

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕЧТА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

**ПРИНЯТО**

решением педагогического совета  
МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара  
от «26» августа 2020года  
Протокол № 2

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МБУ ДО  
ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара  
  
И.Г. ГАВРИЛОВА  
«26» августа 2020года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
**«ФИТНЕС - АЭРОБИКА»**

Возраст обучающихся: 10 - 15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
Голикова Светлана Владимировна,  
педагог дополнительного образования

САМАРА, 2020

## **Содержание**

<b>1. Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
1.1. Введение.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Ожидаемые результаты .....	10
1.4. Условия реализации программы .....	11
<b>2. Учебно-тематический план и содержание программы .....</b>	<b>13</b>
2.1. Модуль «Общесфизическая подготовка».....	13
2.2. Модуль «Основы аэробики».....	16
2.3. Модуль «Специальная физическая подготовка с использованием спортивного инвентаря».....	19
<b>3. Ресурсное обеспечение программы .....</b>	<b>22</b>
<b>4. Список литературы .....</b>	<b>25</b>

## **I. Пояснительная записка**

### **1.1 Введение**

Физическое воспитание подрастающего поколения способствует укреплению здоровья человека, совершенствованию его физических и морально-волевых качеств, решает задачи умственного, нравственного и эстетического воспитания и образования.

Последние годы отмечены существенной динамикой оздоровительной физической культуры, появлением новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами. В этой связи, возникший в США и получивший распространение по всему миру фитнес, нашел свое место в оздоровительной физической культуре многих стран. Появление фитнеса в России явилось отражением, как изменившихся потребностей представителя современного общества в двигательной активности, его стремление к здоровью и благополучию, так и требований общества к уровню развития физических и психологических качеств современного человека. Являясь частью оздоровительной физической культуры, фитнес вобрал в себя принципы и методы лечебной физической культуры, рекреационной и реабилитационной двигательной деятельности, оздоровительных видов гимнастики.

Одним из разделов фитнеса является аэробика.

Аэробика – это система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно – поточным методом. Данный вид физкультурной деятельности вызывает повышенный интерес, как у взрослых, так и у детей. Это обусловлено, прежде всего, добровольностью участия, доступностью для самого широкого круга занимающихся, разных социальных групп, эмоциональностью проведения занятий, а также большим разнообразием средств и направлений аэробики. Занятия оздоровительной аэробикой выполняют различные функции:

оздоровления, расширения двигательной культуры, культуры тела, телесного здоровья, рекреации – разумной организации досуга, развлечения, формирования коммуникативной компетентности в рамках неформального общения, совершенствования, ведения здорового образа жизни, то есть выполняют важную социально-психологическую, культурологическую функцию.

Фитнес - аэробика является одним из наиболее привлекательных и популярных видов занятий физической культурой для детей. Популярность фитнес - аэробики постоянно растет. Это связано с тем, что систематические занятия аэробикой благоприятно влияют на сердечно - сосудистую и дыхательную системы человека, а при правильном подборе музыкального сопровождения оказывают и положительное психологическое воздействие. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Программа составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. N 729-р, «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ»;

5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

8. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 3 сентября 2015 г. № МО – 16-09-01/826-ТУ);

9. План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);

12. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";

13. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

14. Стратегия развития городского округа Самара до 2025 года.

Программа «Фитнес – аэробика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Благодаря занятиям фитнес - аэробикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.

Фитнес-аэробика добавляет новые возможности в развитии детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей – понимание красоты и гармонии – благодаря выполнению упражнений по музыку.

Программа разработана на основе аналогичных программ, составленных другими педагогами, с учетом имеющихся в распоряжении в данном учебном учреждении инвентаря. В основе содержания программного материала использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес - аэробики.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной**.

В связи с актуальностью организации образовательного процесса в дистанционном режиме, а также с современными требованиями к образовательной среде, в которой естественным является организация обучения по так называемому «смешанному» типу, т.е. с использованием как традиционных, так и дистанционных форм обучения, в программу включен ряд тем, которые возможно предложить обучающимся в том числе и для **дистанционного освоения** в рамках дополнительной общеобразовательной программы.

**Актуальность** программы бесспорна и состоит в том, чтобы помочь детям более целостно воспринимать окружающий мир, приобщаться к здоровому образу жизни. А также заключается в творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Программа «Фитнес - Аэробика» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

**Педагогическая целесообразность** состоит в том, что предлагаемые в программе комплексы упражнений оптимизируют процесс формирования у обучающихся ключевых физических качеств: ловкость, выносливость, гибкость, быстрота, координация движений и т.д., а также способствуют развитию силовой подготовки обучающихся, что, в свою очередь, благоприятно влияет на физическое здоровье молодого организма. Занятия фитнес - аэробикой способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру.

Программа предусматривает практическую и теоретическую деятельность, направленную на овладение навыками и умениями двигательных упражнений.

## **1.2 Цели и задачи**

**Цель программы:** развитие и коррекция физических качеств у обучающихся средствами оздоровительной фитнес - аэробики и формирование навыков здорового образа жизни, создание прочной основы для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности.

### **Задачи:**

1. Развивать интерес к занятиям спортом и физической культурой.
2. Развивать творческие способности детей.
3. Развивать специфические качества, необходимые для занятий аэробикой: музыкальность, выразительность и творческую активность, чувство ритма.
4. Компенсировать дефицит двигательной активности детей.

5. Формировать правильную осанку и аэробный стиль выполнения упражнений.
6. Формировать представление о здоровом образе жизни.
7. Формировать культуру движения, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
8. Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.
9. Воспитывать дисциплинированность, аккуратность и старательность.
10. Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью.
11. Воспитывать умение работать в команде.

Как и в любом виде двигательной активности в занятиях фитнес - аэробикой решаются три основных типа педагогических задач:

- Воспитательные: развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.
- Оздоровительные: укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие, формирование ценностного отношения к своему здоровью.
- Образовательные: формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности;
- реализацию принципа достаточности сообразности, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности;



- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;
- расширение межпредметных связей;
- усиление оздоровительного эффекта.

Данная деятельность позволит привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать культуру движений и тела, а также пропагандировать идеал психического и физического здоровья, молодости, красоты и успешности в жизни, что очень актуально в наше время, в связи с направленностью образования на здоровьесбережение.

### **Средства оценки общеобразовательных результатов**

Контроль за усвоением теоретической части проводится в форме опроса обучающихся по пройденному материалу, тестов.

Оценка усвоения практической части программы производится с помощью сдачи контрольных нормативов, проведением соревнований между обучающимися объединения. Формой текущего контроля выступает практическая работа.

Физическая подготовленность: Фитнес – тестирование по общей и специальной физической подготовке проводится 2 раза в год, в начале учебного года (первичное) и итоговое (в конце учебного года).

### **Формы контроля:**

*Входящий контроль* - осуществляется во время набора или на начальном этапе формирования группы - изучение отношения ребенка к выбранному направлению деятельности, его способности и внутренние качества ребенка.

*Текущий контроль* – позволяет дать оценку результатам повседневной работы. Устанавливается не только результат предшествующей работы, качество усвоения знаний, умений, навыков, но и готовность обучающихся к восприятию нового материала. Проводится в течение года, возможен на каждом занятии.

*Промежуточный контроль (аттестация)* - контроль за уровнем сформированности умений и навыков. Проводится по окончании изучения темы.

*Итоговый контроль* - проводится как оценка результатов обучения за определенный, достаточно большой промежуток учебного времени.

**Критерии и способы определения результативности:**  
педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов тестирования, зачётов, опросов, выполнения обучающимися диагностических заданий, сдача контрольных нормативов, активности обучающихся на занятиях.

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной программы: продуктивные формы: мероприятия с награждением активных участников коллектива; документальные формы подведения итогов реализации программы отражают достижения каждого обучающегося: дневники достижений обучающихся, карты оценки результатов освоения программы, дневники педагогических наблюдений, портфолио обучающихся, тесты.

**1.3 Ожидаемые результаты:** снижение уровня заболеваемости детей, формирование здорового образа жизни учащихся.

Обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях, при выполнении упражнений, правила оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах, правила при работе со спортивным инвентарем;
- основы личной гигиены, режим и распорядок дня;
- основы аэробных шагов;
- технику выполнения силовых упражнений;
- комплексы упражнений по общефизической и специальной подготовке, упражнения со спортивным инвентарём;
- общие и индивидуальные комплексы упражнений по фитнес-аэробике;

- общие и индивидуальные упражнения на развитие ключевых физических качеств: гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т. д.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять упражнений со спортивным инвентарем;
- выполнять упражнения на развитие силовых качеств;
- выполнять упражнения по фитнес - аэробике;
- выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств: гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т. д.;
- выполнять базовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Обучающиеся должны приобрести навык:

- выполнения комплексов упражнений по силовой подготовке;
- выполнения комплексов упражнений с использованием спортивного инвентаря;
- выполнения комплексов упражнений по ОФП;
- выполнения упражнений по фитнес - аэробике;
- выполнения упражнений на развитие физических качеств: гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т. д.

В процессе обучения дети среднего школьного возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, базовые движения по аэробике; получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и другие.

Регулярные занятия по программе помогают гармоничному развитию детей.

#### **1.4 Условия реализации программы**

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа рассчитана на обучающихся от 10 до 15 лет, имеющих основную группу здоровья или подготовительную на основании дополнительного допуска врача.

Общий объем программы за четыре года обучения –144 часа. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа (с перерывом 10 минут), при наполняемости 15 обучающихся в группе.

**Уровень программы** – базовый.

**Форма занятий** – групповая, индивидуально - групповая, очная с возможностью перевода на дистанционное обучение. Проводятся занятия оздоровительно-тренирующего характера. Постепенное увеличение нагрузок, контроль за физической формой, закрепление физических и специальных умений и навыков, теоретическая подготовка завершаются итоговыми занятиями. Наиболее часто используемые формы занятости: практические занятия.

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории фитнес - аэробики, по гигиене, технике безопасности, о спортивном инвентаре и упражнениях. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед 10-15 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятия.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки безопасного и эффективного выполнения упражнений с использованием инвентаря и без. Основной метод обучения — квалифицированный показ и объяснение, проводимые с учетом психофизических особенностей обучающихся. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнения, что позволяет избежать травм и повысить результативность занятий.

**Формы обучения:** рассказ, показ, обучение, наблюдение, занятие-беседа, лекция, открытое занятие, практическое занятие, презентация, занятие-соревнование, тестирование (всем составом и индивидуальная), обучающее занятие с элементами игры, игры на развитие внимания, памяти, подвижные игры, конкурсы, репетиции, мини-концерты, просмотр фото и

видеоматериалов.

## II. Учебно-тематический план и содержание программы

Дополнительная образовательная программа «Фитнес - аэробика» состоит из 3 модулей: «Общефизическая подготовка», «Основы аэробики» и «Специальная физическая подготовка с использованием спортивного инвентаря».

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

### Учебно-тематический план модуля «Фитнес - аэробика»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Общефизическая подготовка»	48	10	38
2	«Основы аэробики»	48	12	36
3	«Специальная физическая подготовка с использованием спортивного инвентаря»	48	10	38
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>112</b>

#### 2.1 Модуль «Общефизическая подготовка»

Реализация этого модуля направлена на освоение двигательных физических качеств и общефизическое развитие обучающихся для поддержки или развития физического здоровья. Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода для формирования у каждого ребенка начальной общефизической подготовки.

**Цель модуля:** развить ключевые физические качества обучающихся посредством занятий фитнесом.

##### **Задачи модуля:**

##### Обучающие:

- ознакомить с комплексом упражнений по общефизической подготовке;

- сформировать основы физической культуры и здорового образа жизни.

Развивающие:

- сформировать интерес к здоровому образу жизни;
- развивать способность к действиям.

Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам.

**Ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- общие и индивидуальные комплексы фитнес упражнений;
- основы личной гигиены, технику безопасности нахождения на занятии и правила выполнения упражнений;
- нормативы выполнения комплексов фитнес упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять базовые комплексы упражнений по ОФП.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений по общефизической подготовке;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Учебно-тематический план модуля «Общефизическая подготовка»**

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Тео рия	Практ ика	
1	Вводное занятие, беседа по технике безопасности	2	2	-	Входящая диагностика, стартовый
2	Общая физическая подготовка	14	2	12	Наблюдение, беседа, контроль динамики, промежуточный

					контроль
3	Комплекс упражнений на нижнюю часть тела	14	2	12	Наблюдение, беседа, контроль динамики, промежуточный контроль
4	Комплекс упражнений на верхнюю часть тела	14	2	12	Наблюдение, беседа, контроль динамики, промежуточный контроль
5	Итоговое занятие	4	2	2	Наблюдение, беседа, опрос, итоговый контроль
6	<b>ИТОГО:</b>	<b>48</b>	<b>10</b>	<b>38</b>	

### **Содержание модуля «Общезфизическая подготовка»:**

#### **1. Вводное занятие, беседа по технике безопасности.**

Теория: инструктаж по технике безопасности, знакомство с правилами поведения на занятиях. Педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с планом работ. Краткие сведения о физической культуре, истории фитнеса. Режим дня, питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви.

#### **2. Общая физическая подготовка.**

Теория: педагог рассказывает правила выполнения комплексов упражнений по общезфизической подготовке, фитнес упражнений.

Практика: обучающиеся выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают и закрепляют упражнения для ног, туловища, шеи и спины (стоя, лежа, сидя на полу).

#### **3. Комплекс упражнений на нижнюю часть тела.**

Теория: педагог рассказывает правила выполнения комплексов упражнений на нижние части тела.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют упражнения на нижние части тела. Выполняют выпады, приседания, перекаты, осваивают баланс тела на одной ноге, выполняют подъемы на носок с прямой ногой и т.д.

#### **4. Комплекс упражнений на верхнюю часть тела.**

Теория: педагог рассказывает правила выполнения комплексов упражнений на верхние части тела.

Практика: обучающиеся закрепляют упражнения на верхние части тела. Осваивают отжимания от пола на коленях с широкой постановкой рук, скручивания, упражнения на пресс, наклоны и т.д.

## **5. Итоговое занятие.**

Теория: обучающиеся сдают тесты на теорию.

Практика: обучающиеся сдают нормативы.

### **2.2 Модуль «Основы аэробики»**

Реализация этого модуля направлена на освоение теории и практического применения основ аэробики, базовых аэробных шагов.

**Цель модуля:** становление здоровой, физически развитой личности посредством занятий аэробикой.

#### **Задачи модуля:**

##### Обучающие:

- ознакомить обучающихся с комплексом упражнений по аэробике, базовыми аэробными шагами в соответствии с уровнем их сложности и интенсивности;

- изучить комплекс упражнений на развитие ловкости, гибкости, силы и координации движений.

##### Развивающие:

- формировать потребность к углубленному изучению аэробных упражнений;

- развить ключевые навыки: ловкость, гибкость, сила и координация движений;

- развить специфические качества, необходимые для занятий аэробикой: музыкальность, выразительность и творческую активность, чувство ритма;

- развить творческие, художественно-эстетические качества обучающихся;



- формировать правильную осанку и аэробный стиль выполнения упражнений.

Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность и старательность.

**Планируемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- общие и индивидуальные комплексы упражнений по аэробике, базовые аэробные шаги;
- общие и индивидуальные комплексы упражнений на развитие ключевых навыков: ловкость, гибкость, сила и координация движений;
- основы личной гигиены и технику безопасности при выполнении упражнений;
- нормативы выполнения комплексов упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять различные комплексы упражнений по аэробике, базовые аэробные шаги;
- выполнять различные комплексы упражнений на развитие ключевых навыков: ловкость, гибкость, сила и координация движений;
- взаимодействовать с товарищами в процессе занятий.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений по аэробике, базовых аэробных шагов;
- выполнения комплекса упражнений на развитие ключевых навыков: ловкость, гибкость, сила и координация движений.

**Учебно-тематический план модуля «Основы аэробики»**

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Тео рия	Практ ика	
1	Вводное занятие, беседа по технике безопасности	2	2	-	Входящая диагностика, стартовый

<b>2</b>	Базовые шаги аэробики	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Наблюдение, беседа, контроль динамики, промежуточный контроль
<b>3</b>	Стретчинг	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Наблюдение, беседа, контроль динамики, промежуточный контроль
<b>4</b>	Упражнения на развитие осанки	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Наблюдение, беседа, контроль динамики, промежуточный
<b>5</b>	Изучение музыкальной композиции	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Наблюдение, беседа, контроль динамики, промежуточный контроль
<b>6</b>	Итоговое занятие	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Наблюдение, беседа, опрос, итоговый контроль
<b>7</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	

### **Содержание модуля «Основы аэробики»:**

#### **1. Вводное занятие, беседа по технике безопасности.**

Теория: инструктаж по технике безопасности, знакомство с правилами поведения на занятиях. Педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с планом работ. Краткие сведения об истории аэробики, стретчинга. Режим дня, питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви.

#### **2. Базовые шаги аэробики.**

Теория: педагог поясняет основные понятия аэробики и её виды.

Практика: обучающиеся осваивают:

- упражнения для разминки;
- основные шаги аэробики;
- базовые элементы и их разновидности;
- обучение базовым и альтернативным шагам;
- изучение, выполнение и закрепление базовых шагов аэробики.

#### **3. Стретчинг.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения упражнений на растяжку.

Практика: обучающиеся осваивают:

- упражнения на развитие эластичности мышц;
- упражнения для укрепления мышц;
- упражнения - растяжки.

#### **4. Упражнения на развитие осанки.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения упражнений на развитие осанки.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют упражнения на развитие правильной осанки, упражнений на развитие гибкости, упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса и т.д.

#### **5. Изучение музыкальной композиции.**

Теория: педагог поясняет элементы музыкальной грамоты для аэробного класса, даёт знания о подборе музыки. Краткий алгоритм составления комбинаций.

Практика:

- отработка комплексов и связок, обучение перемещениям по музыкальное сопровождение;
- составление собственных комбинаций под музыкальное сопровождение;
- выполнение движений рук, головы, ногами плавно или отрывисто в зависимости от музыки.

#### **5. Итоговое занятие.**

Теория: обучающиеся сдают тесты на теорию.

Практика: обучающиеся сдают нормативы и комбинации собственного сочинения.

### **2.3 Модуль «Специальная физическая подготовка с использованием спортивного инвентаря»**

Реализация данного модуля направлена на изучение специальных физических упражнений фитнес – аэробики со спортивным инвентарём,

таким как, фитнес - резинка, скакалка, обруч, гантели, которые развивают все части тела и способствуют поддержанию или улучшению общего физического состояния обучающихся.

**Цель модуля:** развитие и поддержание специальных физических качеств, направленных на физическое совершенствование обучающихся путём занятий фитнес - аэробикой с использованием спортивного инвентаря.

Обучающие:

- ознакомить с комплексом физических упражнений фитнес – аэробики со спортивным инвентарём;
- изучить основы физической культуры, здорового образа жизни распорядка и режима дня.

Развивающие:

- сформировать интерес к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью.

**Планируемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- общие и индивидуальные комплексы упражнений;
- основы личной гигиены, технику безопасности нахождения в тренажерном зале и правила при работе со спортивным инвентарем;
- нормативы выполнения комплексов упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять базовые комплексы упражнений по ОФП.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса упражнений по общефизической подготовке.

**Учебно-тематический план модуля**

**«Специальная физическая подготовка с использованием инвентаря»**

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Тео рия	Практ ика	

<b>1</b>	Вводное занятие, беседа по технике безопасности	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Входящая диагностика, стартовый
<b>2</b>	ОФП	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	Наблюдение, беседа, контроль динамики, промежуточный контроль
<b>3</b>	Упражнения с фитнес резинкой	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	Наблюдение, беседа, контроль динамики, промежуточный контроль
<b>4</b>	Специальные упражнения (скакалка, гантели, обруч)	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	Наблюдение, беседа, контроль динамики, промежуточный
<b>5</b>	Итоговое занятие	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
	<b>ИТОГО:</b>	<b>48</b>	<b>10</b>	<b>38</b>	

**Содержание модуля «Специальная физическая подготовка с использованием инвентаря»:**

**1. Вводное занятие, беседа по технике безопасности.**

Теория: инструктаж по технике безопасности, знакомство с правилами поведения на занятиях. Педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с планом работ. Режим дня, питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий.

**2. Общая физическая подготовка.**

Теория: педагог рассказывает правила выполнения комплексов упражнений по физической подготовке с использованием спортивного инвентаря, упражнений фитнес - аэробики.

Практика: обучающиеся выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают и закрепляют упражнения для ног, туловища, шеи и спины (стоя, лежа, сидя на полу) с использованием спортивного инвентаря.

**3. Упражнения с фитнес резинкой.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения упражнений с фитнес резинкой.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают и закрепляют упражнения для ног, туловища, шеи и спины (стоя, лежа, сидя на полу) с фитнес резинкой.

#### **4. Специальные упражнения (скакалка, гантели, обруч).**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения специальных упражнений с использованием скакалки, гантелей, обруча.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют специальные упражнения с использованием скакалки, гантелей, обруча.

#### **5. Итоговое занятие.**

Теория: обучающиеся сдают тесты на теорию.

Практика: обучающиеся сдают нормативы упражнений с использованием спортивного инвентаря.

### **III. Ресурсное обеспечение программы**

#### Методическое обеспечение программы

##### *Инструкция по технике безопасности:*

- стенд по охране труда при работе в спортивном зале на занятиях фитнес - аэробикой (работе с инвентарем).

*Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях:*

- наглядные пособия по анатомии мышечной системы человека;
- памятки для обучающихся;
- комплексы упражнений для тренировки различных групп мышц;
- методические пособия для обучающихся;
- контрольные нормативы.

##### *Дистанционные образовательные формы:*

- видео- и аудио- уроки, лекции;

- публикация материалов и учебных пособий на платформе социальной сети Вконтакте (<https://vk.com/public187033660>);

- групповые и индивидуальные дистанционные консультации со стороны педагога с использованием социальной сети Вконтакте и Skype.

Контроль выполнения заданного материала осуществляется путем видеотчета, который присылается обучающимся после выполнения заданного комплекса упражнений.

#### Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе необходимо следующее оборудование:

- Спортивный зал;
- Гимнастические коврики;
- Фитнес резинки;
- Гантели различной массы;
- Скакалки;
- Обручи;
- Секундомер;
- Ноутбук для просмотра видеороликов;
- Портативная колонка.

#### Кадровое обеспечение программы

Голикова Светлана Владимировна, педагог дополнительного образования. Образование высшее. Стаж работы — 1 год.

*Методы обучения:* словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, игровой, музыкальный.

*Методы воспитания:* поощрение, стимулирование, мотивация.

*Педагогические технологии* - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

#### **Алгоритм учебного занятия: структура занятия**

Часть занятия	Упражнения	Продолжительность части
Вводная	Упражнения общей разминки	7-10 мин

(подготовительная)		
Основная	Упражнения по фитнес - аэробике для развития пассивной и активной гибкости, координации, быстроты	20-25 мин
Заключительная	Музыкально-танцевальные и спортивные игры, эстафеты	Оставшееся время

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ, выполнение упражнений детьми.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения. При проведении занятий рекомендуется включать игровые, круговые, соревновательные приемы.

В том случае, если ребенок не может освоить упражнение, необходимо включать его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение.

Для закрепления правильных исходных и промежуточных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствующие моменты выполнения упражнения.

Следует учить детей выполнять все задания в темпе, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это позволит занимающимся правильно выполнять упражнение, слышать музыку и чувствовать ритм.



### Список используемой литературы:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
3. 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.
4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
5. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.
6. «Оздоровительная аэробика: содержание и методика» Е.В.Зефирова, В.А.Платонова
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев (и др.) Теория и практика физической культуры - 2002 - №8
9. Колесникова, В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / В. Колесникова. - Ростов на Дону, Феникс. - 2005.- С. 123-129.
10. Лисицкая, Т. С. Аэробика в 2-х т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России.- 2002. – С. 171-172
- 11.<https://sportadvice.ru/aerobika-dlya-detey> Аэробика для детей - подробный комплекс упражнений с фото и видео
- 12.<https://razvitie-rebenka24.ru/vospitanie-rebenka/aerobika-dlya-detey.html>  
Аэробика для детей: польза, особенности занятий
- 13.<https://fitness-dlya-vseh.ru/aerobika-dlya-detey-video-kompleks-uprazhneniy-polza/> Фитнес-аэробика для детей: видео, комплекс упражнений