

**Управление образования администрации Павловского муниципального округа  
Нижегородской области**



**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детского творчества г. Ворсма**

Рассмотрена и принята на  
Заседании педагогического совета МБУ  
ДО ДДТ г.Ворсма  
Протокол от 30.08.2024 г. № 4

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДДТ г.Ворсма  
\_\_\_\_\_ Л.Ф. Ионова  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

**Возраст учащихся: 5- 16 лет  
Срок реализации – 1 год**

Авторы-составители:  
Маркелова Екатерина  
Андреевна  
педагог дополнительного  
образования

**г. Ворсма, 2024 г.**

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629; с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

**Актуальность программы** состоит в направленности на решение острых проблем гиподинамии детей и подростков, снижения уровня физического развития и здоровья современных детей. Многие дети и подростки в настоящее время нуждаются в физкультурно-оздоровительных занятиях, в совершенствовании образа собственного тела. области детско-юношеского спорта необходимо расширение числа культивируемых видов спорта, обновление содержания, создание программ и учебно-методических пособий нового поколения.

В последние годы все более популярной становится фитнес-аэробика как вид спорта, доступный детям и взрослым. Фитнес-аэробика – один из молодых видов спорта, быстро завоевавший по популярности во всем мире. Фитнес аэробика – достаточно сложный в координационном отношении вид спорта. Свообразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее, что накопилось в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические, танцевальные движения, элементы классической и степ-аэробики.

Особой популярностью этот вид спорта пользуется среди детей и подростков, для которых выступление в соревнованиях, конкурсах, шоу-программах – важный мотивационный фактор систематических занятий физической культурой.

**Отличительная особенность** программы заключается в том, что она включает новое направление – «Фитнес – аэробику», в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно – сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая программа способствует формированию знаний и умений в области фитнес - аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий. Программа раскрывает классификацию, краткое содержание основных направлений и современной трактовки понятия фитнес - аэробика.

**Адресат программы.** Набор детей осуществляется на добровольных началах, по желанию ребёнка, без учёта степени подготовленности и наличия способности к игре на музыкальных инструментах. Программа рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста от 5 до 16 лет. Занятия проходят в смешанных разновозрастных группах по 10-15 человек. Состав группы постоянный.

**Объем и срок освоения, режим занятий.** Программа «Фитнес-аэробика» предназначена для детей в возрасте с 5 до 16 лет и рассчитана на 1 год обучения: 144

часа. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 занятия по 45 минут с перерывом 10 минут.

Так же по программе «Фитнес-аэробика» могут обучаться дети с ОВЗ. Для них педагогом составляется индивидуальный образовательный маршрут.

**Формы обучения:** групповая, очная. Занятия включают в себя теоретические и практические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания, как для успешного освоения предмета, так и обязательные для развития личности. К теоретическим знаниям относятся широкие сведения общекультурного, исторического характера, знакомство с различными видами аэробики, правилами безопасности и т.п. Основные формы проведения теоретических занятий: свободные беседы, групповые обсуждения профессиональных тем; самостоятельные занятия; просмотр видеоматериалов.

В ходе практических занятий обучающиеся приобретают, закрепляют, совершенствуют основные двигательные навыки, их комбинации. Основной формой проведения аэробики является учебно – тренировочное занятие.

Характерной особенностью занятий объединений физкультурно – спортивной направленности является взаимопроникновение теоретических и практических знаний, подача теоретического материала может проходить во время практической работы и наоборот.

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

**Задачи:**

**Предметные**

- 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.

**Метапредметные**

- 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.

**Личностные**

- 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.

**Планируемые результаты.**

**Личностные:**

- сформировать устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;

- сформировать эстетический вкус, коммуникативные качества личности, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость.

**Метапредметные:**

- расширить свои знания об организме человека и здоровом образе жизни;

- развить специальные качества (музыкальность, чувство ритма, выразительность и артистизм);

- повысить уровень развития основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости).

**Предметные:**

- приобрести умения выполнять базовые шаги и согласовывать их с музыкой;

- овладеть основными элементами аэробной гимнастики.

### Учебный план

№	Модуль	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	1 год обучения	21	123	144	зачет
ИТОГО:		21	123	144	



**Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Фитнес-аэробика»**

№	Название раздела, тем	Содержание тем		Количество часов		Форма текущего контроля
		Теоретическая часть	Практическая часть	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	Техника безопасности во время занятий аэробикой. Содержание и программа занятий. История аэробики. История развития и современное состояние данного вида спорта	Игры на знакомство	1	1	
2	Гигиенические основы	Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Внешний вид обучающегося. Влияние аэробики на физическое развитие обучающихся. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учёбы и занятий спортом.	Веселые старты	1	1	
3	Основные упражнения общефизической подготовки	Влияние гимнастических упражнений на организм человека. Упражнения на различные группы мышц.	Общеразвивающие упражнения: Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать и опускать, сгибать и разгибать, описывать дуги и круги в	2	12	Опрос

			<p>различных направлениях руками.</p> <p>Упражнения для туловища и шеи. Наклонять и поворачивать туловище по дуге и вперёд</p> <p>Упражнения для ног.</p> <p>Поднимать и опускать, сгибать и разгибать в разных суставах ноги.</p> <p>Полуприседы и выпады.</p> <p>Перемещать центр тяжести с ноги на ногу.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лёжа.</p> <p>Упражнения для стоп.</p> <p>Поочередно и одновременно сгибать и разгибать стопы.</p> <p>Делать ими круговые движения.</p> <p>Упражнения для ног в положении лёжа и в упоре, стоя на коленях. Ноги поднимать и опускать, делать не резкие махи</p> <p>Упражнения для мышц живота в положении лежа на спине.</p> <p>Поднимание верхней половины туловища; ног с различным положением рук.</p>			
4	Упражнения для развития ловкости.	Упражнения, способствующие развитию ловкости.	Разнонаправленные, последовательные и поочередные движения	2	10	

			конечностями. Быстрая смена рисунка, схемы движения по сигналу			
5	Упражнения для развития силы	Упражнения, способствующие развитию силы	На занятиях аэробно-силовой направленности используются прыжки со скакалкой, сгибания – разгибания рук в упоре лёжа.	2	10	
6	Упражнения для развития гибкости	Упражнения, способствующие развитию гибкости.	Упражнения на растягивание мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, мостик, прогибы туловища.	1	9	
7	Упражнения для развития координации движений	Упражнения, способствующие развитию координации движений.	Упражнения на развитие динамической и статической координации и равновесия.	2	10	Контрольное упражнение
8	Виды танцевальной аэробики	Изучение различных стилей танцевальной аэробики, хип-хоп и латина	Простые аэробные движения. Шаги с высоким подниманием бедра, на полупальцах, притопы. Танцевальные движения под современные ритмы.	2	12	
9	Составление танцевального комплекса	Основные элементы танцевального комплекса	Создание танцевального комплекса на основе изученных видов танцевальной аэробики, хип-хоп, латина.	2	12	Контрольное упражнение
10	Базовые шаги фитнес-аэробики	Основы фитнес - аэробики	Ходьба: на месте, с продвижением (вперёд, назад, по диагонали, в стороны, по кругу), У- степ, скрестные шаги Приставной шаг: в стороны; вперед-назад; по диагонали. Поднимание согнутой ноги	2	14	

			<p>вверх, вперёд, по диагонали, с продвижением, в прыжках.</p> <p>Махи: вперед, по диагонали, в сторону, на прыжках. Захлёт голени назад, двойной захлёт.</p> <p>Выпады: на месте с переносом центра тяжести с одной ноги на другую, в стороны, вперед, назад, с продвижением, с поворотом, на месте.</p> <p>Прыжки: ноги врозь – ноги вместе, на двух ногах, с продвижением, с поворотом, на месте</p> <p>Бег: на месте, с продвижением, с поворотами.</p>			
11	Основные прыжки в фитнес-аэробике	Виды прыжков	На двух ногах (в фазе полёта ноги вместе) на месте, с продвижением в разные стороны	2	12	
12	Составление разминочного комплекса	Основные элементы разминочного комплекса в фитнес – аэробике.	Составление разминочных комбинаций.	2	16	Контрольное упражнение
13	Промежуточная аттестация		Зачет		2	Зачет
14	Итоговое занятие		Спортивные соревнования		2	

## Методические и оценочные материалы

Выявление недостатков, ошибок и успехов в ходе работы учащихся происходит в виде текущего контроля. Контроль осуществляется систематически через проведение устного опроса учащихся, выполнения контрольных упражнений и фиксируется в журнале учета работы педагога дополнительного образования.

Результаты текущего контроля анализируются педагогом дополнительного образования по следующим уровням:

- высокий уровень;
- средний уровень;
- допустимый уровень.

Выявление уровня освоения программы и ее результативности предполагает проведение аттестации. Аттестация учащихся позволяет дать оценку эффективности применяемой методики и по необходимости внести коррективы.

**Промежуточная аттестация** – это выявление результативности освоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес-аэробика» по итогам обучения каждого года обучения.

В рамках аттестации проводится оценка теоретической и практической подготовки. Форма аттестации – зачет. Теоретическая подготовка проверяется через опрос, а практическая в виде выполнения танцевальной композиции и фиксируется в журнале учета работы педагога дополнительного образования.

### Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по итогам завершения

#### 1. Теоретическая подготовка – Опрос:

1. Что такое аэробика?
2. Для чего нужна разминка?
3. Поперечный и продольный, это виды...
  - А) прыжков
  - Б) шпагатов
  - В) шагов
4. Комплекс упражнений для растяжки мышц -это...
  - А) стретчинг
  - Б) черлидинг
  - В) танец
5. Назовите виды танцевальной аэробики.
6. Назовите виды фитнес – аэробики.
7. Правила составления разминочного комплекса.
8. Назовите вариант скрестного шага с перемещением вперед.
  - А) Cross
  - Б) Slide
  - В) Twist Jump
9. Вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой – это...
  - А) переворот в сторону (колесо)
  - Б) станты

В) рондат

### ***Критерии оценивания опроса***

***Высокий уровень*** – учащийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий.

***Средний уровень*** - учащийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

***Допустимый уровень*** – учащийся излагает материал неполно, допускает неточности в определении понятий или формулировках.

### **2. Практическая подготовка – Танцевальная композиция**

Практическая часть зачетных требований состоит из разделов:

1. Общефизическая и функциональная подготовка
2. Специальная физическая подготовка
3. Техническая подготовка: выполнение музыкальных композиций

Оценка —5|| –

Оценка —4|| –

Оценка —3|| –

### ***Критерии оценивания выполнения контрольного задания***

***Высокий уровень*** – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

***Средний уровень*** – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

***Допустимый уровень*** – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

### Методическое обеспечение программы

Раздел	Методические виды продукции: разработки игр, бесед, экскурсий, конкурсов	Рекомендации по проведению практических работ	Дидактический и лекционный материал
Вводное занятие	Беседа «Физкультура и спорт в РФ», «Базовые упражнения аэробики». Знакомство с планом работы на год.	Показ фотографий с выступлений по аэробике. Рассказ истории жизни выдающихся спортсменов	Лекционный материал: 1.«Питание спортсменов». 2.«Здоровый образ жизни». 3.«История возникновения аэробики». Журналы и газеты с фотографиями спортсменов и людей внесших вклад в развитие спорта
Гигиенические основы занятий	Методические рекомендации по соблюдению личной гигиены и гигиены в общественных местах	Применение на занятии наглядных пособий	Лекционный материал: 1. «Гигиена тренировочного процесса»
Ритмико-гимнастические упражнения	Комплекс разминочных упражнений.	Сдача нормативов	Лекционный материал: «Упражнения на на укрепление мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации»
Танцевальная аэробика	CD диски с записью музыкальных композиций.	Показ танцевальных связок перед группой	Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2т.: 1 том Теория и методика. - М.: Федерация

			аэробики, 2002.
Фитнес-аэробика	CD диски с записью музыкальных композиций.	Беседа «Прыжки и подскоки в аэробике. Различные варианты бега». Показ танцевальных связок перед группой	Лекционный материал: «Базовые шаги», Правила составления комплекса аэробики.

### **Условия реализации программы**

#### **Кадровое обеспечение**

Занятия проводит педагог дополнительного образования по данной направленности с соответствующим образованием.

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Коврик гимнастический
2. Мат гимнастический
3. Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг
4. Музыкальный центр
5. Скакалка гимнастическая
6. Скамейка для степ-упражнений (степ-платформа)
7. Стенка гимнастическая
8. Футболка
9. Станок хореографический
10. Кроссовки для зала
11. Костюм спортивный тренировочный
12. Шорты спортивные
13. Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)
14. Утяжелители для ног
15. Утяжелители для рук
16. Комплекс для групповых занятий (с подвижным стеллажом)

## Список литературы

### Нормативная правовая документация

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629
4. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28
5. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2
6. Устав МБУ ДО ДДТ г.Ворсма
7. Локальные акты МБУ ДО ДДТ г.Ворсма

### Литература для педагога:

1. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
2. Куценко И.П., Соколов Г.Я., Васильева Н.В. Оздоровительная аэробика для девушек 10-11 классов: Программа (вариативная часть) и методические рекомендации.- Омск: ООИПКРО, 1999.
3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. - М.: «Терра-Спорт, Олимпия-Пресс», 2001.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2т.: 1 том Теория и методика. - М.: Федерация аэробики, 2002.
5. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. - М.: «СпортАкадемПресс», 2002.

### Литература для детей

1. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: Пособие для учителя. – М.: «Владос», 2002.
2. Литвинов Е. Ура, физкультура: Учебник 2-4 кл. – М.: «Просвещение», 1996.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний: Учебное пособие. – М.: «Советский спорт». – 2005.
4. Мир человека. Анатомия и физиология. – Смоленск: «Русия», 2001. – (Детская энциклопедия в картинках).
5. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: ТЦ «Сфера», 2001.
6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: в 2-х кн. – 3-е изд. – М.: «ВЛАДОС», 2001 (Кн.1: Система работы психолога с детьми разного возраста).
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Уч.-мет. пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2003.