Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Гимназия "Новое поколение" города Задонска

Рассмотрена и утверждена на Введена в действие приказом

педагогическом Совете № от

Протокол № Директор МБОУ Гимназии

"Новое поколение"

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Красненкова С.А.

Дополнительная общеразвивающая

программа физкультурно-спортивной

направленности "Фитнес-аэробика"

Срок реализации программы 1 год

Задонск

2024 - 2025

**Пояснительная записка**

Модуль «Фитнес-аэробика» (далее – модуль по фитнес-аэробике) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения. Фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. В сочетании с другими видами физических упражнений фитнес-аэробика и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности. Занятия фитнесом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности. Применение в общеобразовательной организации методик фитнес-аэробики гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

*Целью* изучения модуля «Фитнес-аэробика» является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики. Задачами изучения модуля «Фитнес-аэробика» являются: всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности; освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики; воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики; популяризация вида спорта «фитнес-аэробика» среди детей и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой; способствование развитию у обучающихся творческих способностей; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом; выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

*Место и роль модуля* *«Фитнес-аэробика».* Модуль «Фитнес-аэробика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Специфика модуля по фитнес-аэробике сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Интеграция модуля по фитнес-аэробике поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях. Модуль «Фитнес-аэробика» может быть реализован в следующих вариантах: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по фитнес-аэробике с выбором различных элементов в фитнес-аэробике, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

**Содержание модуля «Фитнес-аэробика»**

Знания о фитнес-аэробике:

История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта)

в России.

Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой

в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

Способы самостоятельной деятельности.

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности

их выполнения.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий

фитнес-аэробикой. Правила использования спортивного инвентаря для занятий фитнес-аэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся в фитнес-аэробике.

Физическое совершенствование:

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы,

выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики,

акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего

образования. Функциональная тренировка, упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.

Классическая аэробика:

базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения

шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);

базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные);

сочетание маршевых и синкопированных элементов;

сочетание маршевых и лифтовых элементов;

основные движения руками;

выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним;

выполнение комбинации классической аэробики.

Степ-аэробика:

базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);

сочетание маршевых и синкопированных элементов;

сочетание маршевых и лифтовых элементов;

движения руками;

выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным

сопровождением и без него;

Хореографическая и музыкальная подготовка.

Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического

экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание

музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений.

Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат»

**Планируемые результаты**

Содержание модуля «Фитнес-аэробика» направлено на достижение

обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

При изучении модуля «Фитнес-аэробика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности (учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной) на принципах доброжелательности и взаимопомощи; проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробики;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по фитнес-аэробике;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробики.

Метапредметные результаты

При изучении модуля «Фитнес-аэробики» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты: умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами фитнес-аэробики, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

Предметные результаты

При изучении модуля «Фитнес-аэробика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты: знания истории развития фитнес-аэробики в мире и России;

представления о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

навыки безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, посещений соревнований по фитнес-аэробике, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес-аэробикой;

навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств; способность анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок;

выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

знание последовательности выполнения упражнений фитнес-аэробики; умение сочетать маршевые и лифтовые элементы, основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики;

умение выполнять комплексы на 8–16–32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него; знание основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза), формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

владение терминологией из основных видов фитнес-аэробики и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

**Формы и режимы занятий**

- Занятия проходят 3 раза в неделю по 1.5 академических часа.

Занятие проводится соответственно возрасту занимающихся, их подготовленности, интересам, этапам обучения, поставленным задачам. Формой проведения занятия является урок, который включает в себя 3 части: подготовительную, основную, заключительную.

***Подготовительная часть***

Разминка составляет 10-15% всего времени занятия. Темп музыки не превышает 124-136 уд./мин. Выполняются упражнения, которые воздействуют по возможности на большие группы мышц низкой ударности, низкой интенсивности, стретчинг, дыхательные упражнения.

***Основная часть***

Темп музыки составляет в среднем 128-152 уд./мин., в программах высокой интенсивности – до 160 уд./мин. Выполняются упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные, танцевальные ритмические движения, сюжетно-ролевые упражнения.

***Заключительная часть***

Продолжительность заминки составляет около 5-7 мин. Темп музыки спокойный – 90-100 уд./мин. Выполняются низкоударные упражнения низкой интенсивности, дыхательные упражнения, стретчинг.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Количество часов | |
| 1 | Знание о фитнес- аэробике | 9  (в процессе занятий) | |
| 2 | Физическое совершенствование | 15 | |
| 3 | Классическая аэробика | 40 | |
| 4 | Степ-аэробика | 24 | |
| 5 | Хореографическая и музыкальная подготовка | 14 | |
|  | Всего: | | 102 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| 1 | История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта)  в России. | 1,5 |
| 2 | Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития | 1,5 |
| 3 | Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой  в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой | 1,5 |
| 4 | Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой | 1,5 |
| 5 | Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности  их выполнения | 1,5 |
| 6 | Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий  фитнес-аэробикой | 1,5 |
| 7 | Правила использования спортивного инвентаря для занятий фитнес-аэробикой | 1,5 |
| 8 | Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся в фитнес-аэробике | 1,5 |
| 9 | Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений | 1,5 |
| 10 | Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений | 1,5 |
| 11 | Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы,  выносливости, быстроты и скоростных способностей). | 1,5 |
| 12 | Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы,  выносливости, быстроты и скоростных способностей). | 1,5 |
| 13 | Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики,  акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего  образования. | 1,5 |
| 14 | Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики,  акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего  образования. | 1,5 |
| 15 | Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости | 1,5 |
| 16 | Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости | 1,5 |
| 17 | Упражнения на развитие быстроты. | 1,5 |
| 18 | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | 1,5 |
| 19 | Упражнения для увеличения амплитуды гибкости | 1,5 |
| 20 | Упражнения на развитие координации |  |
| 21 | Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения  шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) | 1,5 |
| 22 | Базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения  шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) | 1,5 |
| 23 | Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) | 1,5 |
| 24 | Сочетание маршевых и синкопированных элементов | 1,5 |
| 25 | Сочетание маршевых и лифтовых элементов | 1,5 |
| 26 | Основные движения руками | 1,5 |
| 27 | Основные движения руками | 1,5 |
| 28 | Выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним | 1,5 |
| 29 | Выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним | 1,5 |
| 30 | Выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним | 1,5 |
| 31 | Выполнение комбинации классической аэробики | 1,5 |
| 32 | Выполнение комбинации классической аэробики | 1,5 |
| 33 | Выполнение комбинации классической аэробики | 1,5 |
| 34 | Выполнение комбинации классической аэробики | 1,5 |
| 35 | Выполнение комбинации классической аэробики | 1,5 |
| 36 | Степ-аэробика:базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); | 1,5 |
| 37 | Степ-аэробика:базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); | 1,5 |
| 38 | Сочетание маршевых и синкопированных элементов | 1,5 |
| 39 | Сочетание маршевых и синкопированных элементов | 1,5 |
| 40 | Сочетание маршевых и лифтовых элементов | 1,5 |
| 41 | Сочетание маршевых и лифтовых элементов | 1,5 |
| 42 | Движения руками | 1,5 |
| 43 | Движения руками | 1,5 |
| 44 | Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным  сопровождением и без него | 1,5 |
| 45 | Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным  сопровождением и без него | 1,5 |
| 46 | Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным  сопровождением и без него | 1,5 |
| 47 | Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным  сопровождением и без него | 1,5 |
| 48 | Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным  сопровождением и без него | 1,5 |
| 49 | Сборка связок в комбинацию | 1,5 |
| 50 | Сборка связок в комбинацию | 1,5 |
| 51 | Сборка связок в комбинацию | 1,5 |
| 52 | Сборка связок в комбинацию | 1,5 |
| 53 | Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости | 1,5 |
| 54 | Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости | 1,5 |
| 55 | Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости | 1,5 |
| 56 | Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений. | 1,5 |
| 57 | Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений. | 1,5 |
| 58 | Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений | 1,5 |
| 59 | Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений | 1,5 |
| 60 | Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений | 1,5 |
| 61 | Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений | 1,5 |
| 62 | Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений | 1,5 |
| 63 | Основы музыкальной грамоты | 1,5 |
| 64 | Музыкальный размер | 1,5 |
| 65 | Понятие «музыкальный квадрат» | 1,5 |
| 66 | Понятие «музыкальный квадрат» | 1,5 |
| 67 | Понятие «музыкальный квадрат» | 1,5 |
| 68 | Итоговое занятие. Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся в фитнес-аэробике | 1,5 |