

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Мурманской области
Администрация муниципального образования
Кольский район Мурманской области
МБОУ «Кильдинская ООШ»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
естественно-научного цикла

_____ (Смирнова Е.Н.)

Протокол №

от " " 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Цыганова Н.В.

Протокол №

от " " 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Кильдинская
ООШ»

_____ (Смирнова Е.Н.)

Приказ №

от " " 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Фитнес-аэробика»

Возраст обучающихся: 10 -15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Норд Алла Николаевна
педагог дополнительного образования

Кильдинстрой 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последние годы все более популярной становится аэробика как вид спорта, доступный детям и взрослым. Аэробика – сложно координационный, эстетический, командный вид спорта. Ее своеобразие определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки. Особой популярностью этот вид спорта пользуется среди детей, подростков и молодежи, для которых выступление в соревнованиях, конкурсах, шоу-программах – важный мотивационный фактор систематических занятий физической культурой. Среди различных видов оздоровительной физической культуры аэробика продолжает удерживать самый высокий рейтинг.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с нормативными документами:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 11.06.2022г.);

- Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 304-ФЗ от 31.07.2020;

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 467 от 03.09.2019 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г.№ 996-р);

- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-Р);

- Распоряжения Правительства Самарской области от 9.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01.01.2021);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 4 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 3.3686-21 "Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней" (вместе с "СанПиН 3.3686-21. Санитарные правила и нормы..."), зарегистрировано в Минюсте России 15.02.2021 N 62500.

Актуальность данной программы заключается в том, что она дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Учитывая разную плановость модулей, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями, данная программа позволяет определить одаренность и выявить способности ребенка к определенному виду спорта. И это позволяет правильно ориентировать, каждого ребенка, в ту область, в которой он более перспективен и одарен. Программа универсальна и интересна тем, что возможна её реализация как последовательно по годам обучения, так и содержание каждого года обучения можно реализовывать самостоятельно, независимо друг от друга.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения программы «Аэробика» состоит из 3 модулей.

В связи с актуальностью организации образовательного процесса в дистанционном режиме, а также с современными требованиями к образовательной среде, в которой естественным является организация обучения по так называемому «смешанному» типу, т.е. с использованием как традиционных, так и дистанционных форм обучения, в программу включен ряд тем, которые возможно предложить обучающимся в том числе и для дистанционного освоения в рамках дополнительной общеобразовательной программы.

Педагогическая целесообразность программы - наряду с физическим развитием большое внимание уделяется развитию у учащихся таких личностных качеств как трудолюбие и упорство, стремление к созиданию, вера в свои силы, стремление к победе и нацеленность на успех, развитию творческого воображения.

Цель: творческого объединения – развитие творческих способностей, духовное, нравственное и эстетическое совершенствование детей с помощью сохранения и укрепления здоровья, развития основных физических качеств и двигательных способностей.

Задачи:

Образовательные:

1. обучить правилам поведения в спортивном зале;
2. познакомить с танцевальной и спортивной этикой;
3. дать начальные знания о музыкальном размере, темпе и характере музыки;
4. познакомить с названием изученных элементов;
5. научить основным простым движениям;
6. научить ориентироваться в пространстве;
7. научить исполнять хореографический этюд в группе;
8. научить двигаться в ритме музыки по свободной и заданной схеме

Воспитательные:

1. воспитать волевые качества;
2. воспитать: целеустремленность, настойчивость, формировать характер, утверждать активную жизненную позицию, оптимизм;
3. воспитывать правильное отношение к внешнему виду;
4. воспитывать уважительное отношение друг к другу.

Развивающие:

1. развивать координацию, синхронность, грацию и пластику;
2. развивать чувства ритма;
3. развивать у обучающихся умение слышать и слушать музыку;
4. развивать образное восприятие и мышление;
5. формировать правильную осанку;
6. формировать навыки и умения для самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
7. навыки самостоятельного ведения программ.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 10-15 лет.

Наполняемость группы: 8-15 человек.

Срок реализации программы – 1 год

Программа рассчитана на 3 час в неделю, 72 часа в год.

Формы реализации программы:

- тренировочные занятия (групповые и индивидуальные);
- учебные игры;
- соревнования;
- контрольные занятия.

Форма получения образования: очная.

Виды занятий:

- практические занятия (упражнения, тренировки, игры);
- теоретические занятия (рассказ, беседа, показ видео).

Условия реализации программы.

Набор детей в группы, проходит на добровольной основе при отсутствии медицинских противопоказаний и наличии медицинской справки, а также спортивной формы, не стесняющей движения. Удобная обувь (кроссовки).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Универсальные учебные действия	Результат
Личностные	-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; - оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.
Метапредметные Регулятивные	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (например выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле

	<p>способа решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать оценку тренера; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на площадке.
Метапредметные Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - запоминать информацию и упражнения.
Метапредметные Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении; - уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.
Предметные	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - терминологию разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять дыхательные упражнения; - измерять показатели физического развития (рост, вес, масса тела); <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техникой выполнения силовых и танцевальных элементов; - техникой безопасности при занятиях аэробикой

Способы определения результативности обучения.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся являются:

- контрольное тестирование в соответствии с тестами из приложения № 1;

Формы подведения итогов: сдача контрольных нормативов и тестов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из 3-х модулей: «Основы аэробики», «Фитнес-аэробика», «Спортивная композиция».

Учебный план «Спортивная аэробика»

№	Разделы программы	Кол-во часов в год	Месяцы								
			9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Модуль 1 Основы аэробики	34	11	11	12	-	-	-	-	-	-
2	Модуль 2 Фитнес-аэробика	34	-	-	-	11	11	12	-	-	-
3	Модуль 3 Спортивная композиция	34	-	-	-	-	-	-	11	11	12
	Итого	126	11	11	12	11	11	12	11	11	12

1. Модуль «Основы аэробики»

Цель модуля: становление здоровой, физически развитой личности посредством занятий аэробикой.

Задачи модуля:

Образовательные: - ознакомить обучающихся с комплексом упражнений по аэробике, базовыми аэробными шагами в соответствии с уровнем их сложности и интенсивности;

- изучить комплекс упражнений на развитие ловкости, гибкости, силы и координации движений.

Развивающие: - формировать потребность к углубленному изучению аэробных упражнений;

- развить ключевые навыки: ловкость, гибкость, сила и координация движений;

- развить специфические качества, необходимые для занятий аэробикой: музыкальность, выразительность и творческую активность, чувство ритма;

- развить творческие, художественно-эстетические качества обучающихся;

- формировать правильную осанку и аэробный стиль выполнения упражнений.

Воспитательные: - воспитать ценностное отношение к своему здоровью; - воспитывать дисциплинированность, аккуратность и старательность.

Планируемые результаты

- Обучающийся должен знать: - общие и индивидуальные комплексы упражнений по аэробике, базовые аэробные шаги;
- общие и индивидуальные комплексы упражнений на развитие ключевых навыков: ловкость, гибкость, сила и координация движений;
 - основы личной гигиены и технику безопасности при выполнении упражнений;
 - нормативы выполнения комплексов упражнений. Обучающийся должен уметь:
 - выполнять различные комплексы упражнений по аэробике, базовые аэробные шаги;
 - выполнять различные комплексы упражнений на развитие ключевых навыков: ловкость, гибкость, сила и координация движений;
 - взаимодействовать с товарищами в процессе занятий.

Учебно-тематический план модуля «Основы аэробики»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, беседа по технике безопасности	1	1	-	Входящая диагностика, стартовый
2	Базовые шаги аэробики	11	1	10	Наблюдение, беседа, контроль динамики, промежуточный контроль
3	Стретчинг	6	1	5	Наблюдение, беседа, контроль динамики, промежуточный контроль
4	Упражнения на развитие осанки	6	1	5	Наблюдение, беседа, контроль динамики, промежуточный
5	Изучение музыкальной композиции	6	1	5	Наблюдение, беседа, контроль динамики, промежуточный

					контроль
6	Итоговое занятие	4	1	3	Наблюдение, беседа, опрос, итоговый контроль
7	ИТОГИ	34	6	28	

Содержание модуля «Основы аэробики»:

1. Вводное занятие, беседа по технике безопасности. Теория: инструктаж по технике безопасности, знакомство с правилами поведения на занятиях. Педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с планом работ. Краткие сведения об истории аэробики, стретчинга. Режим дня питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви.

2. Базовые шаги аэробики.

Теория: педагог поясняет основные понятия аэробики и её виды.

Практика: обучающиеся осваивают:

- упражнения для разминки;
- основные шаги аэробики;
- базовые элементы и их разновидности;
- обучение базовым и альтернативным шагам;
- изучение, выполнение и закрепление базовых шагов аэробики.

3. Стретчинг.

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения упражнений на растяжку.

Практика: обучающиеся осваивают:

- упражнения на развитие эластичности мышц;
- упражнения для укрепления мышц;
- упражнения - растяжки.

4. Упражнения на развитие осанки.

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения упражнений на развитие осанки.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют упражнения на развитие правильной осанки, упражнений на развитие гибкости, упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса и т.д.

5. Изучение музыкальной композиции.

Теория: педагог поясняет элементы музыкальной грамоты для аэробного класса, даёт знания о подборе музыки. Краткий алгоритм составления комбинаций.

Практика:

- отработка комплексов и связок, обучение перемещениям по музыкальное сопровождение;
- составление собственных комбинаций под музыкальное сопровождение;
- выполнение движений рук, головы, ногами плавно или отрывисто в зависимости от музыки.

6. Итоговое занятие.

Теория: обучающиеся сдают тесты на теорию.

Практика: обучающиеся сдают нормативы и комбинации собственного сочинения.

Учебно-тематический план модуля «Фитнес-аэробика»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, беседа по технике безопасности	2	2	-	Входящая диагностика, стартовый
2	ОФП	11	1	10	Наблюдение, беседа, контроль динамики, промежуточный контроль
3	Упражнения с фитнес резинкой	7	1	6	Наблюдение, беседа, контроль динамики, промежуточный контроль
4	Специальные упражнения	12	1	11	Наблюдение,

	(скакалка, гантели, обруч)				беседа, контроль динамики, промежуточный
5	Итоговое занятие	2	1	1	Наблюдение, беседа, опрос, итоговый контроль
6	ИТОГИ	34	6	28	

Содержание модуля 2 «Фитнес-аэробика»

1. Вводное занятие, беседа по технике безопасности.

Теория: инструктаж по технике безопасности, знакомство с правилами поведения на занятиях. Педагог проводит ознакомительную беседу, знакомить обучающихся с планом работ. Режим дня, питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: педагог рассказывает правила выполнения комплексов упражнений по физической подготовке с использованием спортивного инвентаря, упражнений фитнес - аэробики.

Практика: обучающиеся выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают и закрепляют упражнения для ног, туловища, шеи и спины (стоя, лежа, сидя на полу) с использованием спортивного инвентаря.

3. Упражнения с фитнес резинкой.

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения упражнений с фитнес резинкой.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают и закрепляют упражнения для ног, туловища, шеи и спины (стоя, лежа, сидя на полу) с фитнес резинкой.

4. Специальные упражнения (скакалка, гантели, обруч).

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения специальных упражнений с использованием скакалки, гантелей, обруча.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют специальные упражнения с использованием скакалки, гантелей, обруча.

5. Итоговое занятие.

Теория: обучающиеся сдают тесты на теорию.

Практика: обучающиеся сдают нормативы упражнений с использованием спортивного инвентаря.

3. Модуль «Спортивная композиция»

Цель: укрепление физического и психического здоровья детей, привитие начальных навыков в искусстве танца и воспитание хореографической культуры.

Задачи:

Образовательные:

- историю развития физической культуры, аэробики;
- технику безопасности при выполнении движений;
- правила личной гигиены;
- специальную терминологию;

Развивающие:

- выполнять и сочинять композиции по базовой и танцевальной аэробики;
- выполнять акробатические упражнения.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи;
- формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям;
- воспитание морально-волевых качеств;
- содействовать формированию навыков культуры поведения.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

должны знать:

- технику безопасности при выполнении движений;
- правила личной гигиены;
- специальную терминологию;

- историю развития физической культуры, аэробики;
- основы хореографии

Уметь:

- выполнять и сочинять композиции по базовой и танцевальной аэробики;
- выполнять акробатические упражнения.

Ресурсное обеспечение программы

Методическое обеспечение программы:

- Инструкция по технике безопасности;
- Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях
- Дистанционные образовательные формы (видео- и аудио- уроки, лекции)

Для занятий по программе необходимо следующее оборудование:

- Спортивный зал;
- Гимнастические коврики;
- Фитнес резинки;
- Гантели различной массы;
- Скакалки;
- Обручи;
- Секундомер;
- Ноутбук для просмотра видеороликов;
- Портативная колонка.

Методы обучения: словесный, наглядный практический, объяснительно иллюстративный, игровой, музыкальный.

Методы воспитания: поощрение, стимулирование, мотивация.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развиваю.

Оценочные материалы

Контрольные нормативы

Обязательные испытания (тесты)

1. Челночный бег 3x10(с)
2. Смешанное передвижение на 1км.
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (или подтягивание из виса лежа, на низкой перекладине 90 см, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)

Испытания (тесты) по выбору

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
6. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине
8. Плавание 25 м

Список используемой литературы:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для

- студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес.
– М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
3. Довыдов В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004 г.
4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, ОлимпияПресс, 2001. – 64с.
5. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.
6. «Оздоровительная аэробика: содержание и методика» Е.В.Зефирова, В.А.Платонова
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев (и др.) Теория и практика физической культуры - 2002 - №8
9. Колесникова, В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / В. Колесникова. - Ростов на Дону, Феникс. - 2005.- С. 123-129.
- 10.Лисицкая, Т. С. Аэробика в 2-х т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России.- 2002. – С. 171-172
- 11.<https://sportadvice.ru/aerobika-dlya-detey> Аэробика для детей - подробный комплекс упражнений с фото и видео
- 12.<https://razvitierebenka24.ru/vospitanie-rebenka/aerobika-dlya-detey.html> Аэробика для детей: польза, особенности занятий

13.<https://fitness-dlya-vseh.ru/aerobika-dlya-detey-video-kompleks-uprazhneniyrolza/> Фитнес-аэробика для детей: видео, комплекс упражнений