

Управление образования администрации
Богородского муниципального округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №1»

Принята на заседании
Педагогического совета
от 31 августа 2021г
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБОУ «Школа №1»
Багаева И.А.
от 31 августа 2021г

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности

«Фитнес. Грация.»

*Возраст детей 7-15 лет
Срок реализации –1 год*

Автор-составитель
Абрамова Анна Владимировна
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

г. Богородск
2021 г.

Пояснительная записка

Актуальность программы

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, становятся более координированными, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Программа реализуется в рамках Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Направленность программы

Программа дополнительного образования «Фитнес. Грация» имеет спортивную направленность и направлена на овладение занимающимися основами техники аэробики, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую.

Под теоретической подготовкой подразумевается изучение истории развития спортивной аэробики, достижений Российских спортсменов, методику развития двигательных качеств, основы композиции методик составления комбинаций, понятия о режиме, питании и гигиены, понятия о травмах, мерах профилактики, первая помощь, изучение правил безопасного поведения на дороге и в быту.

Физическая подготовка включает в себя развитие общих физических двигательных качеств: гибкости, силы, быстроты, ловкости, выносливости.

В техническую подготовку входит овладение спортсменом техникой исполнения элементов, а также хореографическая подготовка.

В основе психологической подготовки лежат психологические особенности вида спорта и психические особенности спортсмена, развитие внимания, ощущений, мышления, памяти, воображения, эрудиции, координации движений, музыкальности, эмоциональности, самокритичности, формирование значимых морально-волевых качеств.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах, отбору, комплектованию учебных групп, в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающихся.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по аэробике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

На данный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе стартового уровня осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для перевода на базовый уровень.

Отличительная особенность программы

Данная программа направлена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка. Нужно помочь ребёнку научиться правильно и красиво двигаться. Детей необходимо обучать осознанным двигательным действиям и закладывать в память правильные образцы движений. Общеизвестен тот факт, что дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически

вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение.

Учащиеся общаются между собой не только в пределах одной группы, но и во всём коллективе, делятся опытом на занятиях и посещают концерты и соревнования по спортивной аэробике, а также другие хореографические мероприятия. Для того, чтобы уделять внимание каждому обучающемуся количество детей в группе не должно превышать 15 человек. Группы делятся в основном по возрастному признаку, но учитывается и уровень спортивной подготовки. Если же дети, пришедшие в группу первого года обучения, выполняют контрольные нормативы на уровень выше, то этих детей рекомендуется переводить на следующий уровень (второй, третий и т.д. уровни обучения).

Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – от 7 до 15 лет, в том числе дети с ОВЗ.

Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни, формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи:

Обучающие:

- повышение уровня ритмической подготовки детей путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономии физических усилий;
- формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений;

- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем детей с помощью использования аэробных физических нагрузок;

- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата детей с помощью использования силовых уроков и стретчинга;

- развитие умений ощущать и различать различные параметры движений;

- освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;

Развивающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.);

- повысить уровень здоровья детей, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;

- повысить уровень осведомленности детей об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

Воспитательные:

- способствовать адаптации детей в коллективе;

- воспитание у детей потребности в физической культуре;

- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Объем и срок освоения программы

Программа реализуется в течение 1 года. Всего в год - 102 часа.

Форма работы.

Очная, групповая, индивидуальная.

Режим занятий.

Занятия проходят 3 раза в неделю. Одно занятие длится 45 минут.

Ожидаемые результаты программы

Обучающийся:

- будет уметь правильно держать корпус,
- освоит ритмические движения,
- освоит базовые шаги аэробики,
- освоит базовые элементы спортивной аэробики,
- пробуждение у детей интереса к спортивной аэробике, как к виду спорта,
- повысит уровень своих физических качеств,
- станет более выносливым и активным, научится работать в коллективе и будет учитывать общие интересы,
- сможет исполнять аэробную композицию на основе пройденного материала

Результатами обучения является сценическая практика, участие в фестивалях, конкурсах, концертах. Это поддерживает постоянный интерес к занятиям, помогает ребенку раскрыться эмоционально, не бояться выходить на сцену, площадку и выступать перед публикой.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения на дороге и в быту.	13	5	8	групповая
2.	Общая физическая подготовка	34	7	27	индивидуальная
3.	Техническая подготовка	30	10	20	индивидуальная
4.	Стретчинг	13	2	11	индивидуальная
5.	Праздники, игровые занятия, показательные выступления, проверочные занятия, открытые занятия	12	3	9	групповая
	Итого:	102	27	75	

Содержание учебного плана стартовый уровень

Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения на дороге и в быту.

Теория: Вводное занятие. Техника безопасности. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. История спортивной аэробики. Выявление хореографических и музыкальных данных. Диагностика спортивной подготовки. Инструктаж по правилам безопасного поведения на дороге, в спортзале и в быту.

Практика: отсутствует.

Раздел 2: Общефизическая подготовка.

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Упражнения, направленные на достижение высокого уровня физической подготовленности ребенка. Силовые упражнения на все группы мышц. Развитие силы и силовой выносливости. Кардио-упражнения. Дыхательная гимнастика. Упражнения на ловкость и координацию.

Раздел 3: Техническая подготовка.

Теория: Понятие технической подготовки.

Практика: Изучение основных базовых шагов и обучение элементарным восьмеркам с помощью базовых шагов. Подготовка упражнения к показательным выступлениям.

Раздел 4: Стретчинг.

Теория: Понятие стретчинга.

Практика: Дети выполняют комплексы упражнений для растягивания определённых мышц, связок и сухожилий. Благодаря им, увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность.

Раздел 5: Праздники, игровые занятия, показательные выступления, проверочные занятия, открытые занятия.

Практика: Участие детей в праздничных мероприятиях.

Календарный учебный график

№	Тема занятия	Дата проведения		Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
		план	факт			
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивной аэробике.			1	Учебное	Фронтальный опрос
2.	Сдача начальных нормативов по ОФП.			1	Учебное	Устный опрос
3.	Стретчинг: Увеличения гибкости.			1	Практическое	Групповая форма
4.	ОФП: Силовые упражнения на группу мышц рук и брюшного пресса.			1	Практическое	Групповая форма
5.	Техническая подготовка: Изучение базового шага: Шаг.			1	Практическое	Групповая форма
6.	ОФП: Силовая тренировка на работу мышц спины.			1	Практическое	Групповая форма
7.	ОФП: Упражнения на работу ног.			1	Практическое	Групповая форма
8.	Техническая подготовка: Изучение базового шага: Бег.			1	Практическое	Групповая форма
9.	Правила безопасного поведения на дороге.			1	Практическое	Групповая форма
10.	Стретчинг: Стретчинг нижней части тела стоя на середине.			1	Практическое	Групповая форма
11.	Техническая подготовка: Изучение базового шага: Джек.			1	Практическое	Групповая форма
12.	ОФП: Силовая тренировка. Мышцы рук.			1	Практическое	Групповая форма
13.	Техническая подготовка: Изучение базового шага: Ланч.			1	Практическое	Групповая форма
14.	Стретчинг: Увеличение амплитуды при стретчинге нижней части тела.			1	Практическое	Групповая форма
15.	ОФП: Интервальная тренировка.			1	Практическое	Групповая форма
16.	Техническая подготовка: Изучение базового шага: Ни-ап.			1	Практическое	Групповая форма
17.	ОФП: Упражнения со скакалкой.			1	Практическое	Групповая форма
18.	ОФП: Силовая тренировка.			1	Практическое	Групповая форма

19.	Техническая подготовка: Изучение базового шага: Скип.			1	Практическое	Групповая форма
20.	ОФП: Круговая тренировка.			1	Практическое	Групповая форма
21.	Стретчинг: Лёгкий стретчинг туловища в партере.			1	Практическое	Групповая форма
22.	ОФП: Интервальная тренировка.			1	Практическое	Групповая форма
23.	Техническая подготовка: Изучение 1-2 восьмерки.			1	Практическое	Групповая форма
24.	Правила безопасного поведения в спортзале.			1	Практическое	Групповая форма
25.	ОФП: Интервальная тренировка.			1	Практическое	Групповая форма
26.	ОФП: Упражнения на частоту работы ног.			1	Практическое	Групповая форма
27.	ОФП: Скоростно-силовая тренировка.			1	Практическое	Групповая форма
28.	Техническая подготовка: Изучение 3-4 восьмерки.			1	Практическое	Групповая форма
29.	ОФП: Тренировка со скакалкой.			1	Практическое	Групповая форма
30.	Повторная сдача нормативов по ОФП.			1	Практическое	Групповая форма
31.	Стретчинг: Увеличение амплитуды при стретчинге туловища на середине.			1	Практическое	Зачетная
32.	Техническая подготовка: Отработка 1-2 восьмерок.			1	Практическое	Зачетная
33.	Техническая подготовка: Отработка 3-4 восьмерок.			1	Практическое	Зачетная
34.	Техническая подготовка: Отработка 1-4 восьмерок.			1	Практическое	Зачетная
35.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивной аэробике.			1	Практическое	Зачетная
36.	ОФП: Силовые упражнения на группу мышц рук и брюшного пресса.			1	Практическое	Зачетная
37.	Стретчинг: Стретчинг туловища на середине.			1	Практическое	Групповая форма
38.	Техническая подготовка: Изучение 5-6 восьмерки.			1	Практическое	Групповая форма
39.	ОФП: Силовые упражнения на работу спины.			1	Практическое	Групповая форма
40.	Техническая подготовка: Изучение 7-8 восьмерки.			1	Практическое	Групповая форма
41.	Правила безопасного			1	Практи	Групповая

	поведения в быту.				ческое	форма
42.	ОФП: Круговая тренировка (силовая).			1	Практическое	Групповая форма
43.	Техническая подготовка: Отработка 5-6 восьмерок.			1	Практическое	Групповая форма
44.	ОФП: Силовые упражнения на группу мышц спины и брюшного пресса			1	Практическое	Групповая форма
45.	Техническая подготовка: Отработка 7-8 восьмерок.			1	Практическое	Групповая форма
46.	Игровая тренировка: «А ну-ка, девочки!»			1	Практическое	Групповая форма
47.	ОФП: Силовые упражнения на группу мышц пресса			1	Практическое	Групповая форма
48.	ОФП: Интервальная тренировка.			1	Практическое	Групповая форма
49.	Игровая тренировка: «А ну-ка девочки!»			1	Практическое	Групповая форма
50.	Стретчинг: Лёгкий стретчинг всех мышц тела.			1	Практическое	Групповая форма
51.	Техническая подготовка: Отработка 1-4 восьмерок.			1	Практическое	Групповая форма
52.	ОФП: Силовые упражнения на работу мышц рук.			1	Практическое	Групповая форма
53.	Техническая подготовка: Отработка 5-8 восьмерок.			1	Практическое	Групповая форма
54.	Правила безопасного поведения со сп. оборудованием.			1	Практическое	Групповая форма
55.	Техническая подготовка: Отработка 1-8 восьмерок.			1	Практическое	Групповая форма
56.	Итоговая сдача нормативов по ОФП.			1	Практическое	Групповая форма
57.	ОФП: Силовые упражнения на работу мышц рук и брюшного пресса.			1	Практическое	Групповая форма
58.	ОФП: Силовые упражнения на работу мышц ног и спины.			1	Практическое	Групповая форма
59.	Техническая подготовка: Отработка программы.			1	Практическое	Групповая форма
60.	Стретчинг: Увеличение амплитуды при стретчинге мышц рук и ног.			1	Практическое	Групповая форма
61.	Правила безопасного поведения на улице.			1	Практическое	Групповая форма
62.	ОФП: Упражнения со скакалкой.			1	Практическое	Групповая форма

63.	Техническая подготовка: Отработка программы.			1	Практическое	Групповая форма
64.	Техническая подготовка: Отработка 1-4 восьмерок.			1	Практическое	Групповая форма
65.	ОФП: Силовые упражнения на работу рук.			1	Практическое	Групповая форма
66.	Техническая подготовка: Отработка 5-8 восьмерок.			1	Практическое	Групповая форма
67.	Правила безопасного поведения со спортивным оборудованием.			1	Практическое	Групповая форма
68.	Стретчинг: Лёгкий стретчинг всех мышц тела.			1	Практическое	Групповая форма
69.	Техническая подготовка: Отработка 1-8 восьмерок.			1	Практическое	Групповая форма
70.	Итоговая сдача нормативов по ОФП.			1	Практическое	Групповая форма
71.	ОФП: Силовые упражнения на работу мышц рук и брюшного пресса.			1	Практическое	Групповая форма
72.	ОФП: Силовые упражнения на работу мышц ног и спины.			1	Практическое	Групповая форма
73.	Техническая подготовка: Отработка 1-8 восьмерок.			1	Практическое	Групповая форма
74.	Стретчинг: Увеличение амплитуды при стретчинге мышц рук и ног.			1	Практическое	Групповая форма
75.	Правила безопасного поведения на улице.			1	Практическое	Групповая форма
76.	ОФП: Упражнения со скакалкой.			1	Практическое	Групповая форма
77.	Техническая подготовка: Отработка программы.			1	Практическое	Групповая форма
78.	ОФП: Упражнения на работу мышц рук.			1	Практическое	Групповая форма
79.	ОФП: Силовые упражнения на работу мышц рук и брюшного пресса.			1	Практическое	Групповая форма
80.	ОФП: Круговая тренировка.			1	Практическое	Групповая форма
81.	Правила безопасного поведения при занятиях спортом на улице.			1	Практическое	Групповая форма
82.	ОФП: Упражнения на работу мышц ног.			1	Практическое	Групповая форма
83.	Отчетный концерт. Показательные выступления.			1	Практическое	Групповая форма
84.	ОФП: Силовые			1	Практи	Групповая

	упражнения на работу мышц рук и брюшного пресса.				ческое	форма
85.	ОФП: Упражнения со скакалкой.			1	Практическое	Групповая форма
86.	Подведение итогов года. Игровая тренировка. Открытое занятие.			1	Практическое	Групповая форма
87.	ОФП: Силовые упражнения на работу мышц рук и брюшного пресса.			1	Практическое	Групповая форма
88.	ОФП: Скоростно-силовая тренировка.			1	Практическое	Групповая форма
89.	Техническая подготовка: Изучение 1-2 восьмерки.			1	Практическое	Групповая форма
90.	Повторная сдача нормативов по ОФП.			1	Практическое	Групповая форма
91.	Техническая подготовка: Изучение 3-4 восьмерок.			1	Практическое	Групповая форма
92.	Стретчинг: Увеличение амплитуды при стретчинге туловища на середине.			1	Практическое	Групповая форма
93.	ОФП: Прыжковая тренировка.			1	Практическое	Групповая форма
94.	Техническая подготовка: Отработка 1-2 восьмерок.			1	Практическое	Групповая форма
95.	Техническая подготовка: Отработка 3-4 восьмерок.			1	Практическое	Групповая форма
96.	Итоговая сдача нормативов по ОФП.			1	Практическое	Групповая форма
97.	ОФП: Силовые упражнения на работу мышц рук и брюшного пресса.			1	Практическое	Групповая форма
98.	ОФП: Силовые упражнения на работу мышц ног и спины.			1	Практическое	Групповая форма
99.	Техническая подготовка: Отработка 1-8 восьмерок.			1	Практическое	Групповая форма
100.	Стретчинг: Увеличение амплитуды при стретчинге мышц рук и ног.			1	Практическое	Групповая форма
101.	Правила безопасного поведения на улице.			1	Практическое	Групповая форма
102.	ОФП: Упражнения со скакалкой.			1	Практическое	Групповая форма

Форма аттестации

- сдача контрольных нормативов - 3 раза в год (в октябре, декабре, мае),
- открытые уроки - отчет о проделанной работе (с приглашением гостей) –1 раз в год,
- концертная деятельность, как результат постановочной и репетиционной работы.

Оценочные материалы.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Стартовый уровень 1 год обучения	Стартовый уровень 2 год обучения
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с не менее 8 раз	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с не менее 10 раз
	Приседания на двух ногах за 30 сек не менее 15 раз	Приседания на двух ногах за 30 сек не менее 20 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу за 30 сек не менее 5 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу за 30 сек не менее 8 раз
Гибкость	Шпагат с пола не менее оценки 3 по 5-ти бальной шкале (не более 10 см до пола)	Шпагат с пола не менее оценки 3 по 5-ти бальной шкале (не более 10 см до пола)
	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп), удержание в этом положении 4 сек	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп), удержание в этом положении 4 сек
Выносливость	Прыжки на скакалке за 30 сек не менее 10 раз	Прыжки на скакалке за 30 сек не менее 20 раз

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание учебной программы, необходимым условием ставит наличие:

Для достижения хороших результатов и реализации данной программы созданы необходимые условия:

- Спортивный зал, оснащенный нужным оборудованием (скакалки, лавочки, коврики)

Музыкальное оснащение: магнитофон.

Список литературы

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология. — Екатеринбург: Деловая книга, 1999.
2. Академия пед.наук РСФСР, 1968.
3. Амонашвили Ш.А. «Размышления о гуманной педагогике» -М.2001
4. Амонашвили Ш.А. «Школа жизни». – М.,2000
5. Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009
6. Аэробная гимнастика. Правила соревнований на 2013-2016гг / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FIG). Общая ред. Мирель Ганзин; пер. Мирель Ганзин - М: Федерация аэробной гимнастики России. 2013 -30с.
7. Бабич Л.Н. «365 увлекательных занятий для дошкольников». – М.: Рольф, 2000.
8. Быкава А.И. и Осокина Т.И. Развитие движений у детей в детском саду. М.
9. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Методическое пособие. М.: Издательство НЦЭНАС, 2004. – 144 с. – (Детский сад)
10. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. — СПб.: Союз, 1999.
11. Детские народные подвижные игры. Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. М., Просвещение, 1995.
12. Детские подвижные игры. М.: Просвещение, 1988.
13. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256с., илл.
14. Загвязинский В. И. и др. Основы социальной педагогики. — М.: Педагогическое общество России, 2002.
15. Занько С.Ф., Тюнников Ю.С., Тюнникова С.М. «Игра и учение. Теория, практика и перспективы игрового обучения». М., 1992.
16. Игры на свежем воздухе. М.: Издательский Дом МСП, 1998