


Управление образования администрации г. Канска  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

Принята на заседании  
Методического совета  
МБУ ДО ДДТ  
От « 11 » мая 2022г.  
Протокол № 5

Утверждаю   
и.о. директора МБУ ДО ДДТ  
О.Н. Ситникова  
от « 12 » мая 2022 г.  
Приказ № 61/22 о/д

Дополнительная общеобразовательная программа  
«ФИТаэробика»

Уровень программы: стартовый  
Направленность программы:  
физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 12-16 лет  
Срок реализации: 1 год ( 72 часа)

Составитель программы:  
Миронова Галина Ивановна,  
методист

г. Канск, 2022

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. Комплекс основных характеристик дополнительной программы**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель программы и задачи
- 1.3. Учебный план образовательной программы
- 1.4. Планируемые результаты

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации

### **3. Список литературы**

### **4. Приложения**

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ФИТаэробика»» (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 года N 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 г. №.533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. №196»;

- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);

-Устава МБУ ДО «Дом детского творчества».

Дополнительная общеразвивающая программа «ФИТаэробика» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и **стартовый** уровень освоения.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и подростков, удовлетворения их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

В условиях современной действительности, обусловленной цифровизацией общества, проблема здоровья детей и подростков выходит на государственный уровень. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей и подростков.

*Актуальность программы* обусловлена поиском эффективных способов для создания здоровьесберегающей среды в целях решения проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся, а также формирования мотивации к занятиям физической культуры. Программа направлена на оптимизацию двигательной деятельности детей и подростков посредством занятий фитнесом и аэробикой, сохранение и укрепление их здоровья. Фитнес-аэробика - это уникальные занятия, соединяющие в себе общую физическую подготовку, элементы аэробики и стретчинга, она вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их, в ней нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес развивает не только координацию, гибкость, силовые качества, но и чувство ритма, артистичность, корректирует осанку, стопу ноги, верхний плечевой пояс. Применение методик фитнеса и аэробики гарантирует детям правильное

развитие функциональных систем организма, прививает детям и подросткам коммуникативные навыки, формирует морально волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Физическая нагрузка в рациональных объемах необходима учащимся, так как в течение учебного года у большинства детей и подростков происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание и память в результате длительного поддержания статичной позы (долгого сидения за столом, компьютером), нарушается осанка.

*Педагогическая целесообразность* программы заключается в том, что она предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования детей, в образовательную концепцию которого включены здоровьесберегающие технологии детей и подростков. Занятия по программе «ФИТаэробика» развивают двигательную подготовленность учащихся и позволяют им оставаться бодрыми и энергичными, легко переносить нагрузки, формируют положительный эмоциональный фон, способствуют развитию творческого воображения и фантазии.

Программа адресована учащимся 12 – 16 лет, не имеющим медицинских противопоказаний.

Форма занятий: групповая.

Численный состав группы 10-15 человек.

Срок реализации программы 1 год, 72 часа.

Продолжительность реализации программы - 36 недель, с 15 сентября по 31 мая.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа, продолжительностью 40 минут каждое. При проведении 2-х часовых занятий обязательны перемены не менее 10 минут.

Организация обучения по программе осуществляется на базе МБУ ДО ДДТ. Учащиеся, освоившие дополнительную общеразвивающую программу в полном объеме получают сертификат об обучении установленного образца.

**1.2. Цель программы:** Укрепление здоровья, активизация и развитие двигательной деятельности детей и подростков через занятия фитнес-аэробикой.

**Задачи программы:**

Образовательные:

- научить учащихся базовым элементам аэробики, стретчинга;
- дать учащимся основы знаний о дыхательной технике;
- познакомить учащихся с принципами здорового образа жизни;

Развивающие:

- развивать у учащихся основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- формировать коммуникативные качества учащихся;
- способствовать развитию у учащихся активности, мотивации к систематическим спортивным тренировкам, пониманию важности занятий физической культурой и спортом для здоровья человека.

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью и окружающим людям;
- воспитывать личностные компетентности, необходимые для работы в творческом коллективе;
- воспитывать у учащихся потребность в двигательной активности и здоровом образе жизни.

**1.3. Учебный план**

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-	Наблюдение Собеседование, тест
2	Классическая аэробика	20	2	18	Наблюдение Показ

<b>3</b>	Осанка и система дыхания.	12	2	10	Наблюдение Показ
<b>4</b>	Стретчинг – растяжка.	20	2	18	Наблюдение Показ
<b>5</b>	Упражнения на развитие силы, ловкости и выносливости	16	2	14	Наблюдение Показ
<b>6</b>	Итоговое занятие с демонстрацией результатов.	2	-	2	Контрольный показ. Мониторинг.
	Итого:	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	

### **Содержание учебного плана.**

#### 1. Вводное занятие. Техника безопасности (2 часа).

Теория: Введение в дополнительную общеразвивающую программу. Знакомство с учебным планом. Правила безопасности на занятиях, переменах. Инструктаж по ТБ.

Практика: Тестирование на ОФП. Входной мониторинг.

#### 2. Классическая аэробика (20 часов).

Теория: Понятия классической аэробики («марш», «приставной шаг», «виноградная лоза» и др.)

Практика: Разучивание базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Ориентационные упражнения. Скачки и подскоки классической аэробики. Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок. Высококоординационные аэробные связки.

#### 3. Осанка и система дыхания (12 часов)

Теория: Техника исполнения движения. Понятие «осанка». Техника правильного дыхания.

Практика: Построения рационального двигательного режима. Упражнения на формирование правильной осанки. Правильное дыхание. Упражнения «Велосипед», «Обними плечи», «Ласточка», «Кобра» и др.

4. Стретчинг – растяжка, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц (20 часов).

Теория: Стретчинг – (растяжка) освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд.

Практика: Выполнение упражнений из общего комплекса. Вакуум. Закрепление упражнений против утомлений. Отработка восстанавливающих упражнений. Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Упражнения для исправления осанки. Упражнения на укрепление мышц спины «Кораблик». Упражнения для укрепления мышц 5 брюшного пресса «Лесенка», «Часики». Упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов («складка» сидя на полу и лежа на спине).

5. Упражнения на развитие силы, ловкости и выносливости (16 часов).

Теория: Строение человеческого тела. Упражнения на укрепление различных групп мышц.

Практика: Упражнения для рук, плечевого пояса, техника выполнения общеукрепляющих упражнений для ног (для стоп и голени, бедер и голени),

упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе. Поднимание ног с одновременным сокращением и выпрямлением стоп. Общеукрепляющие упражнения для шеи, спины, живота (для мышц шеи, круговые движения головы (вправо и влево), для мышц спины и мышц брюшного пресса. Сгибание корпуса вперед в 1 позицию. Выполнение силового комплекса.

б. Итоговое занятие с демонстрацией результатов (2 часа).

Практика: Открытый (контрольный) урок.

#### **1.4. Планируемые результаты:**

Учащиеся будут **знать:**

- основные направления аэробики, стретчинга;
- основы знаний о правильном дыхании на занятиях аэробикой, стретчинга;
- влияние занятий аэробикой на организм человека;
- технику выполнения базовых упражнений, являющихся основополагающими в аэробике;
- физические упражнения в разнообразных композициях

Учащиеся будут **уметь:**

- выполнять базовые шаги классической аэробики.
- владеть корпусом.
- выполнять движения головы и позиции рук.
- выполнять простые упражнения фитнеса.
- выполнять упражнения на гибкость, пластичность и устойчивость.
- соблюдать правила безопасности и травматизма на занятиях.

#### ***Проверка результатов:***

Выполнение контрольных упражнений по фитнесу и аэробике.

Выполнение комплексов на гибкость, ловкость и выносливость.

Соединение упражнений в связку.

## **РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель по программе – 36 недель, общее количество часов – 72. Занятия проводятся один раз в неделю по два часа. Учебный год - с 15.09.2022г. по 31.05.2023г.

	сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал	март	апрель	май	Июнь
1	1-3 Н	3-8	1-5	1-3	1-8 К	1-4	1-4	1	4-6	К
2	5-14 Н	10-15	7-12	5-10	9-14	6-11	6-11	3-8	10-13	К
3	15-17	17-22	14-19	12-17	16-21	13-18	13-18	10-15	15-20	К
4	19-24 ВП	24-29	21-26	19-24	23-28	20-25	20-25	17-22	22-27 ИА	К
5	26-30	31	28-30	26-31 ПА	30-31	27-28	27-31	24-29	29-31	К

Обозначения: **Н** – набор группы; **ВП** – входная проверка знаний и умений;

**ИА** – итоговая аттестация; **ПА** – промежуточная аттестация; **К** – каникулы; – аудиторные занятия.

## 2.2. Условия реализации программы

Количество учащихся в группе до 15 человек.

Исходя из поставленных задач, важнейшими принципами построения программы являются:

- научность и доступность: использование на занятиях доступных для учащихся понятий и терминов, учет уровня подготовки ребенка;
- последовательность: опора на имеющийся у детей и подростков физический опыт, переход от простых упражнений к сложным;
- личностно-ориентированный подход в обучении;

При этом последовательно должна происходить:

- адаптация детей и подростков в коллективе,

-целенаправленное усвоение необходимых знаний и техник по фитнесу и аэробике.

*Материально-техническое обеспечение:*

1. Открытая площадка, учебный кабинет, хореографический или спортивный зал, оборудованный зеркалами, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям и технике безопасности к данному виду деятельности.

2. Видео-аудио аппаратура.

3. Тренировочные коврики.

*Формы проведения занятий:*

-Комплексы практических упражнений

-репетиции,

-выступления,

-видео-просмотры,

-обсуждения, беседы, собеседования,

-самостоятельная творческая работа

*Типы занятий:*

- групповое,

- внеаудиторное (с участием всех учебных групп)

Основной формой обучения является комплексное учебное занятие, включающее в себя вопросы теории и практики.

### **2.3. Формы аттестации**

Оценка умений проводится через контрольное посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н. А. Гукасовой, М.А. Руновой.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце (май).

Входное тестирование (начальная диагностика) (Приложение №2).

Итоговый контроль (итоговая аттестация) – контрольный открытый урок. (Приложение № 3).

Для реализации данной программы, как показывает практика работы с детьми и подростками, необходимо учитывать:

- возрастные особенности учащихся;
- личные интересы и приоритеты учащихся;
- потенциал группы в целом и каждого учащегося в отдельности;
- качество подготовки к моменту начала освоения программы.

***Технологии, используемые в обучении:***

1. Информационно-коммуникативные технологии позволят учащимся получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Так они полезны при просмотре концертов и выступлений, в которых учащиеся сами будут принимать участие, для осмысления и оценки своего собственного результата.

2. Образовательные технологии системно - деятельностного типа, посредством которых учащиеся изучат новый материал через личный показ педагогом и его объяснения с последующим повторением.

3. Игровые технологии помогут развитию творческого мышления, художественного воображения и фантазии, повысят уровень общения и взаимодействие в творческом коллективе.

4. Технологии дифференцированного обучения помогут в успешном обучении каждого учащегося на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

### **3. Список литературы.**

#### **Для педагога:**

1. Одинцова И. Б. Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста / И. Б. Одинцова. – М.: Эксмо, 2017. – 160 с.
2. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 9–14 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики / Л. И. Пензулаева – М.: Мозаика Синтез, 2018. – 128 с.
4. Петров П. К., Методика преподавания гимнастики в школе / П. К. Петров. – М.: Владос, 2018. – 448 с.
5. Турлова Л. В., Программа по дисциплине «Ритмика» / Л. В. Турлова. – Троицкое, 2015. – 12 с.

#### **Для учащихся:**

1. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: метод. пособие / Е. А. Бабенкова. – М.: Астрель, 2019. – 208 с.
2. Мельникова Т.И., Морозова Л.В, Виноградова О.П., «Базовые шаги степ-аэробики»- М.: 2018 г
3. Петров П.К. Парная гимнастика для детей 12–15 лет. Комплексы парной гимнастики / П. К. Петров – М.: МозаикаСинтез, 2018. – 128 с.
4. Скребцова Л. Сказочный справочник здоровья для детей и их родителей. Т. 2 / Л. Скребцова, М. Скребцова. – М: Амрита-Русь, 2018. – 224 с

#### **Интернет – ресурсы:**

1. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
2. [http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
3. [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

**Календарный учебный план**

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Техника безопасности.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>Наблюдение Собеседование</b>
<b>2</b>	<b>Классическая аэробика</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>Наблюдение Показ</b>
2.1.	Базовые шаги	6	2	4	Наблюдение Показ
2.2.	Положения и движения рук	4		4	Наблюдение Показ
2.3.	Повороты и смена направления движения	4		4	Наблюдение Показ
2.4.	Комбинации на основе базовых шагов и движений	6		6	Наблюдение Показ
<b>3</b>	<b>Осанка и система дыхания</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>Наблюдение Показ</b>
3.1.	Техника правильного дыхания	6		4	Наблюдение Показ
3.2.	Упражнения на формирование правильной осанки	6		4	Наблюдение Показ
<b>4</b>	<b>Стретчинг – растяжка, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц.</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>Презентация Показ</b>

4.1.	Базовые упражнения стретчинга («Кораблик», «Березка», «Лук», «Часики», «Мост», «Бабочка» и др.).	8	2	6	Наблюдение Показ
4.2.	Упражнения на развитие суставов («Складка» сидя на полу и лежа на спине).	6		6	Наблюдение Показ
4.3.	Совершенствование техники ранее изученных упражнений.	6		6	Наблюдение Показ
<b>5</b>	<b>Упражнения на развитие силы, ловкости и выносливости.</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>Наблюдение Показ</b>
5.1.	Упражнения на укрепление различных групп мышц	4	2	2	Наблюдение Показ
5.2.	Общеукрепляющие упражнения для рук, плечевого пояса.	4		4	Наблюдение Показ
5.3.	Общеукрепляющие упражнения для ног. Поднимание ног с одновременным сокращением и выпрямлением стоп.	4		4	Наблюдение Показ
5.4.	Общеразвивающие упражнения для шеи, спины и живота. Сгибание корпуса вперед в I позицию. Выполнение силового комплекса.	4		4	Наблюдение Показ
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие с демонстрацией результатов</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>Контрольный показ Мониторинг</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	

**Входная диагностика**

Уровень	Высокий	Средний	Низкий
Виды упр. и движений			
1. Знания об аэробике	Знает, что такое аэробика, ее виды	Имеет слабое представление об аэробике	Не имеет представление об аэробике
2. Гибкость	Хорошо развита гибкость, свободно выполняет шпагат, хорошо развита пластика движения	Слабо развита гибкость, не глубоко выполняет шпагат, слабо развита пластика движения	Не гибок, не пластичен, не может выполнить шпагат
3. Сила	Хорошо развиты силовые способности, свободно выполняет сгибание и разгибание рук в упоре лежа и приседания	Развиты силовые способности, но сгибание и разгибание рук в упоре лежа и приседания выполняет с трудом	Не развиты силовые способности, не может сгибать и разгибать руки в упоре лежа и присесть
4. Координация движения	Хорошо выполняет упражнения на координацию движения	Слабо выполняет упражнения на координацию движения	Не может выполнить упражнения на координацию движения
5. Музыкальные способности	Хорошо развиты слух и чувство ритма, движения выполняет под такт музыки	Развиты слух и чувство ритма, движения под такт музыки выполняет с трудом	Не развиты слух и чувство ритма, не может выполнить движения в такт музыки

Ф.И. ребенка	Равновесие		Гибкость		Знание базовых шагов		Строевые упражнения		Уровень усвоения программы
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	
									Н

1. Упражнение «**Фламинго**» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

### 2. Упражнение «**Ровная дорожка**»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

### 3. Гибкость

Стоя, наклониться вперед, ноги, не сгибая в коленях.

### 4. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

**Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:**

*Высокий уровень* – выполнение всех тестов без ошибок;

*Средний уровень* – соответствие трем показателям (3 теста)

*Ниже среднего* – выполнено 2 теста.

