

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Муниципальный орган «Управление образования городского округа Краснотурьинск»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа №15»

ПРИНЯТО

на заседании методического совета

Протокол № 4 от 25.09.23

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ №15»
 Е. В. Стрелец

Приказ № _____ от _____



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Фитнес - аэробика»

(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст: 6 – 11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Ю.С. Вайс

учитель физической культуры

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Фитнес - аэробика»

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес - аэробика» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями по вопросам воспитания обучающихся от 31.07.2020 №304 –ФЗ);

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-Р);

3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Устава муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 15»;

Направленность общеразвивающей программы «Фитнес - аэробика»: физкультурно-спортивная. Призвана способствовать повышению уровня физического развития школьников, профилактике и коррекции нарушений осанки, гармоничному развитию детей, учат их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. а также позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Актуальность: по данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Трехразовых занятий физической культурой в неделю согласно школьной программе для поддержания и развития физического состояния школьников явно не достаточно. В данной ситуации наиболее актуальны программы дополнительного физического воспитания детей школьного возраста.

В свете темпов развития современного фитнеса и недостаточного объема программ дополнительного физического образования школьников в формате современных фитнес-программ, настоящая программа обладает значительной новизной.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на

развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

Отличительные особенности общеразвивающей программы:

1) использование музыкального сопровождения в развитии физических качеств школьников;

2) многообразие используемых средств и методов;

3) имеется ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физической культуры.

Адресат общеразвивающей программы – обучающиеся 1-5 классов (6 - 11 лет), в количестве 15 человек. Дети, которые посещают занятия, разного уровня мотивации к обучению, разного уровня развития, но заинтересованы в предмете.

Режим занятий – занятия проводятся 3 раза в неделю длительностью 1,5 часа.

Объем общеразвивающей программы – общее количество часов, запланированное на реализацию программы - 204 часа в год.

Срок освоения общеразвивающей программы – один год.

Уровневость общеразвивающей программы – «Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

В основе организации занятий лежат, прежде всего, педагогические технологии, основанные на сотрудничестве и сотворчестве участников образовательного процесса, критическом анализе полученной информации различного типа, деятельностные технологии, проектная и исследовательская деятельность, игровая технология.

Формы обучения –

- Групповая;
- Парная;
- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая.

Виды занятий –

- Лекции
- Мастер-классы
- Практическое занятие

Формы подведения результатов: анализ физкультурно-спортивной деятельности, мониторинг физического развития.

II. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель данной программы - мотивация к здоровому образу жизни посредством освоения основ аэробики и шейпинга, умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Задачи программы:

обучающие:

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.
- повышение работоспособности и двигательной активности.
- воспитание правильной осанки.
- нормализации массы тела.
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

развивающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.);
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

воспитательные:

- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре.

Условия приема: к занятиям допускаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

III. Содержание общеразвивающей программы «Фитнес - аэробика»

Представленная общая структура урока аэробики может иметь разные варианты в содержании и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия. В так называемом стандартном классе (тренировочном занятии)

рекомендуется общая продолжительность занятий от 45 до 60 минут. В отдельных типах занятий может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиниться аэробная часть. Для начинающих рекомендуется удлинять разминку и силовую (партерную) часть урока, при этом уменьшая аэробную («аэробный пик»).

При проведении занятий широко используется современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Следует отметить, что в некоторых оздоровительных занятиях музыка используется как фон для снятия монотонности от многократно повторяемых движений. В других – музыка используется как лидер, т.е. задает ритм, характер и управляет темпом движений.

Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована по-разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программы. Можно применить фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера) или круговой способы (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Освоение материала идет последовательно, но в каждой возрастной группе предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в то же время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений и навыков. Теоретические занятия направлены на получение необходимых знаний в области фитнес-аэробики, без которых невозможно сознательно формировать отношение к своему здоровью. Практические занятия помогут овладеть элементами различных видов аэробики, что даст возможность формировать двигательную культуру у детей и подростков и умение владеть своим телом. Кондиционная гимнастика (упражнения на силу) поможет повысить уровень мышечной тренированности и развить физические качества.

На занятиях по фитнес-аэробике теория и практика неотделимы. На практических занятиях обязательно отводится 5-10 мин. для теории.

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Развитие общей выносливости. Развитие силовой выносливости и повышение уровня работоспособности организма. (50 часов)					
1	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале.	1	1		
2	Что такое фитнес. Основы правильного питания.	1	1		
3-7	Развитие общей выносливости.	5		5	Промежуточный мониторинг физического развития
8-14	Восстановление. Развитие быстроты.	7		7	
15-21	Основы техники выполнения упражнений. Развитие силы.	7		7	
22-26	Развитие силовой выносливости.	5		5	
27-31	Развитие координационных способностей.	5		5	
32-38	Развитие общей гибкости.	7		7	
39-45	Упражнения в парах для развития силы и ловкости.	7		7	
46-50	Круговые тренировки	5		5	
II. Формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета. (40 часов)					
51	Правила техники безопасности на занятиях группы «Здоровая спина».	1	1		Промежуточный мониторинг физического развития
52-53	Понятия гипертонус, оздоровительная физическая культура.	2	2		
54-59	Разучивание комплекса упражнений без предметов.	6	6		
60-65	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой.	6	6		

66-71	Разучивание комплекса упражнений с мячом	6	6		
72-77	Разучивание комплекса упражнений со скакалкой.	6	6		
78-85	Различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)	8	8		
86-90	Упражнения, развивающие равновесие (мышцы стабилизаторы)	5	5		
III. Развитие силы мышц ВПП и ног. (60 часов)					
91-100	Статические упражнения.	10	10		Промежуточный мониторинг физического развития
101-112	Упражнения с отягощениями.	12	12		
113-122	Приседания с разной постановкой ног, выпады, прыжки и выпрыгивания.	10	10		
123-136	Отжимания с разной постановкой рук. Подтягивания на низкой перекладине.	14	14		
137-150	Смешанные комплексы из силовых упражнений за время.	14	14		
IV. Развитие гибкости (54 часа)					
151-163	Стретчинг. Упражнения, направленные на активную гибкость.	13	13		Промежуточный мониторинг физического развития
164-174	Упражнения, направленные на пассивную гибкость.	11	11		
175-189	Баллистические растягивания мышц ног.	15	15		
190-204	Упражнения в парах.	15	15		
ИТОГО		204			

Содержание учебного (тематического) плана

Развитие общей выносливости. Развитие силовой выносливости и повышение уровня работоспособности организма (50 часов)

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом в спортивном зале. Что такое фитнес. Основы правильного питания. Основы техники выполнения упражнений. Восстановление.

Практика:

Бег 20-30 минут; комплексы ОРУ, направленные на развитие различных физических качеств.

Круговые силовые тренировки.

Упражнения в парах.

Формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета (40ч)

Правила техники безопасности на занятиях в группе «Здоровая спина». Безопасное поднятие бытовых предметов (телевизор, тумбочка...). Правильная ходьба с рюкзаками и сумками.

Понятия: оздоровительная физическая культура, осанка, гипертонус, коррекция, ОДА, межпозвоночные диски.

Практика:

- комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике))

- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)

- упражнения, направленные на развитие равновесия (мышцы стабилизаторы), развитие статической силы.

- расслабление мышц, находящихся в гипертонусе.

- упражнения, направленные на растягивание межпозвоночных дисков

Развитие силы мышц ВПП и ног (60 часов)

Упражнения в парах.

Приседания с разной постановкой ног.

Выпады.

Выпрыгивания вверх, прыжки вперед.

Упражнения с отягощениями.

Отжимания с разной постановкой рук.

Подтягивание на низкой перекладине.

Смешанные комплексы из силовых упражнений за время.

Развитие гибкости (54 часов)

Стретчинг.

Упражнения, направленные на активную гибкость.

Упражнения, направленные на пассивную гибкость.

Баллистические растягивания мышц ног.

Упражнения в парах.

IV. Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

Сформированность приемов осознательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

Личностные результаты:

соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

бережное отношение к физическому и психическому здоровью;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

Предметные результаты:

Овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

Сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни.

V. Комплекс организационно-педагогических условий.

Условия реализации программы:

- материально-техническое обеспечение –

Скакалки, фитболы, гимнастические палки, колонки, гимнастические коврики, блоки для йоги, степ-платформы.

- информационное обеспечение:

- Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях/Под ред.проф. Е. Г. Сайкина. -Санкт-Петербург, 2008;

- Фитнес-аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009;

- Стретчинг: метод глубокой растяжки /Путкисто М./ М.: «СОФИЯ», 2003;

- Аэробика: теория и методика проведения занятий /Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова . – М., 2002;

- Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес.– М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006;
- Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех //Здоровье. 1993. № 1.

- **кадровое обеспечение** реализует программу педагог первой квалификационной категории, учитель физической культуры Вайс Юлия Сергеевна. Образование средне-специальное (ГАПОУ СО «Северный педагогический колледж»), присвоена квалификация – учитель физической культуры. За период 2022-2023 гг. прошла курсы повышения квалификации по темам: «Организация образовательного процесса в соответствии с обновленным ФГОС НОО» (АНО «Санкт-Петербургский центр дополнительного профессионального образования», 72 часа); «Обучение гимнастике на уроках физической культуры в начальной школе (базовый уровень)» (АНМО ДО «Международная Академия спорта Ирины Винер», 36 часов); «Использование электронный форм мониторинга показателей здоровья и физических нагрузок посредством современного оборудования» (ГАПОУ СО «Северный педагогический колледж», 16 часов); «Педагогика инклюзивного образования в условиях реализации ФГОС» (АНО «Санкт-Петербургский центр дополнительного профессионального образования», 72 часа)

- **методические материалы** -

Сапожникова, О. В. Фитнес : [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.

VI. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы

Проводится входное и выходное тестирование обучающихся на базе имеющихся нормативов для обучающихся, ведется мониторинг физического развития.

VII. Список литературы

1. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.
Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREEES, М. 2001г.
2. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
3. Остин Дениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004г.
4. Ростова В.А., Ступкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПБ «Высшая административная школа», 2003г.

5. Струджес Стивен «Практическая йога». Мир книги. М,-2003.
6. Эйствин Г., Приза О. «Фигура мирового стандарта». М-2000г.
7. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://spb.olympclubs.ru/dalnevostochniy/timetable>
8. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://www.sportlifeclub.ru/schedule/18>
9. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fitnesshouse.ru/165.html>