

## **Рабочая программа «Фитнес-аэробика»**

Срок реализации – 1 год

Возраст обучающихся: 11 – 13 лет

### **1. Планируемые результаты освоения программы**

**Предметными результатами** освоения программы будут являться:

- знание специальной терминологии в области фитнес-аэробики;
- знание по организации здорового образа жизни (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);
- знание специальных упражнений для укрепления здоровья;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- изучение и освоение элементов разной степени сложности фитнес-аэробики.

Кроме того, предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач.

**Метапредметными результатами** освоения будут являться:

- соблюдение правил безопасного поведения на занятиях;
- знание основ культуры питания, режима дня, формирования здорового рациона, контроля веса.

**Личностными результатами** освоения программы будут являться:

- положительное отношение к занятиям фитнес-аэробикой;
- развитие самостоятельности и личной ответственности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **2. Содержание общеразвивающей программы**

#### **Раздел 1. Введение в программу**

##### **Тема 1.** Введение в программу.

Правила техники безопасности и поведения во время занятий, санитарно-гигиенические требования. Знакомство с коллективом, обсуждение плана работы на год. Расписание занятий. Организационные вопросы. Правила техники безопасности, правила гигиены. Требования к форме и внешнему виду.

#### **Раздел 2. Базовые элементы классической аэробики**

##### **Тема 2 – 3.** Основные шаги.

Изучение основных шагов (step-touch, stepline, vistep и др.).

##### **Тема 4.** Положение рук.

Изучение положения рук (в кулачках, «заборчик», согнутое положение и др.).

**Тема 5 – 6.** Упражнения разминки.

Упражнения разминки (наклоны головы, вращение плечами, упражнения для рук, наклоны корпуса, «Мельница», прыжки и др.).

**Тема 7 – 9.** Упражнения в партере.

Упражнение на развитие гибкости.

**Тема 10 – 11.** Прыжки, подскоки.

Разучивание видов прыжков и подскоков. Разножка, трамплинный и др.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка**

**Тема 12 – 15.** Общеразвивающие упражнения.

Упражнения на развитие мышц рук, ног, спины, живота и груди.

**Тема 16 – 19.** Игровые упражнения, работа с предметом, упражнения для координации и ритма.

**Тема 20 – 25.** Упражнения на гибкость и силу.

### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка**

**Тема 26 – 32.** Базовые упражнения фитнес-аэробики.

**Тема 33 – 39.** Специальные упражнения спортивной аэробики.

**Тема 40 – 44.** Вспомогательные упражнения: степ-аэробика.

### **Раздел 5. Работа над композицией**

**Тема 45 – 47.** Разучивание основных движений, связок.

**Тема 48 – 50.** Составление композиции, работа в рисунке.

**Тема 51 – 54.** Закрепление композиционной постановки с музыкальным сопровождением.

**Тема 55 – 59.** Отработка композиционного номера.

### **Раздел 7. Концертная деятельность**

**Тема 60 – 63.** Выступления на итоговых праздниках.

### **Раздел 8. Подведение итогов**

**Тема 64.** Итоговое занятие.

Выступление перед родителями.

## **3. Тематическое планирование**

<b>№ недели</b>	<b>Тема разделов и занятий</b>	<b>Количество часов</b>
1 неделя	<b>Введение в программу</b> Введение в программу	2
	<b>Базовые элементы классической аэробики</b> Основные шаги	2
2 неделя	Основные шаги	2
	Положение рук	2
3 неделя	Упражнения разминки	2
	Упражнения разминки	2
4 неделя	Упражнения в партере	2
	Упражнения в партере	2
5 неделя	Упражнения в партере	2
	Прыжки, подскоки	2

6 неделя	Прыжки, подскоки	2
	<b>Общая физическая подготовка</b> Общеразвивающие упражнения	2
7 неделя	Общеразвивающие упражнения	2
	Общеразвивающие упражнения	2
8 неделя	Общеразвивающие упражнения	2
	Игровые упражнения, работа для координации и ритма	2
9 неделя	Игровые упражнения, работа для координации и ритма	2
	Игровые упражнения, работа для координации и ритма	2
10 неделя	Игровые упражнения с предметом для координации и ритма	2
	Упражнения на гибкость и силу	2
11 неделя	Упражнения на гибкость и силу	2
	Упражнения на гибкость и силу	2
12 неделя	Упражнения на гибкость и силу	2
	Упражнения на гибкость и силу	2
13 неделя	Упражнения на гибкость и силу	2
	<b>Специальная физическая подготовка</b> Базовые упражнения фитнес-аэробики	2
14 неделя	Базовые упражнения фитнес-аэробики	2
	Базовые упражнения фитнес-аэробики	2
15 неделя	Базовые упражнения фитнес-аэробики	2
	Базовые упражнения фитнес-аэробики	2
16 неделя	Базовые упражнения фитнес-аэробики	2
	Базовые упражнения фитнес-аэробики	2
17 неделя	Специальные упражнения спортивной аэробики	2
	Специальные упражнения спортивной аэробики	2
18 неделя	Специальные упражнения спортивной аэробики	2
	Специальные упражнения спортивной аэробики	2
19 неделя	Специальные упражнения спортивной аэробики	2
	Специальные упражнения спортивной аэробики	2
20 неделя	Специальные упражнения спортивной аэробики	2
	Вспомогательные упражнения: степ-аэробика	2

21 неделя	Вспомогательные упражнения: степ-аэробика	2
	Вспомогательные упражнения: степ-аэробика	2
22 неделя	Вспомогательные упражнения: степ-аэробика	2
	Вспомогательные упражнения: степ-аэробика	2
23 неделя	<b>Работа над композицией</b> Разучивание основных движений, связок	2
	Разучивание основных движений, связок	2
24 неделя	Разучивание основных движений, связок	2
	Составление композиции, работа в рисунке	2
25 неделя	Составление композиции, работа в рисунке	2
	Составление композиции, работа в рисунке	2
26 неделя	Закрепление композиционной постановки с музыкальным сопровождением	2
	Закрепление композиционной постановки с музыкальным сопровождением	2
27 неделя	Закрепление композиционной постановки с музыкальным сопровождением	2
	Закрепление композиционной постановки с музыкальным сопровождением	2
28 неделя	Отработка композиционного номера	2
	Отработка композиционного номера	2
29 неделя	Отработка композиционного номера	2
	Отработка композиционного номера	2
30 неделя	Отработка композиционного номера	2
	<b>Концертная деятельность</b> Выступление на итоговых праздниках	2
31 неделя	Выступления на итоговых праздниках	2
	Выступления на итоговых праздниках	2
32 неделя	Выступления на итоговых праздниках	2
	<b>Подведение итогов</b> Итоговое занятие	2