

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Волковская средняя общеобразовательная школа (МБОУ Волковская СОШ)

Утверждаю:

Директор школы \_\_\_\_\_ Ясакова О.В.

Приказ № 84-ОД от 30.08.2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Фитнес-аэробика в школе»**

Целевая аудитория программы – обучающиеся 7-14 лет

Составитель: Зотова Татьяна Викторовна  
педагог дополнительного образования  
МБОУ Волковской СОШ

2022 год

## Пояснительная записка

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** ознакомительный

В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современных танцев, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Элементы аэробики используются во время школьных и районных физкультурных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома.

В школе с обучающимися на занятиях использую классическую аэробику, фитбол-аэробику, стретчинг, силовую и танцевальную аэробику, а так же круговую тренировку.

**Цель программы:** привлечение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями средствами оздоровительной аэробики и совместных мероприятий с родителями.

### **Задачи программы:**

- познакомить занимающихся с базовыми шагами оздоровительной аэробики и с оборудованием для фитнеса;
- развивать позитивное отношение к движениям и музыке, к творчеству и чувству ритма, к фитнесу и здоровому образу жизни;
- формировать психофизические качества ребенка и ценностное отношение к своему здоровью;
- воспитывать чувство коллективизма, уважения друг к другу и старшим.

Программа рассчитана на 1 год обучения для учащихся 7-14 лет с нагрузкой по 2 часа в неделю фитнес-аэробикой.

Оптимальная наполняемость учебной группы от 10 до 15 человек.

### **Планируемые результаты освоения предметного кружка**

Данная рабочая программа направлена на достижение обучающихся личностных, метапредметных и предметных результатов.

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Заниматься на уроках оздоровительной аэробикой могут все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия строятся с учетом индивидуальных психофизиологических возможностей и возрастных особенностей каждого ребенка.

В данной программе педагог дополнительного образования имеет право менять, варьировать оздоровительные занятия, в зависимости от возраста занимающихся, количества детей, посещаемых фитнес-аэробику и наличия спортивного инвентаря.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы**

№	Разделы, название темы	Часы				Форма аттестации / контроля
		всего	теория	практика	контроль	
	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	2	2			
1	<b>Классическая аэробика (базовая)</b>	10	1	9		
1.1	Обучение музыкальной грамоте (счет на 4, 8). Разучивание простых базовых шагов в движении вперёд, назад. Упражнения на координацию движений на месте.		1	3		
1.2	Разучивание базовых шагов в аэробике, совершенствование техники выполнения упражнений. Методика составления простых связок.			3		
1.3	Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления.			2		
1.4	Разучивание связки базовой аэробики, закрепление техники базовых шагов с добавлением работы рук на развитие координации движения			1		
2	<b>Стретчинг (растяжка)</b>	8	1	6	1	Тестирование гибкости занимающихся
2.1	Знакомство со стретчингом. Упражнения на растяжку.		1	1		
2.2	Стретчинг основных групп мышц. Упражнения на релаксацию.			5		
2.3	Тестирование гибкости занимающихся (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу).				1	

3	<b>Круговая аэробика</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>		
3.1	Вариации базовых шагов по кругу со спортивным оборудованием.		<b>1</b>	<b>2</b>		
3.2	Упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения на осанку			<b>2</b>		
3.3	Составление и разучивания комплекса круговой аэробики. Упражнения на осанку.			<b>2</b>		
3.4	Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию.			<b>2</b>		
3.5	Круговая аэробика. Музыкально-ритмическая игра.			<b>2</b>		
3.6	Комплекс круговой аэробики (упражнения на все мышечные группы).			<b>1</b>		
3.7	Повторение комплекса круговой аэробики.			<b>1</b>		
4	<b>Фитбол-аэробика</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>		
4.1	Знакомство учащихся с фитбол-аэробикой.		<b>1</b>			
4.2	Комплекс упражнений с большим мячом.			<b>2</b>		
4.3	Комплекс упражнений для ног с мячом			<b>2</b>		
4.4	Фитбол-аэробика. Закрепление базовых шагов. Совершенствование техники			<b>2</b>		

4.5	Составление музыкального квадрата из базовых шагов фитбол-аэробики.			4		
5	<b>Танцевальная аэробика</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	Выступление на Новогоднем мероприятии.
5.1	Техника безопасности на занятиях танцевальной аэробики. Знакомство учащихся с танцевальной аэробикой. Изучение базовых шагов танцевальной аэробики.		1	2		
5.2	Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики. Составление мини-комбинаций.			2		
5.3	Совершенствование техники исполнения танцевальной связки			2		
5.4	Танцевальная аэробика. Музыкально-ритмическая игра			2		
5.5	Выступление на Новогоднем мероприятии.				1	
6	<b>Силовая аэробика</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	Тестирование скоростно-силовых способностей
5.1	Знакомство и обучение упражнениям со спортивным оборудованием.		1			
6.2	Развитие силовых качеств, упражнения с гантелями (верхний плечевой пояс). Силовые упражнения (гантели, гимнастические палки).			1		
6.3	Упражнения в парах на развитие силовой выносливости.			1		
6.4	Комплекс статических упражнений на развитие физических качеств.			1		

6.5	Изометрические упражнения для развития физических качеств.			1		
7	<b>Тестирование. Зачетные комбинации</b>	8	1	1	6	
7.1	Упражнения в партере для развития силовых качеств. Тестирование скоростно-силовых способностей упражнением «пресс» - поднятие-опускание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.)				2	
7.2	Тестирование ловкости занимающихся (прыжки через скакалку на 2-х ногах за 1 мин).				2	
7.3	Тестирование гибкости занимающихся (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу).				2	
7.4	Музыкально-ритмическая игра. Оздоровительное задание на летний период.		1	1		
		68	9	50	9	

**Календарный учебный график**

Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				итого						
неделя	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4							
<b>1 год обучения</b>	Конгр оль										1					1	x	x										1			2	2	2					9					
	Те ор	2	1									1						x	x			1							1							1					9		
	Пр а		1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	x	x	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		1	50	
<b>Итого</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	x	x	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	68

**Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса**

1. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
2. Т.С. Лисицкая. Аэробика.
3. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г.»
4. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003.

**Необходимые условия реализации программы.  
Материально-техническое обеспечение**

1. Наличие спортивного зала.
2. Музыкальный центр.
3. Записи аудио, видео, формат CD, MP3.
4. Спортивное оборудование: фитболы, скакалки, гимнастические палки, коврики, гантели, гимнастические скамейки.