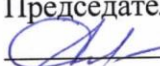
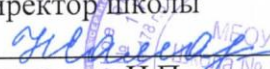


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №178» городского округа Самара
(МБОУ Школа №178 г.о. Самара)

Рассмотрено
на заседании МО
классных руководителей
Протокол № 1 от
«23» августа 2023г.
Председатель МО
 /Рахманова Е.Ю./

Проверено
«23» августа 2023г.
Зам. директора по ВР
_____ Плотникова
О.А.

Утверждаю
Директор школы

Самаркина Н.П.
Приказ №212
от « 23 » августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес.Аэробика»**

Возраст детей 9 – 15 лет
Срок реализации 1 год

**Автор-составитель:
Вончагова Ю.В.**

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 9 до 15 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 | 0,5 |
| 2. | | Общая характеристика различных видов аэробики | 0,5 | 0,5 |
| 3. | | Влияние занятий фитнес-аэробики, атлетической гимнастики на работу систем и функций организма. | 0,5 | 0,5 |
| 4. | | Физическая нагрузка и индивидуальные особенности | 0,5 | 0,5 |
| 5. | | Травмы и их профилактика | 0,5 | 0,5 |
| 6. | | Средства восстановления в оздоровительной тренировке | 0,5 | 0,5 |
| 7. | | Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой, атлетической гимнастикой. | 0,5 | 0,5 |
| 8. | | Аэробика и йога в домашних условиях | 0,5 | 2,5 |
| 9. | | Классическая аэробика и йога | | 2 |
| 10. | | Аэробика танцевальная | | 9 |
| 11. | | Силовые тренировки | | 1 |
| 12. | | Фитнес-йога и система Пилатеса с элементами единоборств. | | 1 |
| 13. | | Игровые и круговые тренировки | | 3 |
| 14. | | Упражнения для мышц стопы и голени | | 1 |
| 15. | | Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра | | 1 |
| 16. | | Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра | | 1 |
| 17. | | Упражнения для мышц таза | | 1 |
| 18. | | Упражнения для прямых и косых мышц живота | | 1 |
| 19. | | Упражнения для мышц спины и плеч | | 1 |
| 20. | | Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук | | 1 |
| 21. | | Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук | | 1 |
| | | Всего | 4 | 30 |
| | | Итого | 34 часа | |

Содержание программы

Программа рассчитана для учащихся 3-9 классов на 34 часов, 1 часа в неделю (1 раз 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.