



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЛИЦЕЙ «ПРЕСТИЖ»

ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

тел. (846) 951-06-88; prestige@samara.edu.ru; www.lyceumprestige.ru
443063, г. Самара, ул. Вольская, 13

Программа рассмотрена на
заседании МО

Секретарь МО
Протокол № _____ от
«10» 08 2022 г.

Председатель МО

М.В. Мещеряков

Согласовано

Зам. директора по НМР

М.В. Мещеряков / *Матун В.В.*
«10» 08 2022 г.

Утверждаю

Директор МБОУ Лицей «Престиж»

г.о. Самара

А.А. Атапин
(приказ № _____ от 10.08.22 г.)

М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Фитнес-аэробика»

(среднего общего образования)

Форма организации: спортивная секция

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации 1 год

Составители

Недикова Л.Л., Фролова Д.Л.,
учителя физической культуры

г. Самара

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Фитнес-аэробика» физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации;
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2020-2025 годы»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ. Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО – 16-09-01/826-ТУ.
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения – МБОУ Лицей «Престиж» г.о. Самара.

В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений

Элементы аэробики используются во время школьных и городских физкультурных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома.

Аэробика – это некий конгломерат музыки, танца, гимнастики и акробатики. Популярность этого вида оздоровительных тренировок растёт. Одно из основных преимуществ аэробики перед другими видами спорта - то, что у нас нет понятия "отсев". Ведь в большинстве видов спорта жесткий отбор начинается с самого детства. Если ребенок не проходит по каким-либо параметрам, не выполняет тех или иных тестов, на нем ставят "крест", и он в лучшем случае переходит в разряд неперспективных, а в худшем бросает спорт, что уже само по себе моральная травма. В аэробике же, если у ребенка и нет генетической предрасположенности, и он, скорее всего, не станет спортсменом, он без сомнения, сможет успешно выступать в шоу - программах и участвовать в соревнованиях по фитнес аэробике

(оздоровительной). И сложно сказать, в каких соревнованиях дети выступают с большим желанием и отдачей, где больше коллективизма, какие соревнования более зрелищны спортивные соревнования или соревнования и фестивали шоу-групп.

Направленность данной образовательной программы – физкультурно-спортивная. Основу программы составляет ознакомление с многообразием движений и упражнений аэробики.

Педагогическая целесообразность. Движение – основа функционирования, роста и развития еще не сформировавшегося организма ребенка. Малоподвижность, гиподинамия чрезвычайно опасны для детей. В связи с этим детская аэробика эффективна в борьбе со многими недугами. Занятия аэробикой гарантируют не только красивую осанку, но и профилактику многих заболеваний органов и систем организма в целом.

Актуальность. Сегодня аэробика относится к одному из новых физкультурно-спортивных видов, предусмотренных Государственным образовательным стандартом и учебным планом факультетов физической культуры, получает все большую популярность в занятиях со школьниками. В этой связи приобретают определенную актуальность вопросы, связанные с методикой разработки и использования комплексов аэробики для различных возрастных групп.

Новизна. В условиях дополнительного образования, обучение по данной программе основано на принципах добровольности и не предусматривает отбор детей. Поэтому данная программа в отличии от других программ по аэробике охватывает спортивную и фитнес – аэробику (оздоровительную). С первого года обучения формирую у детей положительную Я - концепцию личности. В каждом ребенке вижу уникальную личность, уважаю ее, понимаю ее, принимаю, верю в нее. Личностные отношения являются

Цель: Физическое и нравственно-эстетическое развитие детей через раскрытие их способностей в спортивной и фитнес аэробике, стремление к мастерству и спортивным достижениям.

Задачи:

Обучающие:

- приобщение к занятиям спортивной и фитнес -аэробикой;
- знакомство с различными видами и историей аэробики;
- изучение базовых шагов, терминологии и правил соревнований по спортивной и фитнес
- аэробике;
- изучение и освоение элементов сложности спортивной аэробики;
- формирование знаний об организме человека, включает в себя систему здорового образа жизни и мероприятий, направленных на его поддержание.

Развивающие:

- развитие общей и специальной физической подготовленности;
- развитие чувства ритма, способности согласовывать с музыкой свои движения;
- развитие творческих способностей.

Воспитательные:

- воспитания чувства ответственности и дисциплины;
- соблюдение норм этики во взаимоотношениях;
- организация взаимоконтроля и взаимопомощи;
- бережное отношение к оборудованию, инвентарю, костюму;
- воспитание чувства уверенности в себе, контроль над собой;
- настойчивость в преодолении трудностей. Условия реализации программы.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединён в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы.

Образовательная программа рассчитана на возраст занимающихся с 15 лет до 16 лет.

Тренировочные занятия проходят в спортивном и хореографическом залах по структуре учебно- тренировочного занятия.

Объем реализации программы рассчитан на 1 год, 1 час в неделю.

Структура урока (занятия) оздоровительной аэробики

Преимущество урочной формы проведения занятий заключается в том, что учебный процесс возглавляет инструктор-преподаватель, решающий поставленные задачи, в ходе урока, и обеспечивающий его максимальную продуктивность.

При разработке тренировочной программы определяются цели, продумывается направленность и содержание занятий на различные по длительности циклы (годовой, полугодие, триместр, месяц, еженедельный и ежедневный). На уроке решаются поставленные педагогом задачи — воспитательные, оздоровительные, образовательные. В зависимости от основной цели занятия для старшеклассниц используется различный объем средств (содержание и виды движений).

Общая структура урока аэробики состоит из различных частей урока, в которых решаются частные задачи — подготовительная, основная и заключительная части.

В подготовительной части урока используются упражнения, которые направлены на:

- а) постепенное повышение частоты сердечных сокращений;
- б) увеличение температуры тела;

- в) подготовка опорно-двигательного аппарата к последующим нагрузкам, усиление притока крови к мышцам, образование синовиальной жидкости и увеличение подвижности в суставах.

В основной части урока задачей преподавателя является достижение:

- а) увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;
- б) повышения функциональных возможностей разных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной);
- в) увеличения расхода калорий при выполнении специальных упражнений (аэробных).

В заключительной части урока необходимо:

- а) постепенно снизить обменные процессы в организме;
- б) понизить частоту сердечных сокращений до близкой к норме;
- в) посредством стретчинга увеличить амплитуду движений в суставах и эластичность мышц.

Далее представлена общепринятая схема урока оздоровительной аэробики.

Общая структура урока (занятия) аэробики

Часть урока	Направленность и продолжительность части урока	Основные упражнения	Указания
Подготовительная	1. Разминка 1.1. Разогревание (Warm up) Продолжительность подготовительной части урока от 5 до 10 мин	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой. Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды
	1.2. Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching)	Полуприсяду, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений

Основная	2. Аэробная часть (Aerobics) Продолжительность от 20 до 40 мин 2.1. Аэробная разминка (3-10 мин)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях
	2.2. «Аэробный ПИК» (рекомендуется не менее 15—20 мин)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками	Выполнение сочетаний - «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений
	2.3. Первая аэробная «заминка» (2-5 мин)	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками, амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений. Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде, полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется
	3. Упражнения на полу (Floor work) — «фитнесс» (5-10 мин) 3.1. Упражнения для мышц туловища	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины	Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся
	3.2. Упражнения для мышц бедра	В положении лежа упражнения на силу и силовую	Можно использовать упражнения с

		выносливость приводящих и отводящих мышц бедра	утяжелителями с амортизаторами, на тренажерах
	3.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях	
Заключительная	4. Вторая «заминка» «остывание». Снижение) нагрузки (Cool down) (2-5 мин) 4.1. Глубокий стретч Упражнения на гибкость, общая «заминка»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

Ожидаемые результаты.

В конце учебного года учащиеся должны обладать необходимыми знаниями по: технике безопасности во время занятий, видам аэробики, режиму дня, гигиене, закаливанию школьника, а также что такое осанка человека и упражнения для формирования правильной осанки.

Должны уметь: базовые шаги аэробики, элементы спортивной аэробики базовой ценностью 0,1 – 0,2 балла, акробатические упражнения (группировка, кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, мост, ласточка, кувырок боком). Учащиеся должны выполнять комплексы аэробики под музыку с частотой ударов на 135-140 в минуту на 64 счёта в классическом стиле и стиле, из хореографии должны выполнять позиции рук и ног, Releve, Plie, Battementtendu. Участие в показательных выступлениях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	
2	Основы знаний	освоение в процессе занятий		
3	Базовая аэробика	5	1	4
4	Степ-аэробика	6	1	5
5	Силовая аэробика	4	1	3
6	Танцевальная аэробика	5	-	5
7	Аэробика с элементами восточных единоборств	6	1	6
8	Пилатес. Элементы йоги	4	-	4
9	Дыхательная — аэробика	2	-	2
10	Итоговое занятие	1	1	
	Итого	34	6	28

Содержание занятий.

Вводное занятие. План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. Беседы о питании; профилактика травматизма.

Базовая аэробика. Включает в себя выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту.

Упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере).

Степ-аэробика. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног. Особенностью её является использование специальной степ-платформы, на которой выполняются различные шаги в разных направлениях.

Также платформу можно применять для выполнения упражнений на укрепление основных групп мышц.

Силовая аэробика. Аэробика направленная на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. На уроках используется дополнительное оборудование (бодибары, эспандеры, гантели, гимнастические палки и т.д.).

Танцевальная аэробика. Уроки аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джэм, хип-хоп, латино, афро, самбо, восточные танцы и т.д.)

Аэробика с элементами восточных единоборств. Включает в себя упражнения и движения восточных единоборств — тайбо, карате, бокс (начальный уровень). Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие, развивает силу и выносливость, гибкость и координацию, тренирует дыхательную систему, помогает сбросить лишний вес.

Пилатес. Элементы йоги. Занятия направлены на развитие гибкости, силы мышц, исправление осанки, снятие стрессов. Элементы йоги, включают простейшие асаны, упражнения на дыхание.

Фитбол — аэробика. Аэробика с использованием мячей большого и малого диаметра, выполнение упражнений в стойке и партере. Занятия развивают координацию движений, гибкость, помогают скорректировать фигуру, способствуют исправлению осанки и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Занятия проводятся на базе МБОУ Лицей «Престиж» Для проведения занятий имеется:

- зеркальный зал, аудиосистема, диски.
- спортивный инвентарь: коврики, мячи, скакалки.

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы: педагог-инструктор по спортивной и фитнес-аэробике, привлекаются психолог и педагог по актёрскому мастерству. По мере необходимости проводятся консультации детского врача.

Перечень учебно-методического обеспечения

Для педагогов дополнительного образования по аэробике:

1. Дружинина О.Ю., Щенникова А.Г., Максимова С.С./ Методика преподавания аэробики в школе: Учебное пособие; под ред. д.п.н., профессора Петрова П.К./УдГУ.- Ижевск, 2009.-114с.
2. Фитнес-аэробика. Правила соревнований на 2008-2009гг./Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса(FISAF). Общ.ред. М.Ю. Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева.-М.:Федерация фитнес-аэробики России,2008-26с.
3. Щенникова А.Г./Аэробика в школе: Учебно-методическое пособие/УдГУ. - Ижевск,2008.-75с.
4. Дружинина О.Ю./Конспекты уроков аэробики для учащихся начальных классов общеобразовательной школы: Учебно-методическое пособие/УдГУ.- Ижевск,2008.-171с. 5.Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/под ред. Е.Б.Мякиченко и М.П.Шестакова.- М.:ТВТ Дивизион,2006.-304с.
6. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом. Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале. Сценарии спортивных праздников. – М.: Из-во «ГНОМ и Д». – 2003. – 56 с. (Серия «Опыт работы практического педагога»).
7. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. - С.- Пб., 2000.
8. Губа В.П., Королева Л.В. Методические особенности развития занятий оздоровительной аэробикой у женщин // Аэробика. – 2001. – Весна. – С. 2-5.
9. Заболотская М.Г. Оздоровительная аэробика. Ижевск.: Удмуртия, 1999. 10.Закарьян Л.Х., Савенко А.Л. Фитнес – путь к совершенству. – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2001 г. – 160 с.
11. Залетаев И.П., Шеянов В.П., Загорский Б.И. и др. Физическая культура: Учеб. для профтехобразования.– М.: Высш. Шк., 1984 – 287 с.
12. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Учебно- методическое пособие. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001 г. – 64 с.
13. Крючек. Е.С., Кудашова А.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе. // Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994. – 76 с.

14. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. - М. «Просвещение», 1994. – 82 с. 15. Методические рекомендации по ритмической гимнастике. - Устинов, 1986. – 64 с. 16. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес. Современные методики. - М., Эксмо, 2003 г.
17. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 352 с.
18. Шипилина И.А. Аэробика / Серия «Только женщин». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.

Для родителей и детей :

1. Бирюков А.А. Самомассаж для всех и каждого. – М.: «Золотой теленок», 2003. – 320 стр. 2. Буйнова Н.Н. Фитнес: мы выбираем успех! - С.-Пб.: ИК «Невский проспект», 2002 г. – 192 с.
3. Геллер Е.М. Знакомьтесь: Спортландия. – М.: Знание, 1989. – (Новое в жизни науки и технике. Серия «Физкультура и спорт», №
4. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М.; Флинта, 199. – 560с. Коломин Л.З. Растягивайся, расслабляйся, худей! Калланетика для идеальной фигуры. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2003. – 160 с.
5. Левицкая Г.В. Похудеть? Легко! Выбери бодифлекс. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2003. – 160 с.
6. Матов В.В., Иванова О.А., Матова М.А., Шарабаров И.Н. Ритмическая гимнастика для школьников. – М.: Знание, 1989.- (Новое в жизни науки и технике. Серия «Физкультура и спорт», № 4).