

Министерство образования и науки Самарской области
Отраденское управление образование и науки Самарской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный

Принята на заседании
педагогического совета
от «15» марта 2020 г.
протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ



Директор ГБОУ гимназии
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный
В.И. Ваничкина
15 марта 2020 г.

Модульная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности.

«Фитнес-аэробика»

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Жарова

Галина Владимировна, тренер - преподаватель

по фитнес-аэробике

Отрадный 2020 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

В основу модульной программы «Фитнес-аэробика» положены:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»](#)
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)
 - Устав ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный Самарской области.
 - Положение СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» ДОД г.о. Отрадный Самарской области.

1.2. Цель и задачи программы

Целью модульной программы является обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности посредством занятий фитнес-аэробики.

В рамках реализации модульной программы будут решаться следующие

Задачи:

Образовательные:

- привитие специальных двигательных навыков
- умение чувствовать, ощущать и реагировать на музыкальный ритм;
- расширение знаний, умений и повышение уровня индивидуальных способностей в области оздоровления.

Развивающие:

- развитие познавательной деятельности учащихся;
- развитие морально-этических и волевых качеств;
- развитие быстроты реакции, преодоление стрессов;
- самораскрытие через познание;
- самосовершенствование через преодоление трудностей;
- раскрытие возможностей и творческого потенциала;
- общее укрепление и физическое развитие организма.

Воспитательные

- повышение мотивации к занятиям спортом;
- формирование чувства партнерства, командного духа, воспитание выносливости.
- находчивости в нестандартной ситуации; воспитание культуры общения и этики спортсмена.

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 разноплановость 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.

Отличительной особенностью данной программы является то, что параллельно с занятиями по фитнес-аэробике ведутся занятия по разучиванию современных танцев. Проведение подобных занятий по данной программе позволяет не только подбирать нагрузку, но и чередовать ее в оздоровительных целях. Программа дает возможность работать с обучающимися, имеющими разный уровень физической подготовленности. Предполагает приобретение воспитанниками опыта индивидуальной и коллективной работы. Занятия проводятся под музыку, что увеличивает эмоциональность занятия. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Планируемые результаты

Универсальные учебные действия	Результат
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (например, выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - 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	- уметь слушать и вступать в диалог; -способность участвовать в речевом общении; -уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.
Предметные	-знать: -терминологию разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм; -уметь: -выполнять дыхательные упражнения; -измерять показатели физического развития (рост, вес, масса тела); -владеть: техникой выполнения силовых и танцевальных элементов; -техникой безопасности при занятиях аэробикой

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Программа состоит из 3 модулей:

Модуль № 1 «Общефизическая подготовка».

Модуль № 2 «Базовая аэробика».

Модуль № 3 «Степ-аэробика».

Программа предусматривает реализацию модулей как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

В конце каждого модуля определяется степень усвоения ребенком данного материала, путем приема нормативов, проведений соревнований.

Результаты по освоению модуля должны отражать большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта как в части укрепления и сохранения здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так и в овладении отдельными техническими элементами видов спорта, мотивации к занятиям физической культурой и выбранным видом спорта, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Ведущей формой организации обучения является групповая, но с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении программного материала может быть различной. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата, на занятиях используется различная работа с обучающимися:

- фронтальная
- работа в парах, тройках, малых группах
- индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- круговая тренировка
- эстафеты
- подвижные игры

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности обучающихся, такие как:

- соревновательные выступления
- показательные выступления.

Адресат программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения. Возраст обучающихся – от 5 до 18 лет. Обучающиеся делятся на группы согласно возраста. Количество детей в группе: 15-20 человек.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставление медицинской справки о состоянии здоровья.

Объем и сроки усвоения программы:

Модульная программа рассчитана на 126 часов:

- 42 часа - модуль «Общефизическая подготовка»,

- 42 часа - модуль «Базовая аэробика»,

- 42 часа - модуль «Степ-аэробика».

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 45 минут.

1.4. Содержание программы

Модуль № 1 «Общезначительная подготовка в фитнес-аэробике»

1 Истоки возникновения ритмико-пластических направлений в физической культуре.

Теория: Первые системы аэробики и их эволюция. Понятие «аэробика». Античная система физических упражнений. Гиппократ и его роль в развитии ритмико-пластических направлений физической культуры. Греческая физическая культура. Современные аэробные виды физической нагрузки. Аэробный порог (понятие). «Формула» дыхания. Отличия гимнастических систем.

«Сокольская» и другие системы гимнастики. Первые системы аэробики и их эволюция. Ритмическая гимнастика.

2. Общая характеристика различных направлений в аэробике.

Теория: Фитнес-аэробика – новый вид спорта. Понятие «направление». Специфика различных оздоровительных направлений аэробики. Танцевальные направления. «Разумное тело». Силовые направления. «Баланс-тренинг», «Степ-аэробика», «фитбол», детская аэробика, интервальная.

Практика: Аэробика с элементами боевых искусств, круговая аэробика, спортивная, фитнес-аэробика. Разновидности аэробики и фитнес-гимнастики. Тенденции развития оздоровительной аэробики. Принципы оздоровительных направлений аэробики (доступности, программно-целевой, индивидуализации, возрастных изменений, половых различий, биологической целесообразности, интеграции т. д.). Сферы физической активности.

3. Классификация видов фитнес-аэробики.

Теория: Особенности и приоритеты нового вида спорта. Понятие «фитнес-аэробика». Общая характеристика и классификация видов фитнес-аэробики и каждого отдельно взятого вида. Дисциплины фитнес-аэробики: классическая аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика. Задачи спортивной подготовки в каждом виде фитнес-аэробики. Характеристика основных средств, терминология. Специфические элементы классической аэробики. Специфические элементы степ-аэробики. Равновесия. Повороты, модификации. Прыжки, скачки и подскоки, разновидности. Силовые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Акробатические упражнения. Страховка, способы. Хореографическая подготовка. Структурный состав упражнений соревновательных программ. Элементы комбинации.

Модуль № 2. «Танцевальная аэробика»

Теория: Задачи тактической и специальной подготовки. Компоненты подготовки спортсменов. Особенности технической подготовки. Основы и задачи общефизической подготовки. Понятие – двигательный стереотип. Этапы тактической подготовки. Этапы технической подготовки.

Практика: Приёмы и упражнения для освоения навыков специальной и технической подготовки. Комплексная тактическая подготовка. Основные упражнения и навыки общефизической подготовки. Психологические аспекты тактической подготовки. Командный стиль. Понятие личной ответственности. Приёмы владения ситуацией.

Фитнес-аэробика включает в себя ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности; развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

Модуль № 3. «Степ-аэробика»

1. Основные базовые упражнения классической аэробики

Теория: Система упражнений для ног рук. Классификация базовых упражнений. Специфика вида – классическая аэробика. Классификация основных движений. Основные группы шагов

Практика: Упражнения для рук. Модификации упражнений. Основы специфики вида. Техника выполнения базовых упражнений. Приёмы увеличения амплитуды движений. Упражнения для рук. Характеристика. Классификация. Применение модификаций. Упражнения на быстроту, гибкость, силу, равновесие. Приёмы владения специальной терминологией. Специальные элементы классической аэробики. Элементы низкой, средней и высокой интенсивности.

2. Модификации основных базовых движений. Прыжки, перемещения, перестроения.

Теория: Приёмы модификации. Система применения модификаций в классической аэробике. Отличия. Характеристика. Специфика модификаций. Техника изменённых упражнений. Амплитуда движения.

Практика: Основные упражнения - модификаторы. Прыжковые комплексы, собственно прыжки, подскоки, скачки. Подводящие упражнения. Динамические силовые прыжковые комплексы. Падения(приёмы). Способы и приёмы перестроений. Вспомогательные упражнения. Элементы активной и пассивной

гибкости. Разновидности упражнения «шпагат». Совершенствование элементов спортивно-гимнастического стиля.

3. Специальная хореография. Равновесия, виды и сложность. Повороты, классификация. Взаимодействия. Силовые элементы.

Теория: Понятие «хореография». Понятие «уровни». Понятие «пространство». Классификация хореографических упражнений. Понятие «магический квадрат». Требования к выполнению упражнений хореографической и силовой направленности. Виды взаимодействий членов команды.

Практика: Элементы общей и специальной хореографии. Приёмы синхронного исполнения спортивной композиции. Упражнения – «спецэффекты». Специальные упражнения и виды равновесий. Техника выполнения равновесий (магический квадрат). Понятие «поворот». Техника выполнения поворотов. Динамические силовые элементы. Статические силовые элементы. Командные взаимодействия. Взаимодействия парами, тройками и т. д. Техника выполнения взаимодействий.

4. Спортивная композиция. Правила соревнований.

Теория: Понятие «композиция». Состав команды. Возрастные категории, дисциплины. Положения о соревнованиях. Отборочные туры. Требования к проведению соревнований. Судейская коллегия. Спортивная этика. Требования к судейству. Запрещённые элементы.

Практика: Комплексы упражнений на развитие выносливости при выполнении спортивной композиции. Упражнения на развитие музыкального ритма. Музыкальный диктант. Приёмы создания предварительного ознакомления с движениями всей команды. Упражнения – «связки». Приёмы зрительного ориентира. Приёмы двустороннего обучения. Способы соединения «связок» в композиционные блоки. Судейская практика. Ведение протокола соревнований. Приёмы ранжирования команд. Работа с музыкальным сопровождением. Практический зачёт по кодексу поведения. Процедура дисквалификации. Приёмы урегулирования форс-мажорных обстоятельств

1.5. Структура и содержание программы Учебный план

№п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы работы	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1	Модуль № 1 «Общезначительная подготовка в фитнес- аэробике»	42	10	32		
1.1	1. Разминка	8	2	6	Учебно-	Выполнение

	1.1.Разогревание(Warm up)				тренировочное упражнение	упражнений
1.2	2.Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching)	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.3	3.Музыкальная грамотность	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.4	4.Аэробная часть (Aerobics)	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.5	4. Упражнения на полу (Floor work)	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.6	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		2	Тестирование	Сдача нормативов
2	Модуль №2 «Танцевальная аэробика»	42	6	32		
2.1	1. Изучение базовых элементов		2	12	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.2	2. Разучивание танцевальных связок		2	10	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.3	3. Разучивание и отработка композиций		2	10	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.4	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		2	Тестирование	Сдача нормативов
3	Модуль № 3 «Степ аэробика»	42	6	36		
3.1	1. Разучивание шагов на степ платформе		2	10	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
3.2	2. Разучивание связок на степ-аэробике		2	12	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
3.3	3. Разучивание и отработка композиций		2	12	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
3.4	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		2	Тестирование	Сдача нормативов
	Итого:	126	22	104		

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

№п\п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1	Музыкальная аппаратура	1
2	Степ платформа	4
3	обручи	15
4	скакалки	15
5	Гимнастические маты	10
6	утяжелители	15
7	Фитнес-резинка	15
8	Палка гимнастическая	15
9	Хореографический станок	5x2м

Кадровое обеспечение:

Занятия проводит педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

2.2 Формы аттестации

Формы подведения итогов

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

Текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

Промежуточный - выполнение упражнений.

Итоговый –сдача нормативов.

2.3 Оценочные материалы Контрольные нормативы

№ п\п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		уд	хор	отл	уд	хор	отл
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10(с)	10.3	10.0	9.2	10.6	10.4	9.5
	Или бег на 30м (с)	6.9	6.7	6.0	7.1	6.8	6.2
2.	Смешанное передвижение на 1км. (мин,с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз)	2	3	4	-	-	-
	Или подтягивание из виса лежа	6	9	15	4	6	11

	на низкой перекладине 90 см (кол.раз)						
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол.попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Плавание 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
	Количество испытаний (тестов). Которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	6	6	7	6	6	7

2.4. Методические материалы

Формы проведения занятий по данной программе: учебно-тренировочное занятие.

Методы обучения:

Словесные методы: дидактический рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки.

Наглядные методы:

1. Методы непосредственной наглядности: правильный показ упражнений и их элементов педагогом.

2. Методы опосредованной наглядности: методы ориентирования – отметки на полу, показ световой указкой и т.д.

Практические методы:

Методы обучения двигательным действиям. Метод расчленённого упражнения, который избирается при условии, что разучиваемое действие поддаётся расчленению на самостоятельные отдельные элементы без существенного искажения характеристик.

Метод целостного упражнения, избираемый при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Оба эти метода относятся к первой группе строго регламентированных упражнений, и при их использовании большая роль отводится подводящим и

имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных действий. Это обуславливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так и спортсменов различной квалификации.

Игровой метод - выполнение двигательных действий в условиях игры. Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий. Это метод комплексного совершенствования физических качеств.

Соревновательный метод - специально организованная соревновательная деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Соревновательный метод используется также в обучении спортивной технике, ее элементам и связкам.

Раздел № 3. «Список использованной литературы».

1. Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Авторев. диз... канд.пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23 с.
2. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие.- М: Спорт Академ Пресс, 2002. - 304 с.
3. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. унта, 2004. - 124 с.
4. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. «Новые фитнес системы. (новые методики, направления, оборудование и инвентарь): Учеб. пособ. - Волгоград: ВГАФК, 2001.
5. Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. М.: Тривант, 1999. 94 с.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987. 191 с.
7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ. 2-е изд; доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
8. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 192 с.
9. Миссет Д. Джазесайз. М.: Национальная школа аэробики, 1992. 41 с.
10. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике //Аэробика. 1999. осень.

11. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре //Аэробика. 2000. Зима.
12. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Методика развития силы (СТТ и другие системы). М.: Тривант; Троицк, 1998. 46 с.
13. Сиднева Л.В. Степ-аэробика. Троицк, 1997. 12 с.
14. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по персональному тренингу //Федерация аэробики России. М.: 1996. 64 с.
15. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тривант., Троицк, 1997. 48 с.
16. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие. М.: 2000. 74 с.