

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «ПАТРИОТ»»**

Рекомендована решением  
Педагогического совета  
МБУ ДО «Центр «Патриот»»

Протокол 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО «Центр «Патриот»»

\_\_\_\_\_  
А.В. Ильин  
Приказ № 42 от 01.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023 – 2024 уч. год  
к дополнительной общеобразовательной программе  
«Фитнес-аэробика»**

Форма реализации программы – очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Срок реализации программы – 1 год

Номер (название) группы – Фитнес-1

Возраст обучающихся – 8-18 лет

Составитель:  
Сошникова И.С.  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО «Центр «Патриот»»

2023 г.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы	Физкультурно – спортивная		
Вид дополнительной общеобразовательной программы	Общеразвивающая		
Уровень дополнительной общеобразовательной программы	Базовый		
Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеразвивающей программе	Показательные выступления подразумевают выступления с танцевальным номером на школьном концерте или открытое занятие для родителей уч-ся.		
Особенности организации образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе	3 ч/ неделю	I полугодие	II полугодие
	Количество учебных недель в полугодии	17	19
	Количество учебных часов по программе	51	57
	Количество учебных часов согласно расписанию	51	57
Цель рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год	Цель: создание условий для развития физических, творческих, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий фитнес-аэробикой.		
Задачи на конкретный учебный год для конкретной учебной группы	<p><u>Образовательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Познакомить с влиянием фитнес-аэробики на организм ребенка;</li> <li>✚ Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>✚ Формировать умения в работе со степ-платформой;</li> <li>✚ Обучить основам техники фитнес-аэробики;</li> </ul> <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Укрепить здоровье и развивать физические качества занимающегося;</li> <li>✚ Развивать интерес к систематическим занятиям спортом;</li> <li>✚ Развивать умение планировать свои действия и анализировать их;</li> <li>✚ Развивать умение ориентироваться в различных жизненных ситуациях и реально оценивать свои действия.</li> </ul> <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Воспитывать черты спортивного характера;</li> <li>✚ Воспитывать чувство ответственности за себя и за коллектив;</li> <li>✚ Воспитывать стремление прийти на помощь товарищу в сложной ситуации.</li> </ul>		
Режим занятий в <u>текущем учебном году</u>	Режим занятий: 1 раз/нед. по 40 минут и 1 раз/нед по 1ч 20 мин с перерывом между занятиями 10 минут.		

Формы занятий	Формы занятий: - практические и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам, заданиям; - контрольные занятия, тестирование; - соревнования.	
Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную программу,	Изменений нет	
Ожидаемые результаты	<p><b><u>Предметные результаты:</u></b>  <i>Знать:</i> влияние физических нагрузок на организм; правила гигиены; правила безопасности при выполнении движений на степ-платформе, меры профилактики и предупреждения травматизма; базовую технику упражнений, входящих в комплексы фитнес- аэробики,  <i>Уметь:</i> координировать свои движения; эмоционально и технически выступать перед зрителями,  <i>Владеть:</i> базовыми шагами и техникой исполнения; чувствовать такт и ритм.</p> <p><b><u>метапредметные результаты:</u></b> умение планировать свои действия в соответствии с поставленными целями, умение анализировать результаты своей деятельности, умение ориентироваться в различных жизненных ситуациях и реально оценивать свои действия.</p> <p><b><u>личностные результаты:</u></b> общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><b><u>коммуникативные навыки:</u></b> умение работать в коллективе, быть ответственным и инициативным.</p>	
Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы	<p>Поведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы проводится по основным разделам</p> <p>Раздел - Общая физическая подготовка, <b>форма аттестации</b> – Тестирование.</p> <p>Раздел - Специальная физическая подготовка, <b>форма аттестации</b> - Демонстрация сложных связок и комбинаций</p>	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание занятий	Кол-во часов
	3 часа/нед.
<b><u>I. Теоретическая подготовка</u></b>	<b>7</b>
- Вводное занятие. Техника безопасности.	3
- Влияние фитнес-аэробики на организм	1
- Основы музыкальной грамоты	1
- Основные элементы аэробики	1
- Степ-аэробика	1
<b><u>II. Практическая подготовка</u></b>	<b>97</b>
<b>1. Общая физическая подготовка</b>	16
- Диагностика	2
- Упражнения на развитие правильной осанки	2
- Ритмическая гимнастика	4
- Упражнение на развитие гибкости (стретчинг)	4
- Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса	4
<b>2. Специальная физическая подготовка</b>	81
- Базовые шаги аэробики	15
- Классическая аэробика	14
- Степ-аэробика	14
- Футбол-аэробика	10
- Аэробика силовой направленности	10
- Танцевальная аэробика (выполнение сложных связок и комбинаций)	16
<b>3. Показательные выступления</b>	2
<b><u>III. Тестирование</u></b>	<b>4</b>
<b>Всего:</b>	<b>108</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ занятия	Дата занятия	Темы занятия	Количество часов
<b>I полугодие</b>			
1.	05.09	Вводное занятие. Техника безопасности. История развития фитнес-аэробики в России.	1
2.	05.09	Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря.	1
3.	07.09.	Личная гигиена и самоконтроль.	1
4.	12.09.	Влияние фитнес- аэробики на организм. Анатомические основы знаний.	1
5.	12.09.	Основы музыкально грамотности. Ритм, мелодия, музыка.	1

6.	14.09	Входное тестирование по общей физической подготовке ( подтягивание, отжимания)	1
7.	19.09.	Входное тестирование по общей физической подготовке (прыжок в длину с места; подъём туловища из положения лёжа)	1
8.	19.09.	Упражнение на развитие правильной осанки. Корректирующие упражнения на осанку из различных И.П.	1
9.	21.09.	Ритмическая гимнастика. Комплекс ритмической гимнастики.	1
10.	26.09.	Стречинг.	1
11.	26.09.	Силовые упражнения для развития рук.	1
12.	28.09.	Базовые шаги аэробики. Ознакомления с общей структурой и содержанием.	1
13.	03.10.	Аэробика силовой направленности. Упражнения с памп-штангой.	1
14.	03.10.	Классическая аэробика. Техника Движения руками.	1
15.	05.10.	Базовые шаги аэробики. Шаг March, March from-back, Out.	1
16.	10.10	Фитбол-аэробика.	1
17.	10.10.	Базовые шаги аэробики. Out-in, V-Step, A-Step.	1
18.	12.10.	Базовые шаги аэробики. Mambo, Basic-Step.	1
19.	17.10.	Аэробика силовой направленности. Упражнения с гантелями.	1
20.	17.10.	Танцевальная аэробика (выполнение сложных связок и комбинаций).	1
21.	19.10.	Танцевальная аэробика (выполнение сложных связок и комбинаций).	1
22.	24.10.	Базовые шаги аэробики. Box-Step, Jazz square.	1
23.	24.10.	Танцевальная аэробика (выполнение сложных связок и комбинаций).	1
24.	26.10.	Фитбол-аэробика.	1
25.	31.10.	Классическая аэробика. Упражнения общего воздействия.	1
26.	31.10.	Базовые шаги аэробики. Pivot, Kik Baii Chsnge.	1
27.	02.11.	Аэробика силовой направленности. Упражнения с бодибар.	1
28.	07.11.	Базовые шаги аэробики. Step Touch, Doble Step Touch, Khee Up.	1
29.	07.11.	Силовые упражнения для развития ног.	1
30.	09.11.	Стречинг. Растягивание боковой части туловища.	1
31.	14.11.	Танцевальная аэробика (выполнение сложных связок и комбинаций).	1
32.	14.11.	Танцевальная аэробика (выполнение сложных связок и комбинаций).	1
33.	16.11.	Фитбол-аэробика.	1
34.	21.11.	Базовые шаги аэробики. Kick, Lift side.	1
35.	21.11.	Фитбол-аэробика.	1
36.	23.11.	Базовые шаги аэробики. Curl, Open Step.	1

37.	28.11.	Танцевальная аэробика (выполнение сложных связок и комбинаций).	1
38.	28.11.	Фитбол-аэробика.	1
39.	30.11.	Классическая аэробика. Упражнения под музыку.	1
40.	05.12.	Базовые шаги аэробики. Toe Touch, Heel Touch, Lange.	1
41.	05.12.	Фитбол-аэробика.	1
42.	07.12.	Аэробика силовой направленности. Упражнения без отдыха.	1
43.	12.12.	Базовые шаги аэробики. Cha-cha-cha, Shasse, Shasse Mambo.	1
44.	12.12.	Фитбол-аэробика.	1
45.	14.12.	Базовые шаги аэробики. Grep Vine, Back Lift.	1
46.	19.12.	Классическая аэробика. Упражнения с повышенными энергозатратами.	1
47.	19.12.	Базовые шаги аэробики. Double Knee Up, Knee Up, Repeat Knee Up.	1
48.	21.12.	Фитбол-аэробика.	1
49.	26.12.	<b>Тестирование (промежуточная аттестация).</b>	1
50.	26.12.	<b>Тестирование (промежуточная аттестация).</b>	1
51.	28.12.	Показательные выступления. Открытое занятие со зрителями.	1
		<b>II полугодие</b>	
52.	09.01.	Вторичный инструктаж по ТБ. Основные элементы аэробики.	1
53.	09.01.	Ритмическая гимнастика. Упражнения на укрепление мышц тела.	1
54.	11.01.	Упражнение на развитие правильной осанки. Пластика движений рук, ног, корпуса.	1
55.	16.01.	Аэробика силовой направленности. Упражнения с набивным мячом.	1
56.	16.01.	Классическая аэробика. Команды.	1
57.	18.01.	Вводное занятие. Степ-аэробика. Техника основных шагов.	1
58.	23.01.	Танцевальная аэробика (выполнение сложных связок и комбинаций).	1
59.	23.01.	Танцевальная аэробика (выполнение сложных связок и комбинаций).	1
60.	25.01.	Степ-аэробика. Изучение шагов.	1
61.	30.01.	Классическая аэробика. Жесты в аэробике.	1
62.	30.01.	Танцевальная аэробика (выполнение сложных связок и комбинаций).	1
63.	01.02.	Степ-аэробика. Выполнение шагов. Основные исходные позиции.	1
64.	06.02.	Степ-аэробика. Выполнение шагов.	1
65.	06.02.	Классическая аэробика. Упражнения с повышенными энергозатратами.	1
66.	08.02.	Ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание.	1
67.	13.02.	Степ-аэробика. Выполнение шагов.	1
68.	13.02.	Степ-аэробика. Выполнение шагов.	1

69.	15.02.	Аэробика силовой направленности. Упражнения с «блином»	1
70.	20.02.	Танцевальная аэробика (выполнение сложных связок и комбинаций).	1
71.	20.02.	Степ-аэробика. Выполнение шагов.	1
72.	22.02.	Танцевальная аэробика (выполнение сложных связок и комбинаций).	1
73.	27.02.	Классическая аэробика. Техника связок.	1
74.	27.02.	Аэробика силовой направленности. Упражнения со степ платформой.	1
75.	29.02.	Степ-аэробика. Выполнение шагов.	1
76.	05.03.	Танцевальная аэробика (выполнение сложных связок и комбинаций).	1
77.	05.03.	Степ-аэробика. Выполнение шагов.	1
78.	07.03.	Классическая аэробика. Техника связок.	1
79.	12.03.	Аэробика силовой направленности. Упражнения на пресс.	1
80.	12.03.	Танцевальная аэробика (выполнение сложных связок и комбинаций).	1
81.	14.03.	Степ-аэробика. Выполнение шагов.	1
82.	19.03.	Степ-аэробика. Закрепление шагов.	1
83.	19.03.	Степ-аэробика. Закрепление шагов.	1
84.	21.03.	Классическая аэробика.	1
85.	26.03.	Степ-аэробика. Закрепление шагов.	1
86.	26.03.	Силовые упражнения для развития ягодич.	1
87.	28.03.	Степ-аэробика. Правила выполнения.	1
88.	02.04.	Степ-аэробика. Сдача шагов.	1
89.	02.04.	Танцевальная аэробика (выполнение сложных связок и комбинаций).	1
90.	04.04.	Классическая аэробика. Упражнения с повышенными энергозатратами.	1
91.	09.04.	Аэробика силовой направленности.	1
92.	09.04.	Классическая аэробика.	1
93.	11.04.	Танцевальная аэробика (выполнение сложных связок и комбинаций).	1
94.	16.04.	Стречинг.	1
95.	16.04.	Ритмическая гимнастика. Упражнения на расслабление.	1
96.	18.04.	Фитбол-аэробика.	1
97.	23.04.	Классическая аэробика. Указания.	1
98.	23.04.	Танцевальная аэробика (выполнение сложных связок и комбинаций).	1
99.	25.04.	Базовые шаги аэробики.	1
100.	30.04.	Аэробика силовой направленности. Круговая тренировка.	1
101.	30.04.	Фитбол-аэробика.	1
102.	02.05.	Классическая аэробика. Упражнения под музыку.	1
103.	07.05.	Базовые шаги аэробики.	1
104.	07.05.	Силовые упражнения для развития пресса. Показательные выступления. Участие в концерте.	1

105.	14.05.	Стречинг. Растягивание передней и задней поверхности бедра.	1
106.	14.05.	<b>Тестирование (итоговая аттестация)</b>	1
108.	16.05.	<b>Тестирование (итоговая аттестация)</b>	1

#### ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Алабин В.Г. «Многолетняя подготовка легкоатлетов», 1981
2. Л.В.Волков. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002
3. Г.С.Вайнбаум., В.И.Коваль, Т.А.Родионова. Гигиена физического воспитания и спорта. Москва, Академия, 2002
4. Гаиза Е.Д. – «Тренировка спринтера» М, Терра спорт, 2001
5. Е.Н.Гогун, Б.И.Мартынов. Психология физического воспитания и спорта. Москва, Академия, 2002
6. В.А.Головин, В.А.Масляков. Физическое воспитание. Москва, Высшая школа, 1983
7. А.Г.Дембо. Спортивная медицина и лечебная физкультура. Москва, Физкультура и спорт, 1979
8. Кабанов М.Л., Трещев А.И. «Пожарно-прикладной спорт», 1967
9. В.В.Колбанов. Валеология. С-Пб, изд.ДЕАН, 1998
10. Г.И.Куценко, Ю.В.Новиков. Книга о здоровом образе жизни. Москва, Профиздат, 1987
11. В.Я.Липченко, Р.П.Самусев. Атлас нормальной анатомии человека. Учебное пособие. Москва, Медицина, 1988
12. В.И.Лях. Тесты в физическом воспитании школьников. Москва, ООО «Фирма изд.АСТ», 1998
13. Максименко Г.Н., Табанников Б.И. - «Тренировка бегунов на короткие дистанции», 1985
14. Г.П.Малахов. Здоровые мышцы – путь к здоровью и долголетию. Донецк, Сталкер, Генеша, 2004
15. Методика работы педагога дополнительного образования. Москва, Асадема, 2001
16. Мехрикадзе В.В. - «Тренировка спринтера», М., «Физкультура, образование и наука», 1997
17. Минаев Б.Н. «Основы методики физического воспитания школьников», 1989
18. Л.Д.Назаренко. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва, Владос, 2002
19. Э.Найминова. Спортивные игры. Ростов-на-Д, Феникс, 2001
20. «Пожарно-прикладной спорт. Правила соревнований» - М, 2005. Федерация пожарно-спасательного спорта. Утверждены Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму.
21. Платонов Н.Х., Тимошенко С.И., Чихачев Ю.Т. «Пособие по пожарно-прикладному спорту», 1971
22. Устав общероссийской общественной организации «Федерация пожарно-спасательного спорта» - М, 1999
23. Учебное пособие для ВУЗов. Дополнительное образование для детей. Москва, ГИЦ «Владос», 2000
24. Фомин Н.А., Фомин В.П. «Возрастные основы физического воспитания. Основы юношеского спорта», 1980
25. Чепурнов В. «В дозоре юные пожарные», 1986



26. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств. Москва, Ленгос, 1994