



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя школа №158 «Грани»
(МАОУ СШ №158 «Грани»)

Юридический адрес: Россия, 660012, г. Красноярск, улица Складская зд. 32
Фактический адрес: Россия, 660012, г. Красноярск, улица Складская зд. 32
тел./факс: +7(391) 217-87-97, E-mail: sch158@mailkrsk.ru, официальный сайт: <http://school158.best>
ОКПО 47698628, ОГРН 1202400026234, ИНН/КПП 2464153963/246401001

Принято на заседании
педагогического совета протокол
№1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СШ №158 «Грани»

А.А. Лазутин

30.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Фитнес аэробика»
Начальная подготовка

Тематическая направленность	Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся	7-8 лет
Срок реализации	1 год

Автор-составитель:
ФИО

Педагог дополнительного образования
Чубарова Анна Александровна

г. Красноярск, 2023 год.

Пояснительная записка.

Фитнес аэробика - это система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку, которая эффективно развивает выносливость, гибкость, силу, координацию движения. Высокий эмоциональный фон занятий благодаря музыкальному сопровождению в процессе занятий благотворно влияет на психоэмоциональное состояние ребенка.

Сложные и разнообразные движения фитнес аэробики вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нормальному росту и укреплению всех функций и систем организма. Упражнения на внимание, сообразительность, воображение отлично тренируют память учащихся, при этом у них формируются такие качества, как целеустремлённость, настойчивость создает благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем. А главное полученные знания помогут учащимся в борьбе за здоровье в будущем.

Данная рабочая программа разработана на основе дополнительной программы «Детско-юношеской спортивной школы №7» по фитнес-аэробике и федеральных стандартов ФФАР.

При разработке программы учтены требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса соответствует санитарным нормам. Методические рекомендации, составленные на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства РФ; нормативных актов, действующих в сфере физической культуры и спорта и образования.

Занятия проводятся в спортивном зале, который имеет твердое покрытие. Требования к оборудованию учебного процесса: оборудование спортивного зала соответствует росту и возрасту обучающихся и обеспечивает выполнение программы «Фитнес аэробика». Спортивный инвентарь: фитболы, скакалки, степ-платформы, гимнастические коврики, гимнастические маты, музыкальное

Программа рассчитана на реализацию в течении 1 года (возраст обучающихся: 7-8 лет).

Зачисление в группы по программе фитнес-аэробика реализуется через автоматизированную информационную систему Навигатор дополнительного образования.

В программе отражены: задачи работы с обучающимися начальной подготовки 1 года обучения; содержание учебного материала по теоретической, физической, технической подготовке, распределение объемов

нагрузки в годичном цикле, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год (этап) подготовки.

Таким образом, рабочая программа детализирует содержание тренировочной работы на начальном этапе подготовки.

Целью программы является – приобщение к культуре здорового образа жизни, посредством освоения фитнес аэробики, укрепление здоровья, физическое и личностное развитие детей, формирование мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма обучающихся;
- формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы аэробики) выполнения упражнений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств;
- специальная двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений;
- улучшение технической подготовки подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов фитнес - аэробики;
- хореографическая подготовка;
- воспитание интереса к регулярным занятиям фитнес - аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;

В результате освоения программы, обучающийся после окончания 1 г.о. этапа подготовки должен:

ЗНАТЬ:

- теорию (терминология)
- техника исполнения
- основы музыкальной грамотности
- техника безопасности на занятиях
- влияние физических упражнений на организм спортсмена
- гигиенические требования

УМЕТЬ:

- выполнять сложно-координационные упражнения
- осваивать элементы различных танцевальных стилей и их соединений
- согласовывать свои движения с музыкой
- работать в коллективе как одна группа
- подтянуть свои физические данные

Содержание

1. Учебно-тематический план.....	5
2. Методическое обеспечение программы.....	8
3. Формирование групп	9
4. Методика и специфика проведения занятий в группе.....	9
5. Теоретическая подготовка.....	12
6. Психологическая подготовка.....	12
7. Воспитательная работа.....	12
8. Медицинский контроль.....	13
9. Формы и содержание контроля.....	13
10. Библиографический список.....	17

1. Учебно-тематический план

№	Разделы подготовки	7-8 лет
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общая физическая подготовка	20
4	Специальная техническая подготовка	22
5	Приемные и переводные нормативы	2
6	Хореография и акробатика	20
7	Самостоятельная работа	2
8	Участие в соревнованиях	-
9	Количество тренировочных занятий в день	1
10	Продолжительность тренировочных занятий, мин.	45 (Согл.распис)
11	Часов в неделю	2
12	Часов в год (на 34 недели)	68

1. Методическое обеспечение программы

Методическая часть учебной программы определяет содержание учебного материала по основным разделам подготовки, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки обучающихся.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам трех годичной подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно - оздоровительная работа в фитнес - аэробике включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Подготовка спортсменов в фитнес - аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.

2. Формирование групп при зачислении и переходе

Учащиеся зачисляются в группы начальной подготовки из общеобразовательной школы 158, желающие заниматься фитнес – аэробикой и имеющие разрешение врача. На этом этапе проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с учащимися, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники движений в фитнес – аэробике, выявление способностей детей к занятиям или иной дисциплиной фитнес – аэробики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

Зачисление в группы по программе фитнес-аэробика реализуется через автоматизированную информационную систему Навигатор дополнительного образования.

Группа рассчитана от 10 до 20 учащихся.

3. Методика и специфика проведения занятий в группе

При планировании и проведении занятий в группе с детьми 7-8 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Следует также уделять внимание знакомству с основами техники видов фитнес - аэробики, так как организм детей в этом возрасте вполне подготовлен к освоению элементарных форм движений. Это возможно в силу достаточного развития зрительного и двигательного анализаторов, имеющимся возможностями управлять отдельными движениями, координировать движения рук и ног.

Структура занятий.

Существует типовая структура занятий. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Состоит из: подготовительная, основная и заключительная часть.

Подготовительная часть

Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части урока- четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых

упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть

Задача основной части урока овладение главными, специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида фитнес – аэробика. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, степ-аэробика, хип -хоп - аэробика, фитбол-аэробика, и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, и фитболом, степ- платформой и другим фитнес инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать урок бывшим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет детей, рассеивает их внимание. Так как программа рассчитана на детей: 7-8 летнего возраста, смена деятельности должна быть каждые 20 – 30 минут.

Заключительная часть

Ее продолжительность 5 – 10 минут. Задачи этой части урока завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания, растяжка.

План построения учебно-тренировочного занятия:

План построения учебно-тренировочного занятия:

- Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой.

Ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения в положении стоя: для рук и плечевого пояса в разных направлениях, для туловища и шеи, для ног; упр. в положении сидя и лежа: для стоп, для ног, для мышц живота, для мышц спины; упр. на растягивание: в полуприсиде для задней и передней поверхности бедра, в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхности бедра, в полуприсиде для мышц спины, стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

- Закрепление и совершенствование базовых элементов аэробики и их разновидностей.

Биомеханическая характеристика движений. Возможные и типичные ошибки. Многократное повторение базовых элементов аэробики: ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад,

вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по кругу.

- Ознакомление и разучивание от одной до четырех связок из базовых элементов аэробики.

Ознакомление и разучивание соединения (связки) двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей. Выполнение связок под счет.

- Соединение всех связок в композицию и совершенствование под музыкальное сопровождения.

Общие упражнения, используемые на тренировке.

Разминка:

- вращения головы (по кругу лицом вперед, по квадрату, наклоны вправо- влево, вперед – назад, движения вправо – влево (плечи на месте);
- плечевой пояс: движения вправо – влево, изолировано от головы и нижней части тела, движение по квадрату и в противоход правым и левым плечом;
- грудная клетка: движение по квадрату, движение вперед – центр – назад – центр;
- наклоны корпуса по квадрату и вращения по кругу;
- вращения тазом
- вращения нижних конечностей от бедра(колено поднято до уровня пояса);
- вращения коленей стоя при помощи рук;
- вращения ступней;
- вращения рук в плечах по кругу;
- вращения рук в локтевых суставах;
- вращения кистей рук
- упражнения со скакалкой;
- ни ап, ланч, джек;
- разновидность махов в дорошках и на месте;
- хореография у станка.

Растяжка:

- в полуприседе (вправо – влево);
- наклоны корпуса к ногам сидя и в положении стоя;
- наклоны корпуса назад(«мостик»)
- складка к прямым ногам;
- махи в положении лежа и с удержанием ноги;
- шпагат продольный;
- шпагат поперечный;

4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет главную роль в повышении спортивного мастерства. Она органично связана с физической, технико-тактической, морально-волевой видами подготовки.

Теоретическая подготовка в группе включает следующие темы:

1. История развития и современное состояние фитнес-аэробики.
2. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
3. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
4. Основы музыкальной грамоты.
5. Терминология движений.

5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка органически взаимосвязана и с другими разделами подготовки и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса.

В основе психологической подготовки лежит, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- Общую (базовую) психологическую подготовку;
- Психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную)
- Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки.

6. Воспитательная работа

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития. На протяжении многолетней спортивной подготовки занимающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательная работа должна проводиться повседневно, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, массовых спортивно-

оздоровительных мероприятий, учебы в школе, а так же в свободное от занятий время.

К воспитательным средствам можно отнести: лекции, беседы, видео с соревнований, собрания, встречи с интересными людьми; личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступивших, проводы выпускников, соревновательная деятельность учащихся и ее анализ, регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, посещение театров и художественных выставок; трудовые субботники; оформление спортивных стендов и газет

7. Медицинский контроль

В задачи медицинского обеспечения подготовки входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям фитнес-аэробикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания спортсменов; профилактика травм и заболеваний; оказание первой доврачебной помощи; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму для детей, занимающихся фитнес-аэробикой.

8. Формы и содержание контроля

В целях объективного определения перспективности занимающихся фитнес – аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно (не менее 1-2х раз в год) проводить комплексное тестирование спортсменов.

Программа комплексного тестирования должна включать оценку всех видов подготовленности. Ввиду объемности обследования целесообразно проводить его в течение нескольких дней.

- 1) оценка морфотипических внешних данных;
- 2) оценка общей и специальной физической подготовленности;

В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях; иметь возможность размяться, при необходимости получить дополнительную попытку. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 3 бальную шкалу оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

Оценка нормативов по общей и специальной физической подготовки

Упражнения	Баллы		
	5	4	3
Наклон вперед из седа ноги вместе. Держать 3 сек.	Полная «складка» все точки тела касаются прямых ног, руки вперед над полом	Полная «складка» но с удержанием прямых ног руками.	Касание грудью ног с удерживанием прямых ног руками
Шпагаты в 3-х Положениях (правой, левой, прямой)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу	Ноги разведены на 145° касаются пола лодыжками

Оценка нормативов по общей и специальной физической подготовке

Упражнения	Возраст	Баллы		
		5	4	3
Бег 20 м на время с высокого старта, сек	7	4,3	4,4-4,5	4,6
	8	4,1	4,3-4,2	4,4
Прыжок в длину с места	7	150 и >	131-1149	110-130
	8	155 и >	145-159	125-144
В висе на гимн. стенке поднимание прямых ног на $\perp 90^\circ$ (раз)	7	10	8	6-7
	8	11	9-10	7-8
Отжимание от пола, раз	7	10	9	8
	8	13	10	9
Складывание из положения лежа на спине за 1 мин, раз	7	18 и >	15-17	13-14
	8	20 и >	18-19	15-17

Прыжки со скакалкой за 20 сек, раз	7	15	10-14	9
	8	20	15-19	10-14
Прыжки через гимнастическую скамейку (за 10 секунд)	7	7	6	5
	8	8	7	6

9. Библиографический список

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова- М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.
2. Кривощекова О.Н. Развитие скоростно-силовых способностей юных гимнасток, различающихся индивидуально-психологическими особенностями: автореф. Дис. ... канд. пед. Наук / О.Н.Кривощекова Сиб ГУФК,- Омск, 2005 – 23с: ил.- Библиогр: с 22-23
3. Кудлин В.Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений; учебно-методическое пособие / В.Я.Кудлин, Н.В.Захарова; МГАФК - Малаховка 2007 – 43с: ил. – Библиогр.: с 43 – 37,26.
4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности; учеб. Пособ./ Б.Х. Ланда – 2-е изд.-М: Советский спорт, 2005 – 192с.
5. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М: Федерация аэробики России, 2003-89с.
6. Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т-м: Федерация аэробики России, 2002
7. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В. , Зайцева Г.А., Сахарова М.В., - М: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России, 2007- 53с
8. Хабаров А.А. Методика базовой силовой подготовки спортсменов: учебное пособие / А.А.Хабаров- Краснодар: Кубанский учебник 2000 – 72 с
9. Сморов Ю.И. Теория и методика оценки и контроля спортивной подготовленности; дис... доктор педагогических наук / Ю.Н.Смирнов; МОГИФК – М 1991 – 371с
- 10.Фитнес – аэробика. Правила соревнований на 2010-2012г.г. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Общая редакция М.Ю Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева – М: Федерация фитнес – аэробики России, 2008 – 26с

Диагностика физической подготовленности

Тест для определения скоростных качеств: бег на 20 м со старта (тестируются скоростные качества)

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина- 3 метра)

На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два тренера, один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7м ставится яркий ориентир. По команде «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время тренер, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Во время короткого отдыха (3-5 минут)- спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок вверх с места.

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки.(например, тренер держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга).

Тест выявляет и тренирует координационные возможности детей. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги –и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине.

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «начали» ребенок поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускании – выдох, подъем туловища на 30 градусов от пола.

Тест для определения силы: сгибание – разгибание рук в упоре, стоя на коленях.

Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Во время разгибания рук локти остаются слегка согнутыми, при сгибании рук грудь касается пола.

Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола.

Оценивается по 5 бальной шкале: ладони лежат на полу – 5 балла, кулаки касаются пола – 4 балла, пальцы касаются пола – 3 балла.