствии с образовательной программой :
2. Выполнение тестов направленных на уровень физической подготовленности
3. Демонстрация базовых аэробных шагов  
- Составление аэробных связок под музыкальное сопровождение и их демонстрация

## 2.4. Методическое обеспечение программы

### Методические материалы:

Методические материалы включают в себя:  
 Учебные пособия:  
 1. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.  
 2. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREES, М. 2001г.  
 3. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.

### Методики и технологии:

Организационно-методические формы обучения и проведения занятий в фитнес аэробике включают приведенную ниже последовательность освоения материала:

- 1) двигательные действия - это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серии из этих движений);
- 2) соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);
- 3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- 4) части комплекса (определенное количество комбинаций);
- 5) комплекс упражнений оздоровительной аэробики.

Изучение базового движения может осуществляться несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения. Фитнес аэробика - это такой вид деятельности, когда преподаватель организует процесс, что называется, «вживую», поэтому и требования к показу здесь особые. Во-первых, широко используется зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся. Во-вторых, используется так называемый акцентированный показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчетом и методическим комментарием. При этом необходимо осуществлять визуальный контроль за занимающимися, что, кроме правильности обучения, обеспечит еще и безопасность на занятиях.

### Краткое описание работы с методическими материалами:

В результате прохождения программного материала обучающиеся должны:

#### Знать:

- особенности физического, психического, социального, духовного здоровья и пути его сохранения;
- особенности оздоровительной аэробики и ее влияние на здоровье.

#### Понимать:

- персональную ответственность за свое здоровье, здоровый образ жизни;
- значение гигиены и закаливания;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- влияние занятий фитнес аэробикой на работу сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.
- особенности планирования занятий фитнес аэробикой и контроля за их эффективностью; - особенности организации и проведения индивидуальных занятий по фитнес аэробике;
- особенности развития физических качеств на занятиях аэробикой;
- особенности содержания и направленности различных видов аэробики.

#### **Уметь:**

- использовать знания о своих индивидуальных особенностях и склонностях для углубленного освоения фитнес аэробики;
- оценивать эффективность и корректировать свою деятельность; контролировать физические и умственные нагрузки, основываясь на показателях функционирования систем организма и индивидуальных особенностях;
- составлять индивидуальные комплексы и программы занятий по фитнес аэробике для поддержания хорошего физического состояния;
- рационально регулировать мышечные напряжения и расслабления, точно выполнять движения по параметрам пространства, времени и усилия;
- противостоять психической агрессии.

#### **Владеть:**

- системными знаниями в области фитнес аэробики;
- методикой и технологией проведения занятий по фитнес аэробике.

### **2.5. Условия реализации программы**

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 20 человек и отвечающего правилам СанПин;

наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;

шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;

наличие необходимого оборудования согласно списку;

наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные определители животных и растений, научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

### Материально-техническое обеспечение программы:

Наименование	Количество	Область применения
Скакалки	15 шт.	Используется для проведения упражнений общей физической подготовки
Обручи	15 шт.	Используется для проведения упражнений общей физической подготовки
Мячи	15 шт.	Используется для проведения упражнений общей физической подготовки
Степ-платформы	15 шт.	Используется для проведения упражнений общей физической подготовки
Скамейка гимнастическая	4 шт.	Используется для проведения упражнений общей физической подготовки
Гимнастические коврики	15 шт.	Используется для проведения упражнений общей физической подготовки
Фитбол-мячи	15 шт.	Используется для проведения упражнений общей физической подготовки
Музыкальный центр	1 шт.	Используется для музыкального сопровождения занятия

### Кадровое обеспечение программы:

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

## 2.6. Воспитательный компонент

### Цель воспитательной работы

Создание условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающихся через выполнения физических упражнений. Создание условий для достижения учащимися воспитания физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.

### Задачи воспитательной работы

Способствовать развитию повышения интереса к занятиям и развитию потребности в систематических занятиях физической культурой, воспитанию дисциплинированности, морально-волевых, эстетических качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности.

### Приоритетные направления воспитательной деятельности

здоровьесберегающее воспитание, социокультурное и медиакультурное воспитание

### Формы воспитательной работы

беседа, фестиваль, спортивная игра,



**Методы воспитательной работы**

беседа, пример, упражнение, игра, поощрение, наблюдение, анализ результатов деятельности,

**Планируемые результаты воспитательной работы****Предполагаемый результат**Учащиеся должны знать:

- направления оздоровительной аэробики;
- влияние занятий аэробикой на организм человека;
- возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой;
- методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
- назначение и функции различных программ по фитнес-аэробике.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять базовые шаги и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
- составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- сосредотачиваться и расслабляться.

### 3. Список литературы

#### для педагога:

1. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы : Слуцкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С. ...
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
3. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. –Спорт Академ Пресс.-М., 2002
4. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогр. 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
5. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007. стр.
6. Вербина О.Ю. Фитнес и здоровье. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010
7. Вербина О.Ю. Фитнес-аэробика. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010

#### для обучающихся:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. 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.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: ТерраСпор, Олимпия Пресс, 2001.

7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
9. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005.
10. Михайлова М.Л. «Развитие музыкальных способностей детей».. Ярославль, 1997г

**для родителей (законных представителей):**

1. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.
2. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREES, М. 2001г.
3. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
4. Остин Дениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004г.
5. Ростова В.А., Ступпкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.
6. Струджес Стивен «Практическая йога». Мир книги. М,-2003.
7. Эйствин Г., Приза О. «Фигура мирового стандарта». М-2000г.