

Управление образования администрации Северо-Енисейского района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Новокаламинская средняя школа № 6»

РАССМОТРЕНО  
Методическим советом  
Протокол № 1 «31» августа 2023г.



Зуева Л.А

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности школьного спортивного клуба  
«Феникс-аэробика»

*срок реализации - 3 года,  
возраст обучающихся - 10-15 лет,  
уровень программы – базовый.*

Составитель программы  
Педагог дополнительного образования  
Власюк А.И.

## Пояснительная записка

*Направленность.* Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Она ориентирована на укрепление здоровья и формирование навыков здорового образа жизни.

*Актуальность программы.* Актуальность данной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности развития школьников, материально-технические условия для реализации которого имеются только на базе нашей школы.

*Новизна программы.* Новизной данной программы является то, что программа направлена на поддержку основной образовательной программы по физической культуре и совершенство физического развития обучающихся.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

– Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

*Отличительной особенностью* предлагаемой программы заключается в том, что, она составлена с учетом возрастных особенностей детей, помимо предметного содержания, она ориентирована на развитие не только предметных, но и обще учебных умений. С момента поступления в группу ребенок сразу включается в творческий процесс, познания себя, как личности, понимания того, что такое здоровый образ жизни. Педагог и ученик являют собой прекрасный образец взаимопонимания и взаимоважения.

*Адресат программы:*

Дети и подростки 10-15 лет с разными физическими возможностями, испытывающие потребность в укреплении своего физического здоровья. Прием в группу осуществляется по желанию ребенка.

*Срок реализации программы и объем учебных часов:*

Программа рассчитана на **3 года обучения.**

Продолжительность обучения составляет 324 часов:

1 год обучения - 108 часов

2 год обучения - 108 часов

3 год обучения - 108 часов

Индивидуальные занятия строятся с учетом состояния здоровья каждого отдельного ребенка.

*Формы обучения:* очная.

*Формы проведения занятий:* Ведущей формой организации обучения является групповая.

*Виды деятельности:* показательные выступления; тестирование; инструкторская практика обучающихся.

Название программы	День недели	Время
«Фитнес-аэробика»	Пн.	14:50-15:30
	Ср.	14:30-15:10
	Пт.	16:20-17:00

## 2. Цель и задачи программы

*Цель программы:* приобщение обучающихся к здоровому образу жизни.

*Задачи:*

- воспитывать интерес и любовь к спорту;
- закреплять навыки выполнения основных движений и физических упражнений;
- создавать атмосферу хорошего настроения, положительных эмоций;

### 3. Содержание программы

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

##### Учебный план первого года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение в образовательную программу и ТБ.	1		1
2	Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся.	2	3	5
3	Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	2	10	12
4	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес - аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	1	10	11
5	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	1	10	11
6	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	2	10	12
7	Особенности питания при занятиях фитнес- аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения..	2	10	12

8	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	1	10	11
9	Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	1	10	11
10	Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	1	11	12
11	Нормативы ОФП, психологические тесты.		1	1
12	Повторение и закрепление пройденного материала	1	4	5
13	Промежуточная полугодовая и годовая аттестация	2	2	4
	<b>Всего в первый год обучения</b>	<b>17</b>	<b>91</b>	<b>108</b>

### Учебный план второго года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1	Введение в образовательную программу и ТБ	1		1
2	Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся.	1	2	3
3	Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг	1	6	7
4	Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Комплекс упражнений по калланетике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг	1	6	7

5	Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений по калланетике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг	1	6	7
6	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Силовые упражнения. Стретчинг	1	6	7
7	Что такое здоровье? Экология и здоровье. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	1	6	7
8	Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	1	6	7
9	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	1	6	7
10	Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	1	6	7
11	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	1	6	7
12	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	1	6	7

13	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности	1	6	7
14	Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	1	6	7
15	Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	1	6	7
16	Как правильно падать и поднимать тяжести? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике. Стретчинг		3	3
17	Нормативы ОФП, психологические тесты.		1	1
18	Повторение пройденного материала	2	3	5
19	Промежуточная полугодовая и годовая	2	2	4
	<b>Всего во второй год обучения</b>	<b>19</b>	<b>89</b>	<b>108</b>

### Учебный план третьего года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение в культуру фитнес-аэробики. ТБ. Тестирование обучающихся.	1		1
2	Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг	1	6	7

3	Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности Комплекс упражнений с элементами латино-аэробике. Силовые упражнения. Стретчинг	1	6	7
4	Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробике. Силовые упражнения. Стретчинг	1	6	7
5	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Силовые упражнения. Стретчинг	1	6	7
6	Что такое здоровье? Экология и здоровье. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени.	1	6	7
7	Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	1	6	7
8	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	1	6	7
9	Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	1	6	7
10	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	1	6	7

11	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	1	6	7
12	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	1	6	7
13	Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	1	6	7
14	Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	1	6	7
15	Как правильно падать и поднимать тяжести? Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	1	6	7
16	Нормативы ОФП, психологические тесты.		1	1
17	Повторение пройденного материала	2	2	4
	Промежуточная полугодовая и годовая	2	2	4
	<b>Всего в третий год обучения</b>	<b>19</b>	<b>89</b>	<b>108</b>

### *Содержание учебно-тематического плана*

#### **Первый год обучения**

**1. Введение в образовательную программу и ТБ.** Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся.

**2. Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся.** Понятие фитнес – аэробики. Фитнес – аэробика как форма организации двигательной активности. История возникновения и развития фитнес – аэробики. Техника безопасности в фитнес-аэробике.

- 3. Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.** Характеристика видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, фитбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики..
- 4. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих.** Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно-мышечную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности. Силовые упражнения.
- 5. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.** Уровни двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес – аэробикой.
- 6. Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.** Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой. Форма для занятий фитнес-аэробикой. Основные типы повреждений травм и их профилактика. Доклады обучающихся о правильном подборе формы, знание предупреждений травм. Умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.
- 7. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.** Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой. Выполнение анализа продуктов питания учащихся, соотнесение с нормами рационального питания, составление рекомендаций по режиму питания обучающихся
- 8. Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.** Уметь правильно дышать во время занятий. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.
- 9. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.** Как правильно подбирать упражнения? Как правильно выполнять движения и упражнения? Тренажеры в домашних условиях. Активный отдых летом.
- 10. Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.** Происхождение стиля. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения.
- 11. Нормативы ОФП, психологические тесты.** Техника выполнения нормативных упражнений.
- 12. Повторение и закрепление пройденного материала.** Повторение, закрепление изученных упражнений. Комплекс упражнений по

фитнесу.

### **Второй год обучения**

1. **Введение в образовательную программу и ТБ.** Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся.
2. **Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся.** Понятие фитнес – аэробики. Фитнес – аэробика как форма организации двигательной активности. История возникновения и развития фитнес – аэробики. Техника безопасности в фитнес-аэробике.
3. **Фитнес-аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг.** Характеристика видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики. Классификация различных видов аэробики. Тенденции развития фитнес-аэробики.
4. **Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности Комплекс упражнений по калланетике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг.** Техника выполнения силовых упражнений. Умения и навыки обучающихся при выполнении силовых упражнений с гантелями, экспандерами, построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.
5. **Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений по калланетике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг.** Техника упражнений на растягивание (стретчинг) Уметь правильно выполнять упражнения на гибкость. помощь или консультацию). Оформление изготовленных аппликаций к демонстрации.
6. **Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Силовые упражнения. Стретчинг.** Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно-мышечную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности.
7. **Что такое здоровье? Экология и здоровье. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.** Влияние экологической ситуации на здоровье человека. прос учащихся о здоровье. Понятие Здоровье: не болеть; соблюдать режим дня; быть всегда опрятным, с чистыми руками; есть то, что полезно; регулярно заниматься; физкультурой; быть весёлым.
8. **Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.** Знать значение разминки. Уметь выполнять её самостоятельно.
9. **Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс**

**упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг. Уровни двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес –аэробикой. Умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.**

**10. Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Комплекс упражнений по фитнес- аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.** Определение правильной осанки. Значение правильной осанки. Скелет- это основа человека –каркас , на который крепятся мышцы. Скелет состоит из костей больших и малых. Типы осанки. Как влияет мышечный тонус на осанку человека.

**11. Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.** Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой. Форма для занятий фитнес- аэробикой. Основные типы повреждений, травм и их профилактика.

**12. Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес- аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.** Уметь правильно дышать во время занятий. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.

**13. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности.** Выполнение анализа продуктов питания учащихся, соотнесение с нормами рационального питания, составление рекомендаций по режиму питания обучающихся. Умение и навыки в упражнениях для мышц таза.

**14. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг.** Знание и умения правильного выполнения движений и упражнений, использование различных техник.

**15. Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг.** Происхождение стиля. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения.

**16. Как правильно падать и поднимать тяжести. Комплекс упражнений по фитнес- аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг.** Как избежать травм при падении. Уметь правильно падать и поднимать тяжести.

**17. Нормативы ОФП, психологические тесты.** Техника выполнения нормативных упражнений.

**18. Повторение пройденного материала.** Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами.

**Третий год обучения**

1. **Введение в культуру фитнес. Тестирование обучающихся.** Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся.
2. **Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг.** Знать основные понятия, историю происхождения фитнес - аэробики. Знания и умения обучающихся по технике безопасности по фитнес-аэробики.
3. **Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробики. Силовые упражнения. Стретчинг.** Иметь представление о спортивной дисциплине «Фитнес аэробика». Умения и навыки обучающихся в упражнениях для мышц стопы и голени Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.
4. **Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробики. Силовые упражнения. Стретчинг.** Умения и навыки обучающихся при выполнении силовых упражнений с гантелями, экспандерами, построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.
5. **Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Силовые упражнения. Стретчинг.** Техника упражнений на растягивание (стретчинг).
6. **Что такое здоровье? Экология и здоровье. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени.** Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно-мышечную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности.
7. **Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг.** Иметь представление о здоровье. Иметь представление о влиянии экологии на здоровье человека.
8. **Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг.** Определение-Значение разминки в спорте.
9. **Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг.** Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес - аэробикой по результатам тестирования, умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.
10. **Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-**

**аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг.** Знать о правильной осанке. Умение сформировать у себя правильную осанку и сохранять такое положение в течение занятия. Знать предназначения скелета человека. Уметь выполнять упражнения правильно. Иметь представления о роли мышц осанки.

**11. Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг.** Уметь правильно дышать во время занятий. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.

**12. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.** Познакомится с шестью классами питательных веществ и их соотношением, процессом пищеварения, способами рационального питания. Выясняем, какие продукты часто используются в рационе учащихся. Изучаем, какими должны быть интервалы между приемами пищи и режим питания в дни, когда нет занятий, и в дни, когда есть проходят занятия.

**13. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг.** Учащиеся узнают, как правильно подбирать упражнения, выполнять движения и упражнения. Рассматриваем способы использования различных предметов в качестве тренажеров при занятии фитнес-аэробикой в домашних условиях. Выясняем виды активного отдыха учащимися летом и знакомимся с другими способами отдыха.

**14. Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг.** Происхождение стиля. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения

**15. Как правильно падать и поднимать тяжести? Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг.** Уметь избежать травм при падении.

**16. Нормативы ОФП, психологические тесты.** Техника выполнения нормативных упражнений.

**17. Повторение пройденного материала.** Уметь слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления, построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания.

#### **4. Планируемые результаты**

*Личностные результаты:*

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные результаты:

После освоения программы обучающийся будут

- выполнять требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

**Комплекс организационно-педагогических условий:**

**Календарный учебный график**

№ п/п	№ группы	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	2023-2026	02.10.2023	31.05.2026	35	309	пн-ср-пт	25.12.23-30.12.23 (промежуточная аттестация) 15.05.2023-19.05.2023 (итоговая аттестация)

*Условия реализации программы:*

Программа реализуется на базе МБОУ «НСШ №6» педагогом дополнительного образования.

*Материально-техническое обеспечение:*

Оборудование спортзала:

№	Наименования	Количество штук
1	Аптечка медицинская	1
2	Огнетушитель	2
3	Раздевалка	2

4	Скакалки	10
5	Скамейка 3м.	2
6	Аудио система	1
7	Стенд с инструкциями по ТБ	1
8	Коремат	9

*Информационное обеспечение:*

Методическая литература по проведению спортивных занятий, презентации и видео к занятиям.

*Формы аттестации:*

1. *Текущий контроль* – проводится в начале обучения и на каждом занятии.

2. *Промежуточная полугодовая аттестация* – проводится по окончании изучения отдельных тем.

3. *Промежуточная годовая аттестация* – проводится в конце учебного года, определяет уровень освоения программы.

*Оценочные материалы:*

**Вопросы теоретического содержания (1 год обучения)**

1. Какие упражнения Вы знаете для формирования правильной осанки?
2. Какие упражнения Вы знаете для развития гибкости?
3. Какие упражнения Вы знаете для растягивания?
4. Чем отличается фитнес от аэробики?
5. Какие движения в аэробике считаются травмоопасными?
6. Назовите основные правила безопасности занятий фитнес и аэробикой.
7. Для чего на уроках фитнеса и аэробики Вы используете упражнения для формирования осанки?
8. Какие элементы разминки являются способствующими развитию выворотности?
9. Какие элементы разминки являются способствующими развитию мышц спины?
10. Какие элементы являются разминочными для стопы?
11. Охарактеризуйте форму одежды для занятий фитнес-аэробикой.

**Практические задания (1 год обучения)**

*Показать заданный элемент или выполнить требуемое упражнение*

1. «Кольцо»
2. «Мостик»
3. «Корзинка»
4. Шпагат
5. «Книжка»
6. «Поза Лотоса»
7. Шаги: степ шаг (приставной), «буквой М», ви степ («уголок»)
8. Силовые качества: пресс – более 30 раз в минуту, отжимания – более 15 раз

**Вопросы теоретического содержания (2 год обучения)**

**1. Какие движения способствуют улучшению кровообращения в области**

**шеи?**

- 1) круговые движения руками
- 2) приседания
- 3) круговые движения глазами
- 4) движения плечами по и против часовой стрелке
- 5) движения плечами вверх – вниз
- 6) движения головой «по кресту»

**2. Какие из перечисленных продуктов содержат большее количество углеводов?**

- 1) Рыба
- 2) Молоко
- 3) колбасные изделия
- 4) макароны
- 5) мясо

**3. Какой совет вы дадите, чтобы избежать неприятных последствий тренировки с повышенной нагрузкой?**

- 1) принять контрастный душ
- 2) отдохнуть лежа
- 3) принять горячую ванну
- 4) выпить горячего молока с медом

**4. Что означает питаться по режиму?**

- 1) завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время
- 2) кушать только то, что стоит в плане вашей диеты
- 3) соблюдать посты
- 4) за один прием пищи поглощать еду одной группы (углеводы, белки, жиры)
- 5) следовать диете
- 6) питаться только полезной пищей

**5. Какие движения формируют правильную осанку?**

- 1) махи ногами
- 2) подъем туловища назад в положении лежа на животе
- 3) отжимания
- 4) прыжки

**6. Что означает «правильное питание»?**

- 1) следовать диете
- 2) завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время
- 3) кушать только то, что стоит в плане вашей диеты
- 4) соблюдать посты
- 5) питаться только полезной пищей
- 6) за один прием пищи поглощать еду одной группы (углеводы, белки, жиры)

**7. Какие движения развивают гибкость спины?**

- 1) мостик
- 2) упражнения на пресс
- 3) махи руками назад над головой в положении стоя
- 4) наклоны корпусом вперед до касания руками пола
- 5) наклоны корпусом вперед выполняемые в паре лицом друг другу (руки на плечах у партнера)

**8. Какую пищу можно назвать легкой?**

- |           |            |           |            |
|-----------|------------|-----------|------------|
| 1) Яблоки | 3) Шоколад | 5) окорок | 7) майонез |
| 2) Сало   | 4) Молоко  | 6) каша   | 8) сыр     |

**9. Какие движения растягивают мышцы паха?**

- 1) мостик
- 2) наклоны корпусом вперед до касания руками пола (выполняется стоя)
- 3) упражнения на пресс
- 4) наклоны корпусом вперед до касания ступней ног (выполняется сидя на полу, ноги вместе)
- 5) махи ногами (лежа на боку, стоя)

**10. Какую пищу можно назвать тяжелой?**

- |           |            |           |            |
|-----------|------------|-----------|------------|
| 1) яблоки | 3) шоколад | 5) окорок | 7) майонез |
| 2) сало   | 4) молоко  | 6) каша   | 8) сыр     |

**11. Какие движения развивают силу мышц плечевого пояса?**

- 1) отжимания в упоре лежа
- 2) резкие с маленькой амплитудой движения руками назад на уровне плеч
- 3) колесо
- 4) вис на перекладине
- 5) упражнения на руки с гантелями
- 6) бег на большие дистанции

**12. Сколько раз в неделю оптимально необходимо заниматься шейпингом и аэробикой для поддержания спортивной формы?**

- |      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| 1) 1 | 3) 3 | 5) 5 | 7) 7 |
| 2) 2 | 4) 4 | 6) 6 |      |

**13. Какие из перечисленных продуктов содержат большее количество углеводов?**

- |                      |             |         |           |
|----------------------|-------------|---------|-----------|
| 1) рыба              | 3) макароны |         |           |
| 2) колбасные изделия |             | 4) мясо | 5) молоко |

**Задания практического значения (2 год обучения)**

1. Покажите два упражнения на укрепление пресса.
2. Покажите два упражнения на укрепление бедра сбоку.
3. Покажите два упражнения на укрепление икроножных мышц.
4. Покажите два упражнения на укрепление икроножных мышц.
5. Покажите два упражнения на укрепление бедра сбоку.
6. Покажите два упражнения на укрепление внутреннего бедра.
7. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению шага крестом. Покажите его.
8. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению колеса. Покажите

его.

9. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению махов. Покажите его.

10. Покажите два упражнения на укрепление бедра сзади. 11. Покажите два упражнения на укрепление бедра спереди. 12. Покажите два упражнения на укрепление внутреннего бедра.

13. Покажите два упражнения на укрепление икроножных мышц.

14. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению махов. Покажите его.

15. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению упражнения «крокодил». Покажите его.

16. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению шага крестом. Покажите его.

17. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению темпинг-джека. Покажите его.

18. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению отжиманий. Покажите его.

19. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению колеса. Покажите его

### Нормативы по общей физической подготовке

Виды упражнений	1-й год	2-й год	3-й год
1. Исх. пол. Упор лежа на полу. Вып. Сгибание и разгибание рук	8-20	16-32	30-40
2. И. п. Лежа на животе, руки за голову Вып. Поднимание туловища назад	10-24	20-26	24-30
3. И. п. Лежа на спине, руки вдоль туловища Вып. Подъем прямых ног до прямого угла	8-16	16-24	20-28

Показатели результативности освоения программы:

Высокий уровень- успешное освоение более 70% содержания образовательной программы

Средний уровень- успешное освоение от 50% до 70% содержания образовательной программы

Низкий уровень- успешное освоение менее 50%

*Методические материалы:*

В работе используются следующие технологии:

- информационно – коммуникационная технология (широкое использование ИКТ открывает для учителя новые возможности в процессе тренировок, а также в значительной степени облегчают его работу, повышают эффективность обучения, позволяют улучшить качество преподавания).

- здоровьесберегающие технологии (соблюдение санитарно–гигиенических требований, правил техники безопасности; рациональная

плотность занятия (время, затраченное школьниками на учебную работу) должно составлять не менее 60 % и не более 75-80 %; четкая организация учебного труда; строгая дозировка учебной нагрузки;

- технология интегрированного обучения (способствует повышению мотивации учения, формированию познавательного интереса учащихся, через другие образовательные области).

- традиционные технологии (тренировочный процесс, классно-урочная система).

В работе используются наглядные пособия, дидактические материалы (работа по карточкам).

#### *Рабочие программы*

Рабочая программа учебного курса обеспечивает достижение планируемых результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности.

Рабочая программа учебного курса содержит:

- 1) план мероприятий ШСК «Феникс» (Приложение 1);
- 2) содержание курса
- 3) нормативы

#### *Список литературы*

##### **Литература, рекомендуемая для педагога.**

1. Конвенция ООН о правах ребенка.
2. Декларация прав ребенка.
3. Боброва, Г. А. Художественная гимнастика в школе / Г. А. Боброва. – М. Физкультура и спорт, 1998
4. Лебедева О.Е. Дополнительное образование детей: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений - Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 256 с.
5. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006
6. Девис Б. Мини-энциклопедия "Фитнес": / Пер. с англ.

##### **Литература, рекомендуемая для обучающихся**

1. Лисицкая Т. С. Добро пожаловать в фитнес-клуб! / Т. С. Лисицкая. М., 2008. 102 с.
2. Ким Н. К. Идеальная фигура. Энциклопедия современного фитнеса / Н. К. Ким. М., 2006. 280 с
3. Амосов В. М. Раздумья о здоровье / В. М. Амосов. Свердловск, 1987. 174 с.

##### **Литература, рекомендуемая для родителей**

1. Лисицкая Т.С. «Аэробика на все вкусы.» -М.: Просвещение - Владос, 2018г.
2. Вакулова А. Д., Бутин И. М «Развитие физических способностей детей». Ярославль, 2006 г.
3. Харт Л., Непорент Л. «Энциклопедия идеальной фигуры» - практическое пособие, Ярославль «Гринго» 2019г.