

**Муниципальное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 63 города Тюмени**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
протокол № 1
от 28.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Н.И. Иванова
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ СОШ № 63 города Тюмени
от «29» августа 2025 г. №62/ОД

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта

Фитнес-аэробика

(разработана для обучающихся 5-11 классов)

Направление – физкультурно-оздоровительное

Разработчик программы – учитель физической культуры – Панченко Т.Ю.

Количество часов по учебному плану: 2 час в неделю

Количество часов в год: 80 часов

Срок реализации программы – 1 год

Тюмень – 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Уровень освоения программы – базовый.

Дополнительная образовательная программа "Фитнес - аэробика" предназначена для оздоровления и физического развития детей младшего и среднего школьного возраста. В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья.

Новизна данной программы заключается:

- в реализации идеи эффективного развития гармоничной личности в условиях сотворчества учащихся в разновозрастном творческом объединении;
- в продуктивном внедрении в образовательный процесс информационных технологий;
- в комплексном воздействии различных видов двигательной активности с целью раскрытия творческого потенциала личности;
- в социализации личности в коллективе;
- в развитии у детей мотивации к двигательной активности и совершенствовании физических и спортивных показателей.

Актуальность. В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 3 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Отличительные особенности данной Программы. Данная Программа дает возможность восполнить пробелы спортивно-оздоровительного образования учащихся, в особенности в плане приобретения ими практических навыков работы в создании спортивно-танцевальных композиций, способствует повышению общего уровня физической и нравственно-эстетической культуры личности. Образовательные технологии направлены на развитие важнейших компетенций обучающихся для современной жизни.

Фитнес - аэробика способствует улучшению памяти и развивает концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства, развивает чувство уверенности в себе и повышает самооценку, даёт ощущение прилива сил, способствует расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывает эмоциональную разрядку, снимает стресс и внутреннее напряжение, способствует весёлому общению занимающихся в группе. Достижение успехов в спорте и танцах порождает у детей чувство воодушевления, которое в дальнейшем обеспечивает новый, ещё более высокий уровень успешной деятельности, что даёт толчок воображению и творчеству. Творческое воображение теснейшим образом связано с логическим мышлением, особенно с такими его операциями, как анализ, синтез, сравнения, обобщения. Регулярно посещая занятия, ребёнок правильно планирует свой режим дня, становится более дисциплинированным и находит в творческом объединении новых друзей и знакомых. Кроме того, ребёнок учится работать в коллективе и внимательно относится к окружающим, развивая необходимые качества для общения в группе: общительность, эмоциональную устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, высокий самоконтроль, адекватную самооценку.

По уровню освоения Программа является общеразвивающей, так как способствует формированию духовного мира обучающихся, их самостоятельного мышления и развитию творческих способностей.

По целевой установке является образовательной – знания не только усваиваются детьми, но и используются в их жизнедеятельности. Программа разработана с учетом инновационных методов, разработана система мониторинга (непрерывное состояние учебного процесса), влияние инноваций на эффективность работы с детьми.

Цель программы – совершенствование физических, творческих, художественно-эстетических качеств учащихся посредством занятий аэробикой.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить воспитанников основам аэробики, танцев;
- освоить простые комплексы танцевальной аэробики;
- закрепить навык правильной осанки;
- обучить основам танцевальных движений;
- научить согласовывать движения с музыкой;

Развивающие:

- развитие мышечной силы, выносливости, скоростных и координационных способностей;
- развитие чувства ритма, памяти и внимания;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- развитие чувства уверенности в себе и в своих силах
- развивать хореографические способности воспитанников

Воспитательные:

- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитывать активное отношение к жизни и здоровый образ жизни;
- воспитывать красоту и мягкость движений, музыкальность, чувство ритма, эстетических качеств;
- воспитывать настойчивость, аккуратность и трудолюбие, эстетический вкус к прекрасному.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся первого года обучения должны:

- Освоить несложные комплексы физических упражнений;
- Уметь выполнять движения в быстром темпе;
- Уметь слушать музыку, запоминать комплекс упражнений и танцевальных движений;
- Научиться согласовывать движения с музыкой;
- Усовершенствовать координацию движений и чувства ритма;
- Развить силу, гибкость и выносливость организма.

Возраст обучающихся по Программе

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес - аэробика» является возрастная категория обучающихся 9-12 лет.

Механизм и срок реализации Программы

Срок реализации Программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 114 часов. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 1.5 часа, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками: фронтальная; работа в парах, тройках, малых группах; индивидуальная, классическая аэробика; упражнения на координацию; упражнения с элементами стретчинга; упражнения с инвентарем.

Содержание программы

Учебно-тематический план

№п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Техника безопасности на занятиях. Теория.	4	4	0
2.	Хореография	5	0	5
3.	Базовая аэробика	24	4	20
4.	Танцевальная аэробика	19	4	15
5.	Тренировка силы.	15	0	15
6.	Тренировка гибкости.	5	0	5
7.	Акробатика.	5	0	5
8.	Итоговое занятие.	3	3	0
	Всего:	80	15	65

Содержание программы

Тема 1.Теория

Техника безопасности на уроке. Правила поведения в спортивном зале. Понятие о фитнесе как о здоровом образе жизни. Фитнес - аэробика.

Тема 2. Хореография.

Краткий курс хореографии. Постановка туловища, головы. 1, 2, 3, подготовительная позиции рук. 1,2, 3 позиции ног.

Тема 3. Базовая аэробика.

Постановка туловища. Разучивание основных шагов аэробики:

marsh, jog, skip, knee,kick, jack, lunge.Маршевые шаги: basic step, v-step,mambo, box step, pivot.Приставные шаги: step touch, knee up, curl, lift side, open step.

Шаги со сменой ноги: grapevine, double step touch, x+chachacha.

Прыжки и подскоки: jumping Jack, air-Jack, группировка.

Постановка рук, простейшие комбинации.

Передвижения по залу: вправо, влево, вперед, назад, по диагонали.

Работа в партере, движения выполняемые на полу (упоры, углы, отжимания, перекаты, шпагаты).Составление композиции.

Тема 4. Танцевальная аэробика.

Разучивание шагов из стиля фанк, латино. Силовая тренировка на мяче. Составление композиции.

Тема 5.Тренировка силы. Упражнения на все группы мышц, стоя, сидя или лежа.

Тема 6.Тренировка гибкости. Упражнения направленные на увеличение гибкости. Стречинг всех групп мышц.

Тема 7.Акробатика. Акробатические элементы (кувырки, перекаты, колесо, перевороты, стойка на руках).

Тема 8. Итоговое занятие.

Планируемые результаты

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

знать:

- термины-названия всех изучаемых упражнений и всех применяемых базовых элементов оздоровительной и спортивной аэробики;
- названия основных положений головы, рук, ног, туловища;
- изучаемые строевые команды;

- значение правильной осанки для нормального функционирования организма;
- значение физических упражнений для жизни и здоровья человека;
- значение закаливания организма.

уметь:

- выполнять движения и комбинации в ускоренном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу;
- владеть техникой исполнения;
- технически грамотно исполнять композиции;
- уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями зрителями. Контроль знаний и умений учащихся проводится на итоговых занятиях раз в полугодие и на отчетном концерте в конце учебного года.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятия	Всего	Теория	Практика
1.	Правила техники безопасности на занятиях. Понятие фитнес – аэробики.	2	2	0
2.	Гигиена спортивных занятий. Элементы строевой подготовки	2	1	1
3.	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	1	0	1
4.	ОФП. Развитие всех физических качеств.	1	0	1
5.	Техника выполнения строевой подготовки.	1	1	0
6.	Общеразвивающие упражнения для ног. Развитие прыгучести.	1	0	1
7.	Техника выполнения упражнений для ног.	1	0	1
8.	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	1	0	1
9.	Темп музыки и движения: формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки.	1	1	0
10.	Разучивание простых базовых шагов на месте.	1	0	1
11.	Введение в культуру фитнес-аэробики. Обучение базовым шагам классической аэробики: степ- тач, ви- степ.	2	1	1
12.	Разучивание простых базовых шагов на месте.	1	0	1
13.	Упражнения для спины и пресса, стретчинг.	1	0	1
14.	Разучивание простых базовых шагов в движении вперёд, назад. Упражнения на координацию движений на месте.	1	0	1
15.	Силовые упражнения для мышц ног. Круговая тренировка.	1	0	1
16.	Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени)	1	0	1

17.	Разучивание базовых шагов в аэробике, совершенствование техники выполнения упражнений. Методика составления простых связок.	2	1	1
18.	Скоростно-силовая подготовка. Повышение уровня ФП.	1	0	1
19.	Упражнения с гимнастическими палками для мышц спины.	1	0	1
20.	Разучивание базовых шагов классической аэробики.	1	0	1
21.	Обучение базовым шагам классической аэробики: степ-лайн, захлест, подъем колена.	1	1	0
22.	Повторение изученных базовых шагов.	1	0	1
23.	Закрепление изученных базовых шагов.	1	0	1
24.	Упражнения для укрепления мышц спины и пресса .	1	0	1
25.	Соединение изученных шагов в простейшую связку.	1	0	1
26.	Закрепление связки базовых шагов.	1	0	1
27.	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1	0	1
28.	Развитие координационных способностей, укрепление вестибулярного аппарата.	1	0	1
29.	Развитие координационных способностей, укрепление вестибулярного аппарата.	1	0	1
30.	Стретчинг. Упражнения для растяжения мышц и связок.	1	0	1
31.	Развитие силовых способностей. Формирование динамической осанки.	1	0	1
32.	Движения рук, используемые в танцевальной аэробике (формирование умений и навыков в выполнении движений ног в сочетании с работой рук).	1	0	1
33.	Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук. Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.	1	0	1
34.	Упражнения для укрепления мышц спины, рук и пресса.	1	0	1
35.	Упражнения для мышц стопы и голени: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.	1	1	0
36.	Стретчинг. Упражнения для растяжения мышц и связок.	1	0	1
37.	Разучивание базовых шагов аэробики: скип, джампинг-джек, ний, шаг, бег, ланч.	1	0	1
38.	Совершенствование базовых шагов аэробики.	1	0	1
39.	Разучивание простейшей связки из базовых шагов.	1	1	1
40.	Совершенствование типовой базовой связки.	1	0	1
41.	Разучивание техники партерных упражнений. Развитие динамической силы.	1	0	1
42.	Совершенствование базовых шагов аэробики.	1	1	0
43.	Дополнительные шаги в аэробике. Разучивание.	1	0	1
44.	Разучивание базовых шагов степ- аэробики: кросс, ланч, кик.	1	0	1
45.	Силовая аэробика. Упражнения с гантелями.	1	0	1
46.	Разучивание простейшей связки из базовых шагов.	1	0	1
47.	Силовая аэробика. Упражнения для мышц пресса и спины.	1	0	1
48.	Закрепление разученной композиции.	1	0	1

49.	Совершенствование базовых шагов фитнес -аэробики. Сочетание с работой рук.	1	1	0
50.	Совершенствование разученной базовой связки.	1	0	1
51.	Упражнения с набивными мячами.	1	0	1
52.	Упражнения для формирования осанки.	1	0	1
53.	Разучивание групповой композиции под музыку. (1 часть)	1	0	1
54.	Закрепление 1 части групповой композиции.	1	0	1
55.	Упражнения для развития силы мышц спины и пресса.	1	0	1
56.	Разучивание групповой композиции под музыку. (2 часть).	1	0	1
57.	Закрепление 2 части групповой композиции.	1	0	1
58.	Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса.	1	0	1
59.	Соединение разученных частей групповой композиции.	1	0	1
60.	Совершенствование движений групповой композиции.	1	0	1
61.	Совершенствование движений групповой композиции.	1	0	1
62.	Упражнения для формирования осанки. Стретчинг.	1	0	1
63.	Развитие динамической и статической силы.	1	0	1
64.	Классическая аэробика. Разучивание комбинаций базовых шагов .	1	0	1
65.	Разучивание групповой композиции классической аэробики.	1	1	0
66.	Упражнения для формирования осанки.	1	0	1
67.	Повторение групповой композиции.	1	0	1
68.	Закрепление групповой композиции классической аэробики.	1	1	0
69.	Упражнения для развития плечевого пояса и рук.	1	0	1
70.	Стретчинг. Упражнения для растяжения мышц и связок.	1	0	1
71.	Совершенствование групповой композиции классической аэробики, с усложнением.	1	0	1
72.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	0	1
73.	Итоговое тестирование основных физических качеств.	1	0	1
74.	Упражнения для развития координации движений.	1	0	1
75.	Эстафеты и игры под музыку. Стретчинг.	1	1	0
76.	Эстафеты и игры под музыку. Стретчинг.	1	0	1
ИТОГО:		80	15	65

Список используемой литературы

1. Колесникова С.В. «Детская аэробика: методика, базовые комплексы», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2015
2. Шипилина И.А. «Аэробика», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2016
3. Кириченко С.Н. «Оздоровительная аэробика», Волгоград, «Учитель», 2018
4. Смирнова Л. А. "Общеразвивающие упражнения для младших школьников", Москва, Владос, 20017 год.
5. Буренина А. И. «Ритмическая мозаика», г. Санк-Петербург, 2015 год.
6. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2015
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: Academia, 2016.