

Муниципальное казенное учреждение «Управление народного образования»  
Дальнереченского муниципального района Приморского края  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа с. Веденка»  
Дальнереченского муниципального района Приморского края



## ФИТНЕС-АЭРОБИКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Павлова Елена Владимировна,  
тренер-преподаватель

с. Веденка

2025

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

*Актуальность* программы заключается в том, что фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Фитнес-аэробика – один молодых видов спорта, быстро завоевавший по популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки.

**Направленность программы** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы** - базовый.

**Язык реализации программы** - государственный язык РФ – русский.

**Адресат программы** - обучающиеся МОБУ «СОШ с. Веденка» Дальнереченского муниципального района в возрасте 14-17 лет.

### **Особенности организации образовательного процесса**

По программе могут обучаться школьники (мальчики и девочки), имеющие медицинское разрешение для занятий по фитнес-аэробике. Набор и зачисление в группы осуществляется через портал Персонифицированного дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/> на основании личного заявления обучающегося или родителя (законного представителя) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет.

Состав группы постоянный. Наполняемость в группах согласно СанПин 2.4.3648-20. Количество обучающихся в группе 12-16 человек.

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы – 288 часов.

Учебная нагрузка (в неделю) - 9 академических часов.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Форма обучения – очная.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** создание благоприятных условий для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации учащихся посредством обучения основам фитнес-аэробики.

**Задачи программы:**

***Обучающие:***

- расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;
- обучить учащихся выполнению базовых шагов аэробики в согласовании с музыкой;
- содействовать овладению учащимися основами техники выполнения элементов фитнес-аэробики и аэробной гимнастики.

***Развивающие:***

- содействовать формированию у учащихся правильной осанки;
- повысить уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма);
- способствовать развитию у учащихся творческих способностей.

***Воспитательные:***

- содействовать формированию у учащихся интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- способствовать формированию у учащихся дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости и коммуникативных качеств;
- содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

## **1.3 Содержание программы**

### **Учебный план**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы контроля</b>

п/п	разделов	теория	практика	всего	
1	Введение в программу.	1	1	2	Опрос
2	Анатомические основы знаний (скелетно-мышечная система). Упражнения на выносливость.	2	22	24	Наблюдение
3	Физиологические основы знаний (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная система человека). Упражнения на растяжку.	2	24	26	Выполнение контрольных упражнений
4	Общая физическая подготовка	2	30	32	Опрос
5	«Специальная подготовка»	2	28	30	Выполнение контрольных упражнений
6	Подвижные игры и эстафеты	1	25	26	Наблюдение
7	Выразительность движений эстетики тела и пластики.	1	20	21	Зачет
8	Развитие музыкальности и чувства ритма, совершенствование техники движений.	1	19	20	Выполнение контрольных упражнений
9	Классическая аэробика.	1	38	39	Сдача нормативов

10	Элементы сложности на базе баланса и гибкости (пируэт, вертикальный шпагат, либела)	1	21	22	Наблюдение
11	Степ-аэробика.	1	25	26	Выполнение контрольных упражнений
12	Фитбол	1	21	22	Зачет
13	Стретчинг	2	30	32	Сдача нормативов
14	Педагогический контроль (текущий контроль, промежуточная аттестация)		2	2	Выполнение контрольных упражнений
Всего:		18	306	324	

### **Содержание учебного плана**

#### **1 год обучения**

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

*Теория.* История аэробики «Аэробика вчера, сегодня, завтра». Форма для занятий аэробикой. Оборудование и инвентарь на занятиях. Инструктаж по технике безопасности на занятиях аэробики, травмы и их профилактика. Беседа о бережном отношении к инвентарю и оборудованию,

*Практика.* Начальная подготовка к упражнениям.

##### **2. Раздел: Анатомические основы знаний (скелетно-мышечная система).**

##### **Упражнения на выносливость.**

*Теория.* Функции скелетно-мышечной системы, анатомическая терминология, кости, соединения костей. Влияние физических упражнений на строение костно-мышечной системы человека.

*Практика.* Упражнения на выносливость.

### **3. Раздел: Физиологические основы знаний (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная система человека). Упражнения на растяжку.**

*Теория.* Аэробика и дыхание: как изменяется дыхание человека при занятиях аэробикой, роль кислорода в организме при занятиях, насыщение кислородом крови человека, снабжение насыщенной кислородом крови всех органов и тканей организма человека.

*Практика.* Упражнения на растяжку.

### **4. Раздел: Общая физическая подготовка**

*Теория.* Методы определения физической нагрузки, методы силовой тренировки, методы развития гибкости, методы развития координации движений. Построение занятия по кардио-аэробике, интервальной тренировки, силового урока.

*Практика.* Основные базовые шаги (ходьба, переменные шаги, приставной шаг, виды шагов, подъемов), прыжки, махи, запрещенные упражнения.

### **5. Раздел: Специальная подготовка**

*Теория.* Виды аэробики - аэробика классическая (базовая), степ-аэробика, аэробика с мячом (фитбол), слайд-аэробика, танцевальные виды аэробики.

*Практика.* Тренировочные упражнения.

### **6. Раздел: Подвижные игры**

*Теория.* Виды подвижных игр.

*Практика.* Подвижные игры с элементами аэробики и фитнеса.

## **7. Раздел: Выразительность движений эстетики тела и пластики.**

*Теория.* Движения для развития пластики.

*Практика.* Показ движений головы, рук, тела и ног.

## **8. Раздел: Развитие музыкальности и чувства ритма, совершенствование техники движений.**

*Теория.* Музыкальная грамота. Навыки выразительного движения – осанка, тонус мышц, положение туловища, положение головы.

*Практика.* Положение тела, рук, ног под ритмическую музыку. Комбинирование упражнений под музыку на 4 и 8 счетов (музыкальный размер). Обучение чувству ритма шагов, прыжков, поворотов под тakt музыки. Самостоятельная импровизация комбинированных упражнений на 4 и 8 счетов, 16 и 32(музыкальный квадрат).

## **9. Раздел: Классическая аэробика.**

*Теория.* Техника выполнения элементов под музыкальное сопровождение, самостоятельное использование базовых движений под предлагаемое музыкальное сопровождение.

*Практика.* комплекс упражнений, позволяющий укрепить мышечный корсет, улучшить осанку, развить гибкость и чувство равновесия.

## **10. Раздел: Элементы сложности на базе баланса и гибкости (пируэт, вертикальный шпагат, либела)**

*Теория.* Техника выполнения, требования к амплитуде движений.

*Практика.* Сагиттальный и фронтальный шпагат. Пируэт 360, 720 градусов.

Либела. Подводящие и основные упражнения.

## **11. Раздел: Степ-аэробика.**

*Теория.* Техника выполнения степ-шагов.

*Практика.* Упражнения на совершенствование степ-шагов.

## **12. Раздел: Фитбол**

*Теория.* Техника выполнения упражнения с мячом.

*Практика.* Упражнения с мячом.

## **13. Раздел: Стретчинг**

*Теория.* Техника совершенствования гибкости, развития подвижности.

*Практика.* Упражнения на растяжку.

## **14. Раздел: Педагогический контроль**

*Теория.* Подведение итогов.

*Практика.* Сдача нормативов.

### **1.4 Планируемые результаты**

#### ***Личностные результаты***

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### ***Метапредметные результаты***

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### ***Предметные результаты***

- организовывать и выполнять со сверстниками аэробные упражнения и

элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### **1. Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- скакалки, маты, фитболы, набивные мячи;
- шведские стенки, гимнастическое оборудование;
- спортивные маты

#### **2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

##### ***Дидактическое обеспечение образовательного процесса:***

Дидактический материал: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, учебно-наглядные пособия, плакаты, таблицы, компьютерные презентации.

##### ***Литература для педагога***

1. «Аэробика дома», АСТ, 2006 г., Захаркина В.А., Яных Е.А.
2. «Аэробика, фитнес, шейпинг», «Вече» ЗАО, 2006 г., Горцев Г.
3. «Активный стретчинг», Фаир, 2008 г., Милен Шенк.
4. Аэробика» 1 том. Теория и методика. - М.: Федерация аэробики России, 2004 г. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.
5. «Аэробика» 2 том. Частные методики. - М.: Федерация аэробики России, 2004 г. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.

##### ***Нормативно-правовая база***

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учётом ряда методических рекомендаций.

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи»;
- методические рекомендации по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утвержденных приказом Министерства образования Приморского края от 31 марта 2022 года № 23а-330;
- Устав МБУ ДО «ДЮСШ с.Веденка».

## **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Порядок аттестации учащихся включает в себя:

- **текущий контроль** (в том числе и входящую диагностику) освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- **промежуточную аттестацию** после освоения отдельной части или всего объема учебного предмета после учебного года обучения по программе;
- **итоговую аттестацию** после освоения всего объема дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

**Способы проверки результатов освоения программы:** наблюдение, мониторинг физических и технических показателей, промежуточные зачеты,

контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдаче нормативов .

**Формы подведения итогов реализации программы:** сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико – тактической подготовке, выполнение тестовых заданий.

**Формы фиксации результатов:** ведение журнала учёта работы объединения, дневник результатов, отзывы родителей.

### ***Критерии оценки результативности освоения программы***

**Качественные критерии:** постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри ДЮСШ , снижение утомляемости.

**Количественные критерии:** выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

При успешном освоении программы – ожидаются следующие результаты: владеют техникой и тактикой выполнения упражнений в фитнесе. Умеют планировать самостоятельную работу. Владеют судейскими навыками. Улучшают координацию движений, быстроту реакции и ловкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам, повышают адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера, развивают коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий, улучшают общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого учащегося, создать условия для их дальнейшего развития.

## **2.3. Методические материалы**

## Методы обучения

Занятия проводятся в форме бесед и учебно-тренировочных занятий. На занятиях используются следующие методы и приемы:

- **словесный метод:** рассказ, объяснения, разбор задания, указания;
- **наглядный метод:** показ упражнения, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц, использование методических рекомендаций), просмотр и выполнение упражнений, комбинаций и композиций ;
- **практический метод:** основывается на активной двигательной деятельности учащихся (упражнения, соревновательный метод).

Методические виды продукции, необходимые для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- **методические пособия:** «Степ-аэробика как средство оздоровительной физической культуры», «Фитбол-тренинг», «Тренировка выносливости в аэробике», «Аэробика с элементами шейпинга для самостоятельных занятий»,
- **рефераты:** «Стретчинг», «Здоровый образ жизни и его составляющие»
- **презентации:** «Здоровый образ жизни!», «Скелет человека». «Строение и значение дыхательной системы человека», «Нервная система человека», «Фитнес и его виды», «Степ-аэробика» т.д.
- **плакаты** с изображением как правильно делать растяжку мышц, плакаты с рационом правильного питания и т.д.

## 2.4 Календарный учебный график

Этап образовательного процесса	1 год	
Продолжительность учебного года, неделя	36	
Количество учебных дней	180	
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2025- 30.12.2025
	2 полугодие	09.01.2026- 30.05.2026
Возраст детей, лет	9-16	
Продолжительность занятия, час	2 и 1	
Режим занятия	5 раз/нед.	
Годовая учебная нагрузка, час	324	

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем в часах	Сроки проведения
1	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	1	сентябрь
2	Инструктажи: правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале	1	сентябрь
3	Участие в муниципальном соревновании «Шиповка юных»	2	сентябрь
4	Инструктаж «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	1	октябрь
		1	январь
5	«Меры предосторожности в осенне-зимний период»	1	ноябрь
6	«Веселые старты» между группами ДЮСШ	1	декабрь
7	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	1	февраль
8	Спортивное мероприятие, посвященное 8 марта	1	март
9	Беседа о здоровом образе жизни	1	апрель
10	Участие в летнем фестивале ВФСК ГТО	1	май

## Раздел №3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Аэробика дома», АСТ,2006 г., Захаркина В.А., Яных Е.А.
2. «Аэробика, фитнес, шейпинг», «Вече» ЗАО, 2006 г., Горцев Г.
3. «Активный стретчинг», Фаир, 2008 г., Милен Шенк.
4. Аэробика» 1 том. Теория и методика. - М.: Федерация аэробики России,2004 г. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.

5. «Аэробика» 2 том. Частные методики. - М.: Федерация аэробики России, 2004 г. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.

***Ссылки на электронные ресурсы:***

1. Фитнес учебное пособие [Электронный ресурс] URL: <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/34794/1/978-5-7996-1516-1.pdf> (дата обращения: 07.07.2025).
2. Методические рекомендации для тренеров-преподавателей по фитнес-аэробике "Общая и специальная подготовка спортсмена" [Электронный ресурс] URL: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabortki/496228-metodicheskie-rekomendacii-dlya-trenerov-prep> (дата обращения: 07.07.2025).