

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования для детей»**

Принято на педагогическом  
Совете МБУДО ЦДОД  
Протокол №54 от «20» сентября 2023 г

Утверждено приказом директора  
МБУДО ЦДОД №46а от 20.09.2023 г  
Балашов М.И.



***Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
«Грация»***

Направленность: социально-гуманитарная  
Возраст обучающихся: 10-15 лет  
Срок реализации: 1 год  
Руководитель: педагог  
дополнительного образования  
Смирнова Ангелина Юрьевна

г.Заволжск, 2023 год.

## Пояснительная записка.

Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. С этой целью в стране создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования. Забота о здоровье современных детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов обучения.

Современный фитнес – это массовое, эстетическое увлекательное направление, собравшее все лучшее из теории и практики оздоровительных и спортивных направлений. Своеобразие на занятиях фитнесом определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки.

Представленная программа «Грация», призвана сформировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовке, к развитию своих физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа «Грация» является модифицированной, создана на основе «Примерной программы дополнительного образования учащихся V-VII классов «Фитнес», разработанной Федерацией фитнес-аэробики России в 2008 году и успешно апробированной. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы связана с тем, что современные школьники большую часть дня проводят в школе и дома за учебным столом и компьютером без активных движений. Не все дети могут заниматься спортом и посещать уроки физической культуры, а занятия фитнесом дают возможность получать необходимую физическую нагрузку без ущерба для здоровья.

Фитнес – означает «быть в форме», занятия физическими упражнениями плюс здоровый образ жизни.

**Цель программы:** формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.);

- формировать правильную осанку;

-ознакомить учащихся с основами анатомии, взаимодействием музыки и движения, развитием массовых видов спорта с музыкальным сопровождением;

-помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

**Развивающие:**

- повышать уровень ритмической подготовки школьников, путем использования музыкальной фонограммы;

- повышать уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем с помощью использования аэробных физических нагрузок;

- развивать силу и гибкость опорно-двигательного аппарата, с помощью использования силовых уроков и стретчинга;

**Воспитательные:**

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

-содействовать развитию позитивного отношения к движению;

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

**Оздоровительные:**

-улучшать функциональное состояние организма;

- повышать уровень здоровья, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;

**Отличительные особенности программы:**

- содержание ее доступно для учащихся;

- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;

- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;

- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;

- содержит блок теоретических знаний в области фитнеса;

- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

- занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Программа «Грация» предназначена для детей 10– 15 лет. Набор учащихся в группу производится по заявлению родителей ребенка. Объем предлагаемых занятий составляет 70 часов. Занятия проходят вне школьной программы 2 раза в неделю по часу.

## **Организация учебного процесса.**

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным уроком, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. Включен также краткий теоретический курс о фитнес-аэробике.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

-информационно-познавательные (беседы, показ);

-творческие (игровые задания, мини-соревнования, самостоятельная работа дома);

-методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, тесты-практикумы, конкурсные соревнования «Мой фитнес-комплекс»).

Формы организации занятий:

-групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий аэробикой, фитнес-аэробикой, кондиционной гимнастикой, силовой аэробикой с различным оборудованием, а также в формате занятий «здоровая спина» и «стретчинг».

-соревнования и конкурсы;

-мини-соревнования, домашние задания.

## **Календарный учебный график на 2023-24 учебный год.**

<b>Год обучения</b>	<b>Кол-во часов в неделю</b>	<b>Дата начала обучения</b>	<b>Дата окончания обучения</b>	<b>Кол-во учебных недель</b>	<b>Кол-во часов в год</b>	<b>Режим занятий</b>	<b>Размер академического часа</b>
1-й	2	02.10.2023	02.06.2024	35	70	2 р в неделю по 1 ак. часу	45 мин

## **Ожидаемые результаты.**

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Обучающиеся должны знать/ понимать:

- правила безопасного поведения;

- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;

- смысл спортивной терминологии;

- основные понятия музыкальной грамоты;

- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

2. Обучающиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, 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;

- составлять графики личных достижений;

- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;

- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;

- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;

- для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг

Основной ожидаемый результат - активное участие обучающихся в показательных выступлениях, открытых уроках, мастер-классах школы, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Основы знаний. Тестирование	2	1	1
2.	Классическая аэробика	17	1	16
3.	Программа занятий «Здоровая спина»	7	1	6

4.	Силовая тренировка	9	1	8
5.	Стретчинг	8,5	0.5	8
6.	Фитбол-гимнастика	12,5	0.5	12
7.	Круговая тренировка(сила-гибкость)	6,5	0.5	6
8.	Интервальная тренировка(аэробика-сила)	6,5	0.5	6
9.	Контрольные испытания. Тестирование	1	-	1
	Итого		70	6
				64

### Содержание разделов учебного плана.

#### **Раздел 1. Основы знаний (2 часа)**

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. Тестирование.

#### **Раздел 2. Классическая аэробика. (17 часов)**

*Теория.* 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.

*Практика.* Разновидности шагов: марш (March), приставной шаг в сторону (Steptouch), открытый шаг (Openstep), скрестный шаг ( Gripwine ), ноги врозь- ноги вместе (V - step , W - step , A - step, sidetoside). Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

Разновидности бега ( jog): бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с

подниманием и опусканием рук.

Подскоки ( skips ): подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками.

Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе ( Jumpingdjek). Соединение подскоков ноги врозь - ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок их разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь - ноги вместе.

Подъем колена (knee-up ). Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Подъем колена с кругом рукой. Соединения из бега, подскоков и подъема колена.

Захлест (legcurl). Поочередное и многократное выполнение захлеста.

Выпад ( lurch ). Выпады вперед. Выпады в сторону. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами.

Мах ( kick ). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук.

Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями рук.

голени, стопы

Вербальные команды:

- счет;
- счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1.
- направление;
- лидирующая нога;
- название шага.

Визуальные команды:

- жесты;
- рука на ноге определяет ведущую ногу;
- пальцами - счет.

Силовой тренинг Упражнения силового характера, прыжки, упражнения на развитие гибкости и баланс:

Элементы динамической силы

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для ног и пояса нижних конечностей
- упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы)
- упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть)

Элементы статической силы

«Пресс»- подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову.

Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.

Элементы гибкости (и вариации). Полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу.

Пружинистые движения в положении глубокого выпада.

Равновесия Повороты на одной ноге (другая прижата к голеностопу) на 360 градусов. Равновесие на носках, руки вверх. Равновесие на одной, ногу в сторону, руки вверх или в стороны.

Контроль знаний: понятие «аэробика», «базовые движения», «музыкальный квадрат». Знание команд и жестов. Назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка)

### **Раздел 3.Программа занятий «Здоровая спина». (7 часов)**

*Теория.*

«Позвоночник – ключ к здоровью». Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

*Практика.*

Комплексы корригирующих упражнений (с гимнастической палкой, у гимнастической стенки, с набивными мячами, с гантелями)

### **Раздел 4.Силовая тренировка. (9 часов)**

*Теория.* Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Силовая тренировка с отягощением и без.

*Практика.* Упражнения силового блока:

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы

Упражнения для мышц спины и ягодиц

Упражнения с гантелями

Упражнения с гимнастической палкой

Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

### **Раздел 5.Стретчинг. (8 часов)**

*Теория.*

Стретчинг (англ. *stretching*) – это упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий. Виды растяжек (предварительная, глубокая, активная). Правила стретчинга.

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;

*Практика.*

Комплексы упражнений на растяжку (растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы).

### **Раздел 6.Фитбол-гимнастика. (12 часов)**

*Теория.*



История футбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения.  
Базовые упражнения. Упражнения, сидя на мяче.

*Практика.*

Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки на месте и в движении,  
ОРУ с мячом и без.

Базовые упражнения:

- March - марш (шаги на месте)

- Step-touch - приставной шаг

- Knee-up - колено вверх

- Lunge - выпад

- Kick - выброс ноги вперед

- Jack (jumpingjack) - прыжки ноги врозь-вместе

- V-step

Упражнения сидя на мяче: упражнения на баланс, статические упражнения,  
для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса,  
для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.

## **Раздел 7.Круговая тренировка. (6 часов)**

*Теория.*

Силовой тренинг. Растяжка. Упражнения на баланс. Построение занятия  
(разминка, блок круговой тренировки, заминка)

*Практика.*

Силовой блок - упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса и спины.  
Упражнения на баланс. Растяжка. Расслабление.

## **Раздел 8. Интервальная тренировка. (6 часов)**

*Теория.*

Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг. Прыжковые  
упражнения. Стретчинг. Упражнения на баланс.. Построение занятия  
(разминка, интервальный блок, заминка)

*Практика.*

Силовой блок- упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания  
ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без;  
отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в  
движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;  
Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук  
в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук;  
сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса,  
косых мышц, широкой мышцы

Упражнения для мышц спины и ягодиц

Упражнения с гимнастической палкой

Упражнения с гантелями

Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку,  
танцевальные движения, упражнения на тренажерах (беговая дорожка,

велотренажер)

#### Упражнения на баланс

Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола, скакалки.

**Контроль знаний:** понятие «интервальная тренировка», «кардионагрузка», назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, заминка)

#### **Раздел 9. Контрольные испытания. Тестирование. (1 час)**

Творческий отчет с ранее изученными комплексами упражнений.

Составление собственного комплекса.

### **4. Методическое обеспечение программы. Общепедагогические приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.**

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травмобезопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- строевые упражнения;
- проведение урока, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с учащимися;
- для объяснения упражнений методом «нон стоп» используются вербальные и визуальные команды преподавателя, которые имеют свою специфику и описаны во множестве учебных пособий по аэробике и фитнесу ;
- также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению и др.;
- моторная плотность уроков составляет около 100%;
- темп (ударность) музыкального сопровождения определяет темп движения, что позволяет преподавателю не давать подсчет, а направить свои усилия на решение педагогических задач.

### **5. Список литературы.**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/Под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова. - М. – СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.
2. Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смоленского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336с.
3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры/Учебник. – М. – «Физическая культура», 2005, 533с.

4. Мониторинг физической подготовленности учащихся и обеспечения физической культуры в учреждениях образования Москвы. Методические рекомендации/Под общ.ред. Тяпина А.Н. – М., 2002. – 19с.
- 5.Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120с.
6. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования//Информационно-методический сборник №4. – М. – ГОМЦ «Школьная книга», 2003, 208с