

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №11

Программа рассмотрена и  
рекомендована к применению  
на заседании методического совета.  
Протокол № 1  
от «29» августа 2020г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ СОШ № 11  
Л.Г. Ничипорчук

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности

**«Фитнес аэробика»**

Возраст обучающихся: 5-6 класс

Срок реализации программы: 2020-2021уч. год.

Автор-составитель программы:

Шайдарова Оксана Анатольевна,  
учитель физической культуры  
первая квалификационная категория

г. Канск, 2020г.

## Пояснительная записка

Программа секции внеурочной деятельности «фитнес аэробика» для 5-6 классов разработана на основании основных нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок)

**Направленность (профиль) программы** – Программа внеурочной деятельности имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «фитнес» образовательной программы средней школы.

**Актуальность программы** - Привлекая эмоциональностью, созвучием современным танцам, фитнес и аэробика позволяют исключить монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья.

**Отличительные особенности программы** – принципиальное отличие программы кружка достигается за счет усложнения содержания двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей обучающихся.

**Адресат программы** – обучающиеся 5-6 классов (11-13 лет).

**Формы обучения и виды занятий** – очная, практические и теоретические занятия.

**Срок реализации программы** - 1 год

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «фитнес аэробика» предназначена для обучающихся 5-6 классов.

**Режим занятий**-1 год – 52.5 часа из расчета 1 раз в неделю (по 1,5 часа). Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

**Цель и задачи:**

**Цель программы** – освоение техники фитнеса и формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья.

**Основными задачами программы являются:**



**Образовательные:**

- обучение основным «базовым» шагам и прыжкам;
- разучивание комбинаций из освоенных элементов аэробики;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования эмоционального и физического состояния.

**Воспитательные:**

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание правильной осанки;
- развитие музыкальности, чувства ритма;
- нормализации массы тела;
- улучшение психического состояния, снятие стрессов;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

**Содержание программы:****Знания о фитнес-аэробике.**

**История фитнес-аэробики.** История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Роль и значение фитнес-аэробики в профилактике заболеваний укреплении здоровья, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий фитнес-аэробикой. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия классической аэробикой.



Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики.**

**Классическая аэробика:** базовые элементы без смены лидирующей ноги ; базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

**Степ-аэробика:** базовые элементы без смены лидирующей ноги ; базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

**Хореографическая подготовка.** Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

**Подготовка к показательным выступлениям.** Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

### **Функциональная тренировка (тренинг):**

Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

### **Планируемые результаты**

**освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

### **Метапредметные результаты:**

Регулятивные универсальные учебные действия:

#### Обучающийся научится:

- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- учиться совместно с учителем, обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем;



- учиться планировать учебную деятельность на уроке работая по предложенному плану, использовать необходимые средства;
- высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки;
- определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем искать ошибки в плане действий и вносить в него изменения.

#### Обучающийся может научиться:

- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления;
- самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения;
- учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем;
- составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера совместно с учителем;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя;
- в диалоге с учителем учиться вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев;
- понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

### **Познавательные УУД**

#### Обучающийся научится:

- понимать, что нужна дополнительная информация (знания) для решения учебной задачи в один шаг;
- понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию для решения учебной задачи;
- находить закономерности в расположении фигур по значению двух и более признаков;
- наблюдать и делать самостоятельные выводы;

#### Обучающийся может научиться:

- самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг;
- сравнивать и группировать факты и явления;
- определять причины явлений, событий. Делать выводы на основе обобщения знаний;

### **Коммуникативные УУД**

#### Обучающийся научится:

- оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- вступать в беседу на уроке и в жизни;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Учащийся может научиться:
- оформлять свои мысли в устной с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы;
- слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);

- уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.



**Календарно тематическое планирование по фитнес аэробики  
для 5 класса 2020-2021 учебный год**

| №   | Дата<br>план | Дата<br>факт | Тема занятия                                                    | Примечание |
|-----|--------------|--------------|-----------------------------------------------------------------|------------|
| 1.  | 03.09        |              | Техника безопасности. Из истории аэробики и фитнеса в России    |            |
| 2.  | 10.09        |              | Элементы строевой подготовки. Силовые упражнения для рук и ног. |            |
| 3.  | 17.09        |              | Классическая аэробика. Изучение базовых шагов.                  |            |
| 4.  | 24.09        |              | Стретчинг. Упражнения для развитие гибкости.                    |            |
| 5.  | 01.10        |              | Силовая аэробика. Развитие выносливости.                        |            |
| 6.  | 08.10        |              | Развитие координационных способностей.                          |            |
| 7.  | 15.10        |              | Степ-аэробика. Базовые шаги.                                    |            |
| 8.  | 22.10        |              | Комбинации из базовых шагов                                     |            |
| 9.  | 29.10        |              | Ритмическая гимнастика                                          |            |
| 10. | 12.11        |              | Упражнения на развитие гибкости                                 |            |
| 11. | 19.11        |              | Фитбол аэробика                                                 |            |
| 12. | 26.11        |              | Стретчинг. Упражнения для развитие гибкости.                    |            |
| 13. | 03.12        |              | Развитие скоростно-силовых качеств                              |            |
| 14. | 10.12        |              | Классическая аэробика.                                          |            |
| 15. | 17.12        |              | Составление и разучивание связок из базовых шагов аэробики      |            |
| 16. | 24.12        |              | Ритмическая гимнастика                                          |            |
| 17. | 14.01        |              | Степ-аэробика. Совершенствование изученных шагов.               |            |
| 18. | 21.01        |              | Стретчинг. Упражнения для развитие гибкости.                    |            |
| 19. | 28.01        |              | Силовая аэробика. Развитие силы                                 |            |
| 20. | 04.02        |              | Фитбол аэробика. Разучивание упражнений с мячом.                |            |
| 21. | 11.02        |              | Развитие координационных способностей.                          |            |
| 22. | 18.02        |              | Составление связок из базовых шагов степ аэробики               |            |
| 23. | 25.02        |              | Силовая аэробика. Развитие силы                                 |            |
| 24. | 04.03        |              | Классическая аэробика. Разучивание танцевальной комбинации.     |            |
| 25. | 11.03        |              | Разучивание и совершенствование танцевальной комбинации         |            |
| 26. | 18.03        |              | Степ аэробика                                                   |            |
| 27. | 01.04        |              | Развитие координационных способностей.                          |            |
| 28. | 08.04        |              | Ритмическая гимнастика                                          |            |
| 29. | 15.04        |              | Танцевальная аэробика                                           |            |
| 30. | 22.04        |              | Функциональный тренинг                                          |            |
| 31. | 29.04        |              | Силовая аэробика. Упражнения с гантелями                        |            |

|     |       |  |                                                   |  |
|-----|-------|--|---------------------------------------------------|--|
| 32. | 06.05 |  | Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. |  |
| 33. | 13.05 |  | Стретчинг. Упражнения для развитие гибкости.      |  |
| 34. | 20.05 |  | Силовая аэробика. Развитие выносливости.          |  |
| 35. | 27.05 |  | Итоговое занятие                                  |  |



## **Условия реализации программы**

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9х18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. Степ платформы-11 шт.
2. Фитболы-2шт.
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-8шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 6шт.
8. Гантели -10 шт.
9. Гимнастические палки-20шт.

Техническое оснащение

- ☐ проектор;
- ☐ экран;
- ☐ видео – диски;
- ☐ компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- ☐ Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- ☐ Картотека общеразвивающих упражнений для разминки

## **Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой.

## **Формы аттестации**

Уровень знаний, умений и навыков проверяется в форме контрольных занятий, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности (гибкости, координации, музыкальности) по «Фитнес- аэробике» в спортивно-оздоровительной группе.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода

зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### Оценочный материал.

#### Контрольные нормативы.

| Мальчики |         |        | Упражнение 5 класс                   | Девочки |         |        |
|----------|---------|--------|--------------------------------------|---------|---------|--------|
| Высокий  | Средний | Низкий |                                      | Высокий | Средний | Низкий |
| 5.3      | 5.8     | 6.2    | Бег на 30 метров (сек)               | 5.8     | 6.2     | 6.6    |
| 10.8     | 11.3    | 11.8   | Бег на 60 метров (сек)               | 11.0    | 11.5    | 12.0   |
| 8.5      | 9.3     | 9.7    | Челночный бег 3х10 м (сек)           | 8.9     | 9.7     | 10     |
| 10.5     | 10.9    | 11.5   | Челночный бег 4х9 м (сек)            | 11.0    | 11.4    | 11.8   |
| 170      | 160     | 140    | Прыжок в длину с места (см)          | 160     | 150     | 130    |
| 30       | 25      | 20     | Прыжки через скакалку 15 сек (раз)   | 35      | 30      | 25     |
| 90       | 80      | 70     | Прыжки через скакалку 60 сек (раз)   | 110     | 100     | 75     |
| 33       | 27      | 19     | Метание мяча 150 г (м)               | 20      | 16      | 12     |
| 25       | 22      | 19     | Метание теннисного мяча (м)          | 22      | 19      | 16     |
| 400      | 330     | 290    | Метание набивного мяча 1 кг (см)     | 380     | 290     | 240    |
| 7        | 5       | 3      | Подтягивание из виса (раз)           |         |         |        |
| 19       | 15      | 13     | Подтягивание из виса лёжа(раз)       | 15      | 10      | 8      |
| 21       | 19      | 16     | Поднимание туловища 30 сек (раз)     | 19      | 16      | 13     |
| 36       | 33      | 24     | Поднимание туловища 60 сек (раз)     | 31      | 23      | 20     |
| +10      | +8      | +6     | Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) | +12     | +8      | +5     |
| 16       | 12      | 8      | Отжимания от пола (раз)              | 11      | 6       | 5      |



## Список литературы

- Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
- Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. –Спорт Академ Пресс.-М., 2002.
- Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24.
- М.А.Годик, А.М.Барамидзе, Т.Г.Киселева Стретчинг - М.: Федерация Стретчинга России, 2009г.
- Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006
- Девис Б. Мини-энциклопедия "Фитнес": / Пер. с англ.
- 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.
- Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
- Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Учебно-методическое пособие: "Аэробика. Хореография", С. 16.
- Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.