

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 178» городского округа Самара

Рассмотрено  
на заседании МО классных  
руководителей  
Протокол  
№ 1 от «28» 08 2020г.  
Председатель МО  
М /Рахманова Е.Ю.

Проверено  
«28» августа 2020г.  
Зам. директора по ВР  
Плотникова О.А.



**Дополнительная образовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
кружка «Фитнес.Аэробика»**

Возраст детей 9 – 15 лет  
Срок реализации 1 год

Составил:  
педагог дополнительного образования  
Грачева М.А.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29. 12. 2012 г., Приказом Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» №196 от 9.11.2018., Федеральным законом от 29.04.1999г. №80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными документами. Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной работы. В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учётом возраста занимающихся и их возможностей. Выполнение этих задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; участие в соревнованиях и осуществление восстановительных и профилактических мероприятий.

### **Актуальность**

Фитнес - гимнастика - это средство физической культуры, направленное на оздоровление организма, на поддержание хорошего самочувствия и жизненного тонуса, на воспитание координационных способностей занимающихся. Это физическая деятельность, которая развивает общую выносливость организма, легко избавляет от утомления, которое наступает после умственной деятельности, способствует обмену веществ и благотворно влияет на нервное состояние детей. В ней гармонично сочетаются различные движения под музыкальное сопровождение в зажигательном ритме, упражнения на силу и гибкость. Фитнес-гимнастика развивает и укрепляет мышцы, увеличивая их эластичность и выносливость, улучшает подвижность в суставах. А это основа хорошего самочувствия, активности, высокой работоспособности и в конечном итоге отличного настроения и оптимистического настроения.

Программа ориентирована на воспитанников в возрасте от 12 до 17 лет.

### **Направленность программы**

Образовательная программа «Фитнес-гимнастика» реализует следующие направленности:

1. физкультурно-спортивную
2. социально-педагогическую

### **Цель программы.**

Воспитание гармонической, нравственно и физически здоровой личности подростка.

### **Задачи.**

#### 1. Организационные

- Популяризировать спорт посредством проведения соревнований, сборов, показательных выступлений и привлекать как можно больше детей и подростков к систематическим занятиям спортом.

#### 2. Педагогические, образовательные и воспитательные задачи

- Воспитать гармонично развитую личность, способную управлять своими эмоциями, чувствами, потребностями.
- Обеспечить получение подростком знаний в области спортивных дисциплин.
- Привлечение подростков к занятиям спортом.

#### 3. Задачи физического воспитания

- Развить физические качества ребёнка: силу, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений.
- Оздоровление: улучшение здоровья, укрепление организма воспитанника, повышение показателей его физического развития, адаптация к неблагоприятным факторам окружающей среды.

- **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, как регулировать эмоциональное напряжение.
- **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;
  - - выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
  - - составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
  - - сосредотачиваться и расслабляться.

### Тематический план

№ п/п	№ темы	Тема	Количество часов	
			теория	практика
1.		Введение в культуру фитнес-аэробики и атлетической гимнастики с элементами единоборств.	0,5	
2.		Общая характеристика различных видов аэробики	1	
3.		Влияние занятий фитнес-аэробики, атлетической гимнастики на работу систем и функций организма.	2,25	
4.		Физическая нагрузка и индивидуальные особенности	1,5	
5.		Травмы и их профилактика	2	
6.		Средства восстановления в оздоровительной тренировке	1,5	
7.		Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой, атлетической гимнастикой.	1	
8.		Аэробика и йога в домашних условиях	3	
9.		Классическая аэробика и йога		21,75
10.		Аэробика танцевальная		8
11.		Силовые тренировки		2
12.		Фитнес-йога и система Пилатеса с элементами единоборств.		3,25
13.		Игровые и круговые тренировки		3
14.		Упражнения для мышц стопы и голени		2
15.		Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра		2,5
16.		Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра		2
17.		Упражнения для мышц таза		2,25
18.		Упражнения для прямых и косых мышц живота		2,5
19.		Упражнения для мышц спины и плеч		2
20.		Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук		2,25
21.		Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук		1,75
		<b>Всего</b>	12,75	55,25
		<b>Итого</b>	<b>68 часов</b>	

## Содержание программы

Программа рассчитана для учащихся 3-9 классов на 68 часов, 2 часа в неделю (2 раза по 1 часу в день).

Занятия проводятся в виде урока, в котором выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

В *подготовительной части урока* используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. Подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам.
3. Увеличение подвижности в суставах и эластичности мышц.

В *основной части урока* необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны».
2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).
3. Повышения уровня мышечной тренированности и развития физических качеств, чувства эстетики и красоты движений;
4. оптимизация расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В *заключительной части урока* используются упражнения, позволяющие:

1. Постепенно снизить высокий эмоциональный уровень.
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к норме (реакция суперкомпенсации).

Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения задач программы, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

## ФОРМЫ ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ

Проверка полученных знаний и наработанных умений осуществляется в виде зачётов, соревнований, сдачи контрольных нормативов. Зачётные соревнования проходят 1 раз в полгода. Результат текущего контроля отражается в журнале группы.

По окончании каждого года обучения воспитанники сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП (приложение № 7) и участвуют в показательных выступлениях перед родителями, педагогами и воспитанниками других детских объединений.

Для отслеживания личного роста и личных достижений на каждого воспитанника ведётся индивидуальная карта установленного образца, форма которой представлена в приложении № 8 к настоящей программе.