

**"ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР"<sup>ОО</sup>**

**РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ**  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ

**УТВЕРЖДЕНО**  
ДИРЕКТОРОМ

муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-  
образовательный центр»

муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-  
образовательный центр»

**ПРОТОКОЛ**

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 62 к ПРИКАЗУ**

от «31» августа 2023 г. № 3

от «31» августа 2023 г. № 71-Д

**РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Фитнес-аэробика»**

*Разработана на основе дополнительной общеразвивающей  
программы «Фитнес-аэробика»*

*направленность – физкультурно-спортивная*

*срок реализации – 1 год*

*возраст учащихся – 7-16 лет*

*авторы-разработчики – педагог дополнительного образования*

А.С. Шумаков

**Сведения о рабочей дополнительной общеразвивающей  
программе:**

*направленность – физкультурно-спортивная*

*срок реализации – 1 год*

*год реализации – 1-й год*

*уровень программы - базовый*

*форма реализации – очные занятия с возможностью  
использования дистанционной формы обучения*

*педагог, реализующий рабочую программу – А.С. Шумаков*

*возраст учащихся, осваивающих рабочую программу – 7-16 лет*

**НОВОМОСКОВСК**

**2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Пояснительная записка .....</b>	<b>стр. 3</b>
1.1. Направленность, вид, уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .....	стр. 3
1.2. Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе .....	стр. 3
1.3. Особенности организации образовательной деятельности .....	стр. 3
1.4. Цели и задачи рабочей программы .....	стр. 3
1.5. Режим занятий в текущем учебном году .....	стр. 4
1.6. Формы занятий и их сочетания .....	стр. 4
1.7. Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование .....	стр. 4
1.8. Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения промежуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году .....	стр. 4
<b>II. Учебно-тематический план .....</b>	<b>стр. 6</b>
<b>III. Структура занятий .....</b>	<b>стр. 6</b>
<b>IV. Содержание изучаемого курса .....</b>	<b>стр. 7</b>
<b>V. Календарный учебный график .....</b>	<b>стр. 12</b>

## I. Пояснительная записка

1.1.	Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Физкультурно-спортивная.
	Вид дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Дополнительная общеразвивающая программа.
	Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Базовый.
1.2.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.	<p>Содержательный компонент изучаемого курса реализуется без изменений относительно учебного содержания соответствующей дополнительной общеразвивающей программы. Рабочей программой предусматривается обучение детей с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>В пределах осваиваемой программы может осуществляться обучение учащихся по индивидуальному учебному плану, в соответствии с педагогической целесообразностью и психофизическими особенностями личности ребенка.</p>
1.3.	Особенности организации образовательной деятельности.	<p>Год реализации – 1-й.</p> <p>Количество учебных часов по программе – 216.</p> <p>Количество учебных часов согласно расписанию – 218.</p> <p>Возраст обучающихся – 7-15 лет.</p> <p>Наполняемость учебных групп – 12-15 чел.</p> <p>Изменения сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) – не предусмотрены.</p> <p>Обучение по рабочей программе основывается на концепции ее модульного построения: программа может реализовываться в сочетании с рядом других дополнительных общеразвивающих программ МБУДО «ДООЦ», что обеспечивает комплексный подход к решению задач психофизического, когнитивного, психомоторного и эмоционального развития дошкольников.</p>
1.4.	Цели и задачи рабочей программы.	<p><i>Цель рабочей программы</i> – формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни, развитие двигательных навыков; раскрытие индивидуальных возможностей и творческих</p>

		<p>способностей детей; адаптация к условиям современной жизни.</p> <p>Реализация цели предусматривает последовательное <i>решение ряда задач</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. укрепление физического здоровья;</li> <li>2. формирование музыкально-двигательных умений и навыков;</li> <li>3. формирование устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом;</li> <li>4. развитие у детей способности к самостоятельной и коллективной работе;</li> <li>5. снятие эмоционального напряжения и улучшения психологического состояния;</li> <li>6. создание дружеской среды и условий для общения.</li> </ol>
1.5.	Режим занятий в текущем учебном году.	<p>Продолжительность занятий – 80 минут (<i>2 академических часа</i>).</p> <p>Количество занятий в неделю – 3.</p>
1.6.	Формы занятий и их сочетания.	<p>Занятие комбинированного типа; практическое занятие; тренинг; игра; батл; театрализация и др.</p> <p>При соблюдении принципа педагогической целесообразности возможны сочетания отдельных элементов различных форм занятий.</p>
1.7.	Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование.	<p>В текущем учебном году содержательные изменения соответствующей дополнительной общеразвивающей программы не предусмотрены.</p>
1.8.	Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения промежуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году.	<p><i>По окончании курса обучения по настоящей программе предполагается достижение учащимся следующих результатов.</i></p> <p><b>Обобщенные предполагаемые результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие физических качеств: силы, выносливости, координации движений;</li> <li>– развитие систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной;</li> <li>– развитие мышления, памяти, воображения;</li> <li>– развитие коммуникативных способностей, активности;</li> <li>– умение двигаться под музыку;</li> <li>– формирование устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом;</li> <li>– приобретение необходимого минимума теоретических знаний.</li> </ul>

		<p><b><i>Учащиеся должны знать:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила техники безопасности на занятиях;</li> <li>– правила оказания первой медицинской помощи;</li> <li>– значение занятий спортом;</li> <li>– основные виды оздоровительной аэробики;</li> <li>– правила личной гигиены;</li> <li>– строение тела;</li> <li>– значение правильной осанки;</li> <li>– значение и технику правильного дыхания;</li> <li>– технику измерения пульса;</li> <li>– значение правильной техники выполнения упражнений;</li> <li>– режим дня;</li> <li>– значение воды и правильного питания;</li> <li>– способы самоконтроля.</li> </ul> <p><b><i>Учащиеся должны уметь:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правильно выполнять основные шаги, прыжки, подскоки;</li> <li>– правильно дышать во время выполнения упражнений;</li> <li>– сохранять правильную осанку;</li> <li>– сочетать основные движения рук и ног;</li> <li>– синхронизировать движения;</li> <li>– выполнять упрощенные танцевальные связки под музыку в определенном темпе;</li> <li>– выполнять упражнения на фитболах, степках, скамейках, с мячами, в парах;</li> <li>– измерять ЧСС.</li> <li>– контролировать самочувствие во время занятий.</li> </ul> <p><b><i>Формы текущего контроля знаний учащихся:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– беседа;</li> <li>– опрос;</li> <li>– тестирование;</li> <li>– наблюдение.</li> </ul> <p><b><i>Формы промежуточной аттестации учащихся:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– тестирование;</li> <li>– выполнение практических упражнений.</li> </ul> <p><b><i>Формы итоговой аттестации учащихся:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– тестирование;</li> <li>– демонстрация отчетной программы выступления.</li> </ul>
--	--	--

## II. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе	
			теоретические часы	практические часы
1	2	3	4	5
1.	Вводное занятие.	2	1	1
2.	Аэробная тренировка.	91	1	90
3.	Силовая тренировка.	63	1	62
4.	Интервальная тренировка.	20	1	20
5.	Разумное тело.	36	2	35
6.	Оценка эффективности реализации программы.	4	1	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>218</b>	<b>7</b>	<b>211</b>

## III. Структура занятий

Обычно занятия танцевальными аэробными упражнениями начинаются с **разминки** (8-10 минут).

**Цель:** подготовка организма к занятию.

**Результаты:**

- Повышение внутренней температуры тела;
- Увеличение эластичности мышц, сухожилий и связок.

За разминкой следует **аэробная часть** (15-20 минут).

**Цель:** развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Результаты:**

- Увеличение частоты сердечных сокращений, а затем снижение в течение 4 минут в конце;
- Увеличение притока крови к работающим мышцам;
- Увеличение объема вентиляции легких;
- Увеличение количества потребления кислорода в минуту.
- В конце серии заминка (3-5 минут) постепенно снижает частоту сердечных сокращений, приближая ее к уровню покоя.

Далее следует **силовой блок** (12-15 минут).

**Цель:** развитие силы и силовой выносливости основных групп мышц

**Результаты:**

- Увеличение амплитуды мышц;
- Увеличение мышц в длину и ширину;
- Увеличение силы и выносливости;
- Повышение тонуса и рельефности наружных групп мышц.

**Стретчинг** (10 минут) – снятие утомления в мышцах.

**Игры, эстафеты** (10-15 минут), включаются в любую часть занятия.

**Заключительная заминка** (5 минут)

**Результаты:**

Снижение частоты сердечных сокращений до нормального значения.

#### **IV. Содержание изучаемого курса**

##### **«Базовый уровень»**

#### **1. Вводное занятие (2 ч.)**

**Теория (1 ч.):**

- техника безопасности на занятиях;
- пожарная безопасность;
- личная гигиена (одежда и обувь для занятий, гигиена кожи);
- первая медицинская помощь (ссадины, ушибы, переломы, обморок);
- ознакомление с содержанием программы;
- о пользе и необходимости тренировок.

**Практика (1 ч.):**

- профилактика травмоопасных ситуаций (как правильно падать, поднимать тяжести);
- первая медицинская помощь (ссадины, ушибы, переломы, обморок);
- знакомство с возможностями использования спортивного оборудования.

#### **2. Аэробная тренировка (91 ч.)**

**Теория (1 ч.):**

- что такое аэробика;
- основные направления современного фитнеса;
- самоконтроль (контроль Чсс);
- дыхание (значение, органы дыхания, виды дыхания);
- техника выполнения упражнений;
- профилактика вредных привычек.

**Практика (90 ч.):**

Цель аэробной части занятий – совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной системы, выносливости, координации движений.

В ней используются продолжительные непрерывные движения с участием больших групп мышц под музыкальное сопровождение с интенсивностью 50-80% от максимально резервного пульса. Для начального этапа /6-8 недель/ интенсивность занятий составляет 50 - 60%, для этапа совершенствования - 70-80%. Продолжительность аэробной серии – 15-20 минут. Изучаются следующие направления современной аэробики:

*Виды:*

- Базовая аэробика – вид тренировки сердечно – сосудистой системы, использующей танцевальные ритмические движения, включающие в работу крупные группы мышц в течение продолжительного периода времени. Используются базовые шаги и движения рук в линейной прогрессии. Примерные комплексы см. Приложение.

- Основные базовые шаги:

- Марш (march);
- Приседание (squat);
- Приставной шаг (step touch);
- Виноградная лоза (grape vine);
- Два приставных шага в сторону (step line);
- Подъем колена вверх (knee up);
- Захлест ноги назад (leg curl);
- Выброс прямой ноги вперед (kick);
- V-step;
- Смена ног (change);
- Шаг с поворотом (turn step);
- Шаг с касанием (step tap);
- Прыжки – ноги вместе и врозь (jump).

- Танцевальная аэробика – направление аэробики, использующее характерные движения разной интенсивности, которые являются очень эффективными по энергозатратам и развивают пластику, координацию движений, осанку, повышают эмоциональность занятий. Стили: фанк, рок-н-ролл, латина, аэробик-денс. Примерные комплексы (см. Приложение).

- Степ- аэробика – занятия с использованием платформ; кроме кардио-тренировки, существенно укрепляются мышцы голени, бёдер и ягодиц. Изучаются основные способы подъема и спуска с платформы, базовая аэробика. Примерные комплексы (см. Приложение).

- Фитбол-аэробика – аэробные и силовые занятия с использованием мячей больших размеров: динамические и статические упражнения на развитие силы мышц, равновесия, баланса, укрепления спины и осанки в целом, а также кардио-тренировки. Примерные комплексы (см. Приложение).

- Игры, эстафеты – способствуют формированию навыков общей двигательной координации, пространственной ориентации, творческого мышления. Развивают точные реакции тела, остроту слухового восприятия, силу и выносливость. Подбираются соответственно возрасту учащихся, приветствуется использование игровых уроков. Примерные комплексы (см. Приложение).

- Bosu – тренинг – это уникальная тренировка баланса и координации в сочетании с силовыми упражнениями. При занятиях на Bosu не происходит чрезмерной нагрузки на суставы и позвоночник, поскольку платформа принимает часть нагрузки на себя. Данный вид аэробики можно в полном правом назвать щадящим. Тренировка не предусматривает сложной хореографии, поскольку приходится уделять достаточное внимание сохранению равновесия. Платформа может использоваться с обеих сторон: куполом вверх или вниз.

- Самоконтроль – измерение ЧСС. Производится учащимися самостоятельно на сонной артерии, либо на запястье 4-мя пальцами руки в течение 10 сек по сигналу педагога.

### **3. Силовая тренировка (63 ч.)**



**Теория (1 ч.):**

- техника выполнения упражнений;
- строение тела(скелет, мышцы, сухожилия, внутренние органы);
- осанка (значение правильной осанки, виды нарушения осанки, профилактика сутулости).

**Практика (62 ч.):**

- Силовая тренировка – комплекс упражнений, направленный на увеличение силы и силовой выносливости основных групп мышц, формирование правильной осанки.

- Функциональный тренинг – тренировка, направленная на развитие ловкости, баланса, координации движения, общей и силовой выносливости. Этот вид тренировки вовлекает в работу все до единой мышцы и самым естественным образом готовит вас к всевозможным катаклизмам реальной жизни. Функциональная тренировка воздействует на схему и работу организма в целом, а не только его отдельных частей. Результатом является оптимальное функционирование человека. Основным принцип функционального тренинга - адаптация к нагрузкам, Прекрасно дополняя традиционную силовую тренировку, функциональный тренинг может проводится также и как отдельная тренировка с оборудованием или без него. Комплексы упражнений с использованием различного оборудования (см. Приложение).

- Игры, эстафеты - направлены на формирование навыка правильной осанки и общей двигательной координации, укреплении мышц туловища, нижних и верхних конечностей, развивают точные реакции тела, силу и выносливость (см. Приложение).

**4. Интервальная тренировка (20 ч.)****Теория (1 ч.):**

- значение воды;
- режим питания;
- режим дня.

**Практика (19 ч.):**

- Интервальная тренировка – чередование силовой и аэробной нагрузки; чередование силовой нагрузки высокой и низкой интенсивности, чередование аэробной нагрузки высокой и низкой интенсивности. Это один из самых популярных видов тренировок, отлично развивает все группы мышц и координацию, позволяет сжигать калории рекордными темпами, повышает уровень сердечно-сосудистой выносливости.

- Круговая тренировка – сочетание аэробной и силовой нагрузки в течение всего занятия, без пауз и отдыха между «станциями». Примерные комплексы упражнений (см. Приложение).

- Игры, эстафеты – способствуют развитию выносливости, силы, двигательной координации (см. Приложение).

**5. Разумное тело (36 ч.)****Теория (1 ч.):**

- основные составляющие направления фитнеса «Разумное тело»: пилатес, фитнес-йога, калланетика, стретчинг;

- техника дыхания в пилатесе, йоге, калланетике;
- техника выполнения упражнений;
- профилактика вредных привычек.

### ***Практика (35 ч.):***

- Пилатес – специальная тренировка, направленная на поддержание мышечного тонуса, развитие координации и контроля над телом. Возможно использование дополнительного оборудования: мячи, кольца. Примерные комплексы упражнений (см. Приложение).

- Фитнес-йога – это эффективный путь к контролю над своим телом и сознанием. Комплекс последовательных индивидуальных и парных асан (специальных положений тела) и комплексов пранаям (особых способов дыхания) развивает контроль над телом, гибкость, силу и баланс. Йога снимает хронические зажимы с суставов и позвоночника, улучшает иммунитет, улучшает эмоциональный фон, повышает самооценку. Примерные комплексы упражнений (см. Приложение).

- Калланетика – Программы состоят из безопасных и эффективных силовых упражнений, развивающих контроль над телом, упражнений на гибкость, а также упражнений на дыхание. Примерные комплексы упражнений (см. Приложение).

- Стретчинг – тренировка с использованием упражнений на гибкость и расслабление развивает контроль над телом, гибкость, силу. Безопасные упражнения и прекрасное музыкальное сопровождение, поможет привести в тонус мышцы, научиться управлять своими эмоциями, улучшить общую подвижность суставов и эластичность связанных с ними мышц. В партерной части применяются отдельные специфические стретчи после упражнений для каждой группы мышц. Примерные комплексы (см. Приложение).

- Релаксация – объединяет аутотренинг и упражнения на расслабление в конце занятия, которые способствуют:

- снижению ЧСС до исходного уровня;
- развитию умения сосредоточиться на внутренних ощущениях;
- снятию усталости.

## **6. Оценка эффективности реализации программы (4 ч.)**

### ***Теория (1 ч.):***

- проверка теоретических знаний;
- анализ выступлений, направлений современного фитнеса, выполнения упражнений с помощью видеоматериалов.

### ***Практика (3 ч.):***

Оценка физической подготовленности – тестирование. Проводится в виде тестирования физических показателей развития:

Тест на силовую выносливость мышц брюшного пресса.

Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях и зафиксированы. Учитывается количество подъёмов за 1 мин.

Тест на силу мышц плечевого пояса. Максимальное количество сгибаний-разгибаний рук в упоре лёжа (сгибание до угла 90°).

Тест на гибкость. Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (без обуви). Измеряется расстояние в см от верхнего края скамьи (0) до средних пальцев рук (выше края скамьи-результат со знаком «-», ниже – со знаком «+»). Выполняется 3 попытки, учитывается лучший результат.



















## МАЙ

№	Содержание материала	10 2	10 3	10 4	10 5	10 6	10 7	10 8	10 9	Всего
	Дата									
	ТЕОРИЯ									
1	Вводное занятие									
2	Аэробная тренировка									
3	Силовая тренировка									
4	Интервальная тренировка									
5	Разумное тело									
6	Оценка эффективности реализации программы							40'		40'
	ПРАКТИКА									
1	Вводное занятие									
2	Аэробная тренировка	40'		40'	40'	40'	40'			5ч
3	Силовая тренировка		40'		40'	40'				3ч
4	Интервальная тренировка		40'					40		2ч
5	Разумное тело	40'		40'			40'	40		4ч
6	Оценка эффективности реализации программы							40'		1ч
7	Форма контроля									
	Итого	80'	80'	80'	80'	80'	80'	80	80'	15ч