

Отдел администрации Кировского муниципального района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная  
школа «Патриот» п.Кировский Кировского района»

Принята

На педагогическом совете

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО  
ДЮСШ «Патриот» п.Кировский  
М. С. Чужаков  
«31» августа 2023 года



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Фитнес и аэробика»

Возраст учащихся: 6 - 15 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель:

Безродная Евгения Андреевна

Педагог дополнительного

образования МБОУ ДО ДЮСШ

«Патриот» п.Кировский

п. Кировский

2023 г.



## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы:** Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Фитнес-аэробика – один молодых видов спорта, быстро завоевавший по популярности во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки.

**Направленность программы** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** стартовый.

**Отличительные особенности:** Программа разработана и адаптирована к условиям ограниченных возможностей спортивной базы учреждений дополнительного образования. Ее содержательная основа универсальна и позволяет строить образовательный процесс с детьми младшего и среднего школьного возраста, учитывая их возрастные особенности.

**Адресат программы:** обучающиеся общеобразовательных учреждений Кировского муниципального района.

Возраст обучающихся: 6 – 15 лет.

**Условия формирования групп, количество детей в группе**

Программа "Фитнес и аэробика" предназначена для детей в возрасте от 6 до 15 лет.

**Срок реализации программы** – 2 года.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Продолжительность занятия – 2 часа три раза в неделю.

**Формы проведения занятий по программе:** тренировка.

Продолжительность учебного процесса - 36 учебных недель, 9 месяцев.



Учебный план рассчитан на 4 часа в неделю в первый год обучения (всего 144 часа в год), второй год обучения 6 часов в неделю (всего 216 часов в год).

**Режим занятий:**

Год обучения	Количество часов	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
1	144	2	2 по 45 минут
2	216	3	2 по 45 минут

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** создание благоприятных условий для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации учащихся посредством обучения основам фитнес-аэробики.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;
- обучить учащихся выполнению базовых шагов аэробики в согласовании с музыкой;
- содействовать овладению учащимися основами техники выполнения элементов фитнес-аэробики и аэробной гимнастики.

**Развивающие:**

- содействовать формированию у учащихся правильной осанки;
- повысить уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма);
- способствовать развитию у учащихся творческих способностей.

**Воспитательные:**

- содействовать формированию у учащихся интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;



- способствовать формированию у учащихся дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости и коммуникативных качеств;
- содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план 1 год обучения

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Введение в программу.	1	1	2	Опрос
2	Анатомические основы знаний (скелетно-мышечная система). Упражнения на выносливость.	1	10	11	Наблюдение
3	Физиологические основы знаний (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная система человека). Упражнения на растяжку.	1	12	13	Выполнение контрольных упражнений
4	Общая физическая подготовка	1	9	10	Опрос
5	«Специальная подготовка»	1	10	11	Выполнение контрольных упражнений
6	Подвижные игры и эстафеты	1	10	11	Наблюдение
7	Выразительность движений эстетики тела и пластики.	1	10	11	Зачет



8	Развитие музыкальности и чувства ритма, совершенствование техники движений.	1	7	8	Выполнение контрольных упражнений
9	Классическая аэробика.	1	19	20	Сдача нормативов
10	Элементы сложности на базе баланса и гибкости (пируэт, вертикальный шпагат, либела)	1	9	10	Наблюдение
11	Степ-аэробика.	1	9	10	Выполнение контрольных упражнений
12	Фитбол	1	9	10	Зачет
13	Стретчинг	1	16	17	Сдача нормативов
14	Педагогический контроль (текущий контроль, промежуточная аттестация)		1	1	Выполнение контрольных упражнений
Всего:		7	137	144	

### Содержание учебного плана 1 год обучения

#### 1. Раздел: Введение в программу.

*Теория:* История аэробики «Аэробика вчера, сегодня, завтра». Форма для занятий аэробикой. Оборудование и инвентарь на занятиях. Инструктаж по технике безопасности на занятиях аэробики, травмы и их профилактика. Беседа о бережном отношении к инвентарю и оборудованию,



*Практика:* Начальная подготовка к упражнениям.

## **2. Раздел: Анатомические основы знаний (скелетно-мышечная система).**

### **Упражнения на выносливость.**

*Теория:* Функции скелетно-мышечной системы, анатомическая терминология, кости, соединения костей. Влияние физических упражнений на строение костно-мышечной системы человека.

*Практика:* Упражнения на выносливость.

## **3. Раздел: Физиологические основы знаний (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная система человека). Упражнения на растяжку.**

*Теория:* Аэробика и дыхание: как изменяется дыхание человека при занятиях аэробикой, роль кислорода в организме при занятиях, насыщение кислородом крови человека, снабжение насыщенной кислородом крови всех органов и тканей организма человека.

*Практика:* Упражнения на растяжку.

## **4. Раздел: Общая физическая подготовка**

*Теория:* Методы определения физической нагрузки, методы силовой тренировки, методы развития гибкости, методы развития координации движений. Построение занятия по кардио-аэробике, интервальной тренировки, силового урока.

*Практика:* Основные базовые шаги (ходьба, переменные шаги, приставной шаг, виды шагов, подъемов), прыжки, махи, запрещенные упражнения.

## **5. Раздел: «Специальная подготовка»**

*Теория:* Виды аэробики - аэробика классическая (базовая), степ-аэробика, аэробика с мячом (фитбол), слайд-аэробика, танцевальные виды аэробики.

*Практика:* Тренировочные упражнения.

## **6. Раздел: Подвижные игры**



*Теория:* Виды подвижных игр.

*Практика:* Подвижные игры с элементами аэробики и фитнеса.

## **7. Раздел: Выразительность движений эстетики тела и пластики.**

*Теория:* Движения для развития пластики.

*Практика:* Показ движений головы, рук, тела и ног.

## **8. Раздел: Развитие музыкальности и чувства ритма, совершенствование техники движений.**

*Теория:* Музыкальная грамота. Навыки выразительного движения – осанка, тонус мышц, положение туловища, положение головы.

*Практика:* Положение тела, рук, ног под ритмическую музыку. Комбинирование упражнений под музыку на 4 и 8 счетов (музыкальный размер). Обучение чувству ритма шагов, прыжков, поворотов под такт музыки. Самостоятельная импровизация комбинированных упражнений на 4 и 8 счетов, 16 и 32(музыкальный квадрат).

## **9. Раздел: Классическая аэробика.**

*Теория:* Техника выполнения элементов под музыкальное сопровождение, самостоятельное использование базовых движений под предлагаемое музыкальное сопровождение.

*Практика:* комплекс упражнений, позволяющий укрепить мышечный корсет, улучшить осанку, развить гибкость и чувство равновесия.

## **10. Раздел: Элементы сложности на базе баланса и гибкости (пируэт, вертикальный шпагат, либела)**

*Теория:* Техника выполнения, требования к амплитуде движений.

*Практика:* Сагиттальный и фронтальный шпагат. Пируэт 360, 720 градусов. Либела. Подводящие и основные упражнения.



## **11. Раздел: Степ-аэробика.**

*Теория:* Техника выполнения степ-шагов.

*Практика:* Упражнения на совершенствование степ-шагов.

## **12. Раздел: Фитбол**

*Теория:* Техника выполнения упражнения с мячом.

*Практика:* Упражнения с мячом.

## **13. Раздел: Стретчинг**

*Теория:* Техника совершенствования гибкости, развития подвижности.

*Практика:* Упражнения на растяжку.

## **14. Раздел: Педагогический контроль**

*Теория:* Подведение итогов.

*Практика:* Сдача нормативов.

### **1.3 Содержание программы Учебный план 2 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Введение в программу</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	Опрос
1.1	История развития аэробики	1	1	0	Наблюдение
1.2	Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой	7	7	0	Опрос
1.3	Правила судейства	2	2	0	Зачет
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>119</b>	<b>0</b>	<b>119</b>	Опрос
2.1	Развитие чувства баланса, Координации и равновесия	20	0	20	Наблюдение, Выполнение



					задания
2.2	Сила кистей, рук, плечевого пояса, кора (спина, пресс, косые и боковые мышцы)	30	0	30	Сдача нормативов
2.3	Сила ног и стоп	30	0	30	Зачёт
2.4	Гибкость	39	0	39	Выполнение упражнений
3	<b>«Специальная подготовка»</b>	<b>77</b>	<b>2</b>	<b>75</b>	Опрос
3.1	Элементы сложности, выполняемые на полу (отжимание, угол, геликоптер)	16	1	15	Сдача нормативов
3.2	Элементы сложности, выполняемые в воздухе (прыжки, повороты)	16	1	15	Зачет
3.3	Элементы сложности на базе баланса и гибкости (пируэт, вертикальный шпагат, либела)	15	0	15	Выполнение упражнений, наблюдение
3.4.	Базовые шаги, дорожки шагов	15	0	15	Зачёт
3.5.	Связки элементов, дорожек, полная композиция аэробного упражнения	15	0	15	Зачёт
4.	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	

### Содержание учебного плана 2 года обучения

#### 1. Раздел: Введение в программу



### **1.1 Тема: Знакомство со спортивным залом.**

*Практика.* Формирование группы, введение в программу. Подвижная игра.

## **2. Раздел: Общая физическая подготовка**

### **2.1. Тема: Развитие чувства баланса, координации и равновесия.**

*Теория.* Пространственные, временные и пространственно-временные параметры движений, связанные с вращательными и поступательными движениями тела и его звеньев

*Практика.* Подготовка к выполнению упражнения (форма тела, мышечный тонус). Удержание равновесия на нестабильной опоре. Упражнения на развитие динамического равновесия. Удержание оси вращения.

### **2.2. Тема: Сила кистей, рук, плечевого пояса, кора (спина, пресс, косые и боковые мышцы)**

*Теория.* Мышечный каркас человека

*Практика.* Разновидности упражнений в упоре лежа, из седа, в висе, упражнения с напарником

### **2.3. Тема: Сила ног и стоп**

*Теория.* Скелет человека: кости, суставы.

*Практика.* Прыжковые упражнения, разнообразные приседы, махи с опоры, работа с эластичной лентой, петлей, набивными мячами небольшого веса.

### **2.4. Тема: Гибкость**

*Теория.* Эластичность мышц и связок. Правила выполнения упражнений на растяжку.

*Практика.* Партерная гимнастика, упражнения на статическую и динамическую растяжку. Махи. Амплитудные прыжки.

## **3. Раздел: Специальная подготовка.**



### **3.1. Тема: Овладение техникой элементов сложности, выполняемых на полу.**

*Теория.* Техника выполнения, требования к амплитуде движений

*Практика.* Подводящие и основные упражнения при выполнении отжиманий, упоров, геликоптеров.

### **3.2. Тема: Элементы сложности, выполняемые в воздухе (прыжки, повороты).**

*Теория. Техника выполнения.* Взрывная сила. Амплитуда движения

*Практика.* Отталкивание с двух (одной) ноги, приземление на две ноги в полуприсед, приземление в шпагат (прямой, поперечный), приземление в упор лежа.

### **3.3. Тема: Элементы сложности на базе баланса и гибкости (пируэт, вертикальный шпагат, либела)**

*Теория.* Техника выполнения, требования к амплитуде движений

*Практика.* Сагиттальный и фронтальный шпагат. Пируэт 360, 720 градусов.

Либела. Подводящие и основные упражнения.

### **3.4. Тема: Базовые шаги, дорожки шагов**

*Теория.* Виды аэробных шагов. Требования к дорожке шагов

*Практика.* Прогонь одностипных шагов, сочетание 2-х, трех, базовых шагов. Движение рук, положение кисти. Составление минимум 8-ми наборов шагов (дорожек). Блок – выполнение подряд трех (четырёх) дорожек шагов.

### **3.5. Тема: Связки элементов, дорожек, полная композиция аэробного упражнения**

*Теория.* Комбинация элементов сложности, переходов и дорожек шагов.

Синхронность выполнения упражнения. Сотрудничество и партнерство.

*Практика.* Движения переходов. Отработка связок, вариаций партнерства и сотрудничества. Прогон полного аэробного упражнения.

## **4. Раздел: Подвижные игры и эстафеты.**



*Теория.* Виды игр.

*Практика.* Командные эстафеты с элементами ОФП, «вышибалы», «третий лишний», упражнения с соревновательной составляющей.

## **1.4 Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты**

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

- организовывать и выполнять со сверстниками аэробные упражнения и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью



- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### **1. Материально-техническое обеспечение программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал.

*Спортивный инвентарь и оборудование:*

1. Спортивный зал.
2. Тренажерный зал
3. Скакалки, маты, фитболы, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Спортивные маты

#### **2. Учебно-методическое и информационное обеспечение.**

Дидактический материал: дополнительная общеобразовательная программа— дополнительная общеразвивающая программа, учебно-наглядные пособия, плакаты, таблицы ,компьютерные презентации и т.д .

#### **Нормативно-правовая база:**

Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;



- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные Приказом Министерства образования Приморского края от 31.03.2022 № 23а-330;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

## 2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Порядок аттестации учащихся включает в себя:

- текущий контроль (в том числе и входящую диагностику) освоения дополнительной общеобразовательной программы -дополнительной общеразвивающей программы;
- промежуточную аттестацию после освоения отдельной части или всего объема учебного предмета после каждого года обучения по программе;
- итоговую аттестацию после освоения всего объема дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы.

### Педагогический контроль 1 года обучения

Вид контроля	Цель	Форма контроля	Содержание задания	Критерии
Текущий	1.Провести входящую диагностику общей физической подготовки	Выполнение контрольных нормативов (приложение № 3)	Выполнение контрольных нормативов.	Трехуровневая оценка образовательных результатов: -«высокий уровень» - соответствует



				оценке «отлично», -«средний уровень» - соответствует оценке «хорошо», -«низкий уровень» - соответствует оценке «удовлетвори тельно».
	2.Диагностика начального уровня воспитанности	Анкета для определения уровня морально- волевых качеств (приложение №2)	Ответить на вопросы анкеты	
Промежуточн ая аттестация	1.Проследить усвоение программы первого года обучения, проанализировать динамику	Выполнение контрольных нормативов, (приложение № 3).	Выполнение контрольных нормативов.	Трехуровневая оценка образователь ных результатов: -«высокий уровень» -



	<p>физического развития учащегося.</p> <p>2.Выявить качество усвоения теоретического материала по темам программы первого года обучения «Аэробика»</p>	<p>Вопросы на теоретическую часть программы для 1 года обучения (приложение №1)</p>	<p>Дать ответы на вопросы.</p>	<p>соответствует оценке «отлично», -«средний уровень» - соответствует оценке «хорошо», -«низкий уровень» - соответствует оценке «удовлетворительно».</p>
	<p>3.Диагностика уровня воспитанности</p>	<p>Анкета для определения уровня морально-волевых качеств (приложение №2)</p>	<p>Ответить на вопросы анкеты</p>	

### Педагогический контроль 2 года обучения

Вид контроля	Цель	Форма контроля	Содержание задания	Критерии
--------------	------	----------------	--------------------	----------



Текущий	1.Провести входящую диагностику общей физической подготовки.	Выполнение контрольных нормативов (приложение № 3)	Выполнение контрольных нормативов.	Трехуровневая оценка образовательных результатов: -«высокий уровень» -
	2.Диагностика уровня воспитанности	Анкета для определения уровня морально-волевых качеств (приложение №2)	Ответить на вопросы анкеты	соответствует оценке «отлично», -«средний уровень» - соответствует оценке «хорошо», -«низкий уровень» - соответствует оценке «удовлетворительно».
Промежуточная аттестация	1.Проследить усвоение программы второго года обучения, проанализировать динамику	Выполнение контрольных нормативов (приложение № 3)	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов.	Трехуровневая оценка образовательных результатов: -«высокий уровень» -



	физического развития учащегося.	Тест на теоретическую часть программы для 2 года обучения (приложение №1, 2 г.о.)	Дать ответы на вопросы.	соответствует оценке «отлично», - «средний уровень» - соответствует оценке «хорошо», - «низкий уровень» - соответствует оценке «удовлетворительно».
	2.Выявить качество усвоения теоретического материала по темам программы «Аэробика» 2 года обучения	Анкета для определения уровня морально-волевых качеств (приложение №2)	Дать ответы на вопросы.	
	3.Диагностика уровня воспитанности, определить уровень морально-волевых качеств учащихся, изменилось ли отношение к своим качествам жизни.			

Для определения результативности усвоения программы разработаны вопросы по теоретической части программы и контрольные нормативы по практической части дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы, которые позволяют выявить соответствие результатов образования поставленным целям и задачам данной программы.

Результаты контроля фиксируются в протоколах - приложение №4.



Вопросы на теоретическую часть программы смотреть приложение №1

Критерии оценки теста на теоретическую часть программы:

- «высокий уровень» - 15-12 правильных ответов
- «средний уровень» - 12-8 правильных ответов
- «низкий уровень»- 8 правильных ответов и меньше.

Контрольные нормативы смотреть приложение № 3

Критерии оценки на практическую часть программы:

- «высокий уровень» - соответствует оценке «отлично»,
- «средний уровень» - соответствует оценке «хорошо»,
- «низкий уровень» - соответствует оценке «удовлетворительно».

Критерии оценки анкетирования смотреть приложения № 2.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого учащегося, создать условия для их дальнейшего развития.

### **2.3. Методические материалы.**

Занятия проводятся в форме бесед и учебно-тренировочных занятий. На занятиях используются следующие методы и приемы:

- словесный метод : рассказ, объяснения, разбор задания, указания;
- наглядный метод :показ упражнения, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц, использование методических рекомендаций), просмотр и выполнение упражнений, комбинаций и композиций ;
- практический метод: основывается на активной двигательной деятельности учащихся (упражнения, соревновательный метод).

Методические виды продукции, необходимые для реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы:



-методические пособия: «Степ-аэробика как средство оздоровительной физической культуры», «Фитбол-тренинг», «Тренировка выносливости в аэробике», «Аэробика с элементами шейпинга для самостоятельных занятий»,

-рефераты: «Стретчинг», «Здоровый образ жизни и его составляющие»

-презентации: «Здоровый образ жизни!», «Скелет человека». «Строение и значение дыхательной системы человека», «Нервная система человека», «Фитнес и его виды», «Степ-аэробика» т.д.

-плакаты с изображением как правильно делать растяжку мышц, плакаты с рационом правильного питания и т.д.

## 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36
Количество учебных дней		72	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	11.09.2023-30.12.2023	11.09.2023-30.12.2023
	2 полугодие	09.01.2024-31.05.2024	09.01.2024-31.05.2024
Возраст детей, лет		6-10	10-16
Продолжительность занятия, час		2	2
Режим занятия		2 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		144	216

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

№п/п	Мероприятие	Кол-во часов	Дата
------	-------------	--------------	------



1	Мастер-класс по аэробики	2	Октябрь 2023
2	Новогодние соревнования «Новогодняя кутерьма»	2	Декабрь 2023
3	Праздничная программа ко Дню Защитника Отечества «А ну-ка, парни»	2	Февраль 2024
4	Праздничная программа ко Дню 8 марта	2	Март 2024

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Аэробика дома», АСТ, 2006 г., Захаркина В.А., Яных Е.А.
2. «Аэробика, фитнес, шейпинг», «Вече» ЗАО, 2006 г., Горцев Г.
3. «Активный стретчинг», Фаир, 2008 г., Милен Шенк.
4. «Аэробика» 1 том. Теория и методика. - М.: Федерация аэробики России, 2004 г. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.
5. «Аэробика» 2 том. Частные методики. - М.: Федерация аэробики России, 2004 г. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.



