


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кустовская СОШ»**

«Рассмотрено»

На заседании  
педагогического совета  
МБОУ Кустовская СОШ

Протокол № 1  
от « 29 » августа 2022 г

«Согласовано»

Зам.директора  
МБОУ Кустовская СОШ  
 /В.Е. Фильченко/

« 29 » августа 2022 г

«Утверждаю»

Директор МБОУ Кустовская  
СОШ

  
/А.А. Белашова/  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от « 29 » августа 2022 г

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Фитнес - аэробика  
на 2022-2024 учебный год**

Разработал:

**Стегайлов Михаил Борисович**

с. Кустовое

2022г.

6. Формирование навыков выразительности, пластичности и изящества танцевальных движений;

7. Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении.

В программе отражены *основные принципы* спортивной подготовки учащихся.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала.

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

**Место дополнительных занятий по фитнес – аэробике в учебном плане:** данная программа рассчитана на 1 год обучения (34 часов). Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 40 минут.

**Результаты освоения курса по фитнес - аэробике:** по окончании срока реализации программы, учащиеся должны *знать*:

- названия шагов в фитнесе;
- правила выполнения базовых движений.

по окончании срока реализации программы, учащиеся должны *уметь*:

- пользоваться инвентарем;
- владеть чувством ритма;
- исполнять не сложные танцевальные элементы;
- распознавать характер музыки;
- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;
- работать в коллективе;
- контролировать в процессе занятий свое тело-положение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;

- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;

- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью.



- умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;
- умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач;
- способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, к установлению аналогий, отнесения к известным понятиям;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

### **Предметные результаты**

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов ГТО;

**Содержание тем учебного курса:** программа состоит из четырех разделов:

- 1) *Основы знаний. Теоретические сведения* - Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Специальное оборудование для фитнес-занятий. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания;
- 2) *Классическая аэробика* - История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Силовой тренинг. Стретчинг;
- 3) *Интервальная тренировка* - Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг. Прыжковые упражнения. Стретчинг. Упражнения на баланс. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).
- 4) *Фитбол-гимнастика* - История фитбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения. Базовые упражнения. Упражнения сидя на мяче.

**Тематическое планирование по фитнес – аэробике для 6 класса.**



8		Разучивание танцевальной связки 1 блок (16 счётов с правой и левой ноги).	1
9		Разучивание танцевальной связки 2 блок (16 счётов с правой и левой ноги).	1
10		Соединение 1-2 блоков танцевальной связки (32 счёта с правой и левой ноги)	1
11	Интервальная тренировка (Теория)	Техника безопасности на занятиях. Интервальный тренинг как специальный вид фитнеса.	1
12		Прыжки через скакалку на двух ногах поочередно. Упражнения для мышц ног и пресса.	1
13		Равномерный бег. Упражнения для мышц рук и спины.	1
14	Фитбол – гимнастика (Теория)	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	1
15		Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.	1
16		Ознакомление, разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики.	1
17		Упражнения лечебной физической культуры, с использованием фитбола, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	1
18	Интервальная тренировка	Равномерный бег. Упражнения для мышц рук и спины с использованием гантелей.	1
19		Прыжки на скакалке на двух ногах и поочередно. Упражнения для мышц ног и пресса с использованием	1



31	Равномерный бег. Упражнения на формирование правильной осанки с гимнастическими палками.	1
32	Прыжки на скакалках. Упражнения для ног с использованием гимнастической скамейки.	1
33	Прыжковые упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки с использованием фитбола.	1
34	Итоговый урок.	1

#### **Список литературы:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
9. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005.

**Интервальная тренировка.**

<b>Аэробные упражнения (кардионагрузка)</b>	<b>Силовой блок</b>
1) Прыжковые упражнения. 2) Беговые упражнения. 3) Танцевальные шаги.	Упражнения на развитие основных мышечных групп: 1) С собственным весом. 2) С гантелями. 3) С гимнастическими скамейками и палками. 4) С набивными мячами.

*Приложение 2*

Таблица 3

**Фитбол – гимнастика.**

<b>Упражнения сидя на мяче.</b>	<b>Базовые шаги аэробике на мяче.</b>	<b>Стрейчинг.</b>	<b>Гимнастические упражнения.</b>
1) упражнения на баланс, 2) статические упражнения, 3) упражнения для рук и пояса верхних конечностей, 4) упражнения для мышц спины и брюшного пресса, 5) упражнения для ног и пояса нижних конечностей, 6) стретчинг и расслабление.	1) March - марш (шаги на месте), 2) Step-touch - приставной шаг, 3) Кнее-up - колено вверх, 4) Lunge – выпад, 5) Kick - выброс ноги вперед, 6) Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе, 7) V-step.	1) Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут; 2) Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.	1) ходьба, 2) бег, 3) прыжки на месте и в движении, 4) ОРУ с мячом и без.