

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 147»

ПРИНЯТО:

Педагогический совет

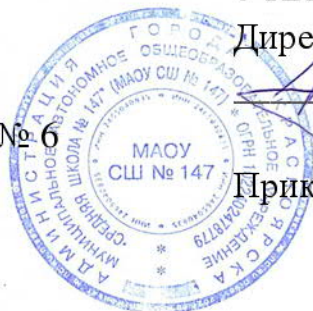
МАОУ СШ № 147

Протокол от 30.08.2023 № 6

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 147

Р.В. Кузьмин



Приказ от 01.009.2023 № 01-04-252/2

**Рабочая
дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивного направления
«Фитнес-аэробика»**

Возрастная группа: 7- 14 лет

Срок реализации: 4 года

Руководитель: Соц К.А.

педагог дополнительного
образования

Красноярск, 2023 г

Пояснительная записка

Цель обучения:

- формировать у школьника интерес к физической культуре и спорту;
- пропаганда и популяризация среди учащихся ЗОЖ;
- популяризация таких видов спорта, как фитнес-аэробика, гимнастика, акробатика.

Спортивная подготовка в группах по общефизической подготовке с элементами фитнес-аэробики — многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

Задачи спортивной подготовки в группах по общефизической подготовке с элементами фитнес-аэробики:

1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся .
2. Соразмерное развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функции равновесия, выносливости).
3. Формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в фитнес-аэробике.
4. Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.
5. Развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).

Требования к подготовке

Знать: - основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

Уметь: - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма во время физических упражнений, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- использовать спортивный инвентарь на занятиях физической культурой;
- контролировать индивидуальное физическое развитие и физическую подготовленность, физическую работоспособность, осанку;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

Содержания программы

Общая физическая подготовка

упражнения для рук и плечевого пояса

- упражнения для мышц ног
- упражнения для мышц туловища
- упражнения для всех групп мышц
- упражнения для развития силы
- упражнения для развития быстроты
- упражнения для развития гибкости и координации
- упражнения для развития ловкости и подвижности
- упражнения для скоростно-силовых качеств
- упражнения для развития общей выносливости

Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития быстроты
- развитие мышления, ловкости, резкости, подвижности
- упражнения для развития скоростно-силовой выносливости
- упражнения для развития гибкости и координации
- упражнения для развития ловкости и подвижности
- упражнения для развития общей выносливости

Техническая подготовка

- техника техника выполнения базовых шагов
- техника прыжка в высоту
- техника кроссовой подготовки
- хореографическая подготовка
- музыкально-ритмическая подготовка
- гимнастическо-акробатическая подготовка

Тактическая подготовка

а)

- индивидуальные действия
- индивидуальные
- групповые действия;
- командные действия;

б) тактика защиты:

- индивидуальные действия
- групповые действия
- командные действия.

Игровая подготовка

Контрольные и календарные соревнования

Инструкторская и судейская практика

Контрольные испытания

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Учебно-тренировочных занятий
(бчасов)**

Таблица №1

| Разделы подготовки | I этап тренировок в в группах по общефизической подготовке с элементами фитнес-аэробики. 6,6-10 лет | II этап тренировок в группах по общефизической подготовке с элементами фитнес-аэробики. 10-14 лет |
|-----------------------------------|--|--|
| Теоретическая Подготовка | 4 | 4 |
| Общая физическая Подготовка | 144 | 144 |
| Специальная физическая подготовка | 24 | 24 |
| Техническая Подготовка | 18 | 18 |
| Контрольные Нормативы | 3 | 3 |
| Соревнования | 3 | 3 |
| Восстановительные Мероприятия | 8 | 8 |
| Общее количество часов | 204 | 204 |

Таблица №2

| Раздел подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | Всего |
|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Теоретическая подготовка | 1 | | | | 1 | | 1 | | | 1 | 4 |
| ОФП | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 144 |
| СФП | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 24 |
| Техническая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| Контрольные испытания | | | 1 | | | 1 | | 1 | | | 3 |
| Соревнования | | | | 2 | | | 1 | | | | 3 |
| Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 8 |
| Итого часов | 22 | 23 | 23 | 23 | 22 | 23 | 23 | 23 | 23 | 22 | 204 |

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место фитнес-аэробики в общей системе средств физического воспитания.

2. История развития и современное состояние фитнес-аэробики

История развития фитнес-аэробики. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Задачи, тенденции и перспективы развития фитнес-аэробики.

3. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

5. Основы техники и методика обучения элементам фитнеса.

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

6. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

7. Психологическая подготовка учащихся

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку.

Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

8. Основы музыкальной грамоты.

Значение музыки в фитнес-аэробике. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка.

История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

9. Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций.

Понятие о содержании и исполнении композиции, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления композиций. Способы создания новых элементов.

10. Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Типичные ошибки при исполнении композиции. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

11. Режим, питание и гигиена.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня.

Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

12. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний.

Средства закаливания и методика их применения

Таблица №3

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

| Содержание занятия | Учебные часы | |
|--|--|--|
| | I этап тренировок в спортивно-оздоровительных группах 6,6-10 лет | II этап тренировок в спортивно-оздоровительных группах 10-14 лет |
| Физическая культура и спорт | | 1 |
| Строение и функции организма человека | 1 | |
| Общая и специальная физическая подготовка | | 1 |
| Основы техники и методики обучения элементам фитнес-аэробики | 1 | |
| Методика проведения тренировочных занятий | | 1 |
| Психологическая подготовка | | 1 |
| Основы музыкальной грамоты | 1 | |
| Режим, питание и гигиена | 1 | |
| Всего: | 4 | 4 |

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ
ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФИТНЕС-
АЭРОБИКИ**

Таблица № 4

| Основные средства | 6.6-10 лет | 10-14 лет |
|---|------------|-----------|
| А. Базовая техническая подготовка | | |
| Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки | + | + |
| Упражнения для правильной постановки ног и рук | + | + |
| Маховые упражнения | + | + |
| Круговые упражнения | + | + |
| Пружинящие упражнения | + | + |
| Акробатические упражнения | + | + |
| | | |
| Б. Специальная техническая подготовка | | |
| Виды шагов: | | |
| Высокий | + | |
| Острый | + | |
| Пружинящий | + | |
| Двойной (приставной) | + | |
| Скрестный | | + |
| Скользящий | | + |
| Перекатный | + | |
| Широкий | | + |
| Галопа | + | + |
| Польки | + | + |
| Виды бега: | | |
| на полупальцах | + | |
| Высокий | + | |
| Пружинящий | + | |
| Наклоны: | | |
| А) стоя: | + | |
| Вперед | + | |
| В стороны (на двух ногах) | + | |
| Б) на коленях | + | |
| вперед, в стороны | + | + |
| Подскоки и прыжки: | | |
| А) с двух ног с места: | | |
| Выпрямившись | + | |
| выпрямившись с поворотом от 45° до 360° | | + |
| из приседа | + | |
| разножка (продольная, поперечная) | + | + |
| Б) с двух ног после наскока: | | |
| согнув ноги (группировка) | + | + |
| после приседа | + | + |
| Олень | + | |
| ноги врозь | + | + |

| | | |
|--|---|---|
| Упражнения в равновесии: | | |
| равновесие в полуприседе | + | |
| равновесие в стойке на левой, на правой | | + |
| переднее равновесие | + | + |
| боковое равновесие | | + |
| Волны: | | |
| волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные | + | + |
| боковая волна | + | + |
| Вращения: | | |
| Переступанием (шене) | + | |
| Одноименные от 180° до 360 | + | + |
| разноименные от 180° до 360° | + | + |
| кувырок назад | + | + |
| кувырок боком | + | + |
| Упоры: | | |
| ноги врозь | + | |
| ноги вместе | | + |
| высокий угол | | |
| «крокодил» | | + |
| Махи: | | |
| сгибая-разгибая ногу | + | + |
| Плоские | + | |
| Однократные и многократные | | + |
| со сменой ритма | | + |
| Круговые | | + |
| Прыжки со скакалкой: | | |
| на двух ногах | + | |
| на одной ноге | + | |
| через в четверо сложенную скакалку | + | + |
| С двойным вращением | + | + |
| | | |
| В. Специальные средства | | |
| музыкально-двигательное обучение: | | |
| воспроизведение и характер музыки через движение | + | |
| распознавание основных музыкально-двигательных средств | + | + |
| Музыкальные игры | + | + |
| музыкально-двигательные задания | + | + |
| Танцы | + | + |
| Классический экзерсис | | + |

ЛИТЕРАТУРА

1. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Зайцева Г.А., Шимонин А.И., Пономарева Е.Ю., Смирнова Л.А., Цвиловский К.В., Штода М.Л. 2008 г.
2. Аркаев Л. Я., Кузьмина Н. И., Кирьянов Ю. А., Лисицкая Т. С, Сучилин Н. Г. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. (М.: Госкомспорт СССР, 1989г.)
3. Лисицкая Т.С, Сиднева Л.В. Фитнес-аэробика. Методическое пособие. (Москва. ФАР.)
4. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие.-М.:Терра-Спорт,2001г.
5. Мякинченко Е.В. Ивлев М.П. Лиин И. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике. Аэробика. 1999г.
6. Мирзоев О.М Применение восстановительных средств в спорте.(М.,Спорт академпресс, 2000г.
7. FISAF Правила соревнований по Фитнес-аэробике. ФАР.,М..
8. Каджаспиров Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1987г.
9. Годик В.П., Барамидзе А.М. Киселева Т.Г. Стрейтчинг. Подвижность, элегантность. М., Советский спорт. 1991г.
10. Хрипкова Л. Г. Возрастная физиология. (М.: Просвещение 1988г.)