

Филиал Государственного автономного учреждения  
дополнительного образования Пензенской области  
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»  
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в р.п.Колышлей  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «БРИГАНТИНА»



«Утверждаю»  
Директор ГАУДО МФТСЦ

Н.В. Зелепугин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**на 2023 – 2024 учебный год**  
**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

Форма реализации программы - очная  
Год обучения – 1  
Возраст учащихся - 6-17 лет

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного образования  
Абрамова Оксана Ивановна

р.п.Колышлей, 2023 г.

**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:**

- Развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.
- Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
- Всестороннее гармоническое развитие тела.
- Формирование музыкально - двигательных умений и навыков.
- Воспитание волевых качеств.
- Совершенствование функциональных возможностей организма.
- Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

**Режим занятий:** 1 года обучения; в неделю – 6 часов – занятия 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут). Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

### **Календарный учебный график**

| <b>Год обучения</b> | <b>Дата начала занятий</b> | <b>Дата окончания занятий</b> | <b>Количество учебных недель</b> | <b>Количество учебных часов</b> |
|---------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 1-й год обучения    | 18 сентября 2023г.         | 31 мая 2024г.                 | 36 недель                        | 216 часов                       |

### Календарно-тематический план

| Месяц    | № зан. | Тема занятия  | Кол-во часов |          |       |
|----------|--------|---|--------------|----------|-------|
|          |        |   | Теория       | Практика | Всего |
| сентябрь | 1      | Вводное занятие: История развития фитнеса в мире, России. Аэробика и её виды. Безопасность жизнедеятельности  | 2            |          | 2     |
|          | 2      | Основы техники безопасности на занятиях фитнес – аэробикой. Гигиена, режим дня и питание.   | 2            |          | 2     |
|          | 3      | Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе, с разной амплитудой.   |              | 2        | 2     |
|          | 4      | Общеразвивающие упражнения для ног в положении сидя. Игра «Гусеница».   |              | 2        | 2     |
|          | 5      | Общеразвивающие упражнения для туловища. шеи, спины в партере.  |              | 2        | 2     |
|          | 6      | Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе, с разной амплитудой.   |              | 2        | 2     |
|          | 7      | Общеразвивающие упражнения для ног в положении стоя, лежа на полу.  |              | 2        | 2     |
|          | 8      | Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой.  |              | 2        | 2     |
|          | 9      | Обучение базовому шагу аэробики «March», с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу; с пружинящим движением коленей. Игра на внимание «Хлопки на ударность музыки». |              | 2        | 2     |
|          | 10     | Упражнение на развитие осанки. Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере.   |              | 2        | 2     |
|          | 11     | Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Упражнения на развитие гибкости.  |              | 2        | 2     |
|          | 12     | Обучение базовым шагам аэробики «V»-step, «A»-степ, с продвижением вперед, назад, с поворотом направо, налево, кругом. Игра «Запрещенное движение».                           |              | 2        | 2     |
| октябрь  | 13     | Базовые шаги и связки аэробики Ходьба ноги врозь – ноги вместе «Straddle». Силовые упражнения для пресса.   |              | 2        | 2     |
|          | 14     | Обучение базовым шагам аэробики «lance», «шаг-mambo», «tvist», «cha-  |              | 2        | 2     |

|        |    |  |  |   |   |
|--------|----|--|--|---|---|
|        |    | cha-cha». Связки аэробики. Постановка танцевальной композиции на 8 счетов.   |  |   |   |
|        | 15 | Обучение базовым шагам аэробики «Straddle», «Cross-Step».  |  | 2 | 2 |
|        | 16 | Обучение базовым шагам аэробики «Push Touch», «Toe – Tap».   |  | 2 | 2 |
|        | 17 | Обучение базовым шагам аэробики «Heel Dig», «Heel Touch» в разных направлениях.  |  | 2 | 2 |
|        | 18 | Обучение базовым шагам аэробики «Side to Side», «Open Step», «Plie Touch» или «Side Tip».  |  | 2 | 2 |
|        | 19 | Обучение базовому шагу аэробики «Knee Up». Игра «Гимнастические салки»   |  | 2 | 2 |
|        | 20 | Обучение базовым шагам аэробики «Leg Lift», «Kick».  |  | 2 | 2 |
|        | 21 | Обучение базовому шагу аэробики «Low Kick». Выполнение вперед, назад, в сторону, по диагонали.   |  | 2 | 2 |
|        | 22 | Обучение базовому шагу аэробики «Leg Curl» на месте, с продвижением вперед– назад с поворотом, с двукратным подниманием бедра; с многократным подниманием бедра. |  | 2 | 2 |
|        | 23 | Обучение базовому шагу аэробики «Step Touch» вперед, назад, в сторону; по диагонали, с поворотом направо, налево, с поворотом кругом, зигзаг.                    |  | 2 | 2 |
|        | 24 | Обучение приставному шагу с полу приседом «Scoop» по диагонали, с поворотом на 90°, кругом; углом, зигзагом.   |  | 2 | 2 |
| ноябрь | 25 | Обучение элементу приседание «Plie» на месте, в сочетании с маршем, по диагонали.  |  | 2 | 2 |
|        | 26 | Обучение переменным скрестным шагам в сторону «Grapevine–грейпвайн», по диагонали, зигзагом; с поворотом кругом.   |  | 2 | 2 |
|        | 27 | Обучение упражнению выпад «Lunge» по диагонали.  |  | 2 | 2 |
|        | 28 | Обучение базовым шагам аэробики «Mambo», «Cha-Cha-Cha». «Бег на руках»   |  | 2 | 2 |
|        | 29 | Обучение бегу «Jogging». Игра «Мостик и кошка»   |  | 2 | 2 |
|        | 30 | Обучение скачкам с одной ноги на две «Chasse».   |  | 2 | 2 |
|        | 31 | Обучение прыжкам, ноги врозь   |  | 2 | 2 |

|         |    |  |   |   |   |
|---------|----|--|---|---|---|
|         |    | «Jumping Jack».  |   |   |   |
|         | 32 | Совершенствование выполнение шагов. Игра «Прыгуны и ползуны»   |   | 2 | 2 |
|         | 33 | Соединение и комбинирование шагов. Упражнения для мышц туловища.   |   | 2 | 2 |
|         | 34 | Совершенствование выполнение шагов. Упражнения для мышц бедра  |   | 2 | 2 |
|         | 35 | Совершенствование выполнение шагов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса  |   | 2 | 2 |
|         | 36 | Совершенствование выполнение шагов. Упражнения на гибкость   |   | 2 | 2 |
| декабрь | 37 | Совершенствование выполнение шагов. Психологическая подготовка спортсменов.  | 1 | 1 | 2 |
|         | 38 | Совершенствование выполнение шагов.  |   | 2 | 2 |
|         | 39 | Амплитуда движений рукам. Упражнения на мышечную силу, выносливость.   |   | 2 | 2 |
|         | 40 | Отчетное выступление. Основы судейства в фитнес – аэробике.  | 1 | 1 | 2 |
|         | 41 | Амплитуда движений рукам. Упражнения на мышечную силу, выносливость.   |   | 2 | 2 |
|         | 42 | Амплитуда движений рукам. Совершенствование упражнения на мышечную силу, выносливость.                                   |   | 2 | 2 |
|         | 43 | Обучение перемещениям: диагональ, квадрат, круг. Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы |   | 2 | 2 |
|         | 44 | Обучение перемещениям: диагональ, квадрат, круг. Партерная гимнастика  |   | 2 | 2 |
|         | 45 | Обучение перемещениям: диагональ, квадрат, круг.   |   | 2 | 2 |
|         | 46 | Обучение перемещениям: диагональ, квадрат, круг. Игра «Гусеница».  |   | 2 | 2 |
|         | 47 | Разучивание базовой связки №1. Игра на внимание «Хлопки на ударность музыки»   |   | 2 | 2 |
|         | 48 | Совершенствование базовой связки №1. Партерная гимнастика  |   | 2 | 2 |
| январь  | 49 | Разучивание комплекса №2 из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки   |   | 2 | 2 |
|         | 50 | Повторение и закрепление танцевального комплекса №2 . Гигиена и самоконтроль   | 1 | 1 | 2 |
|         | 51 | Совершенствование базовой связки   |   | 2 | 2 |

|         |    |   |   |   |   |
|---------|----|---|---|---|---|
|         |    | №1 и №2.  |   |   |   |
|         | 52 | Разучивание комплекса №3 из выученных базовых шагов аэробики. Игра «Запрещенное движение» |   | 2 | 2 |
|         | 53 | Отчетное выступление. Правила соревнований, их организация и проведение.                  | 1 | 1 | 2 |
|         | 54 | Совершенствование базовой связки №3. Игра «Мостик и кошка»                                |   | 2 | 2 |
|         | 55 | Совершенствование базовой связки №1, №2, №3   |   | 2 | 2 |
|         | 56 | Разучивание комплекса №4 из выученных базовых шагов аэробики. Партерная гимнастика        |   | 2 | 2 |
|         | 57 | Совершенствование базовой связки №4.  |   | 2 | 2 |
|         | 58 | Совершенствование базовой связки №3, №4.  |   | 2 | 2 |
|         | 59 | Совершенствование базовой связки №1, №2, №3, №4   |   | 2 | 2 |
|         | 60 | Разучивание комплекса №5 из выученных базовых шагов аэробики.                             |   | 2 | 2 |
| февраль | 61 | Совершенствование базовой связки №5. Игра «Передача мяча лежа»                            |   | 2 | 2 |
|         | 62 | Разучивание комплекса №6  |   | 2 | 2 |
|         | 63 | Совершенствование базовой связки №1, №2, №3, №4, №5, №6                                   |   | 2 | 2 |
|         | 64 | Разучивание комплекса №7  |   | 2 | 2 |
|         | 65 | Совершенствование базовой связки №7. Игра «С мячом в упоре сидя».                         |   | 2 | 2 |
|         | 66 | Разучивание комплекса №8  |   | 2 | 2 |
|         | 67 | Совершенствование базовой связки №8   |   | 2 | 2 |
|         | 68 | Совершенствование базовой связки №7, №8.  |   | 2 | 2 |
|         | 69 | Разучивание комплекса №9  |   | 2 | 2 |
|         | 70 | Совершенствование базовой связки №9. Игра «Передача мяча лежа»                            |   | 2 | 2 |
|         | 71 | Разучивание комплекса №10   |   | 2 | 2 |
|         | 72 | Совершенствование базовой связки №10  |   | 2 | 2 |
| март    | 73 | Разучивание комплекса №11   |   | 2 | 2 |
|         | 74 | Совершенствование базовой связки №11. Игра «Бег на руках»                                 |   | 2 | 2 |
|         | 75 | Совершенствование базовой связки №7, №8, №9, №10, №11                                     |   | 2 | 2 |
|         | 76 | Выполнение связок в различном направлении. Игра «Гусеница»                                |   | 2 | 2 |
|         | 77 | Выполнение связок в различном направлении.  |   | 2 | 2 |
|         | 78 | Выполнение связок в различном   |   | 2 | 2 |

|        |    |  |   |   |   |
|--------|----|--|---|---|---|
|        |    | направлении. Общеразвивающие упражнения для мышц спины.  |   |   |   |
|        | 79 | Выполнение связок в различном направлении. Общеразвивающие упражнения на гибкость.                                   |   | 2 | 2 |
|        | 80 | Партерная гимнастика (упражнения на гибкость).   |   | 2 | 2 |
|        | 81 | Упражнения для развития гибкости у станка. Упражнения для рук.   |   | 2 | 2 |
|        | 82 | Упражнения для ног у станка и на середине зала.  |   | 2 | 2 |
|        | 83 | Составление комплекса упражнений с элементами хореографии.   |   | 2 | 2 |
|        | 84 | Отработка комплекса упражнений с элементами хореографии.   |   | 2 | 2 |
| апрель | 85 | Совершенствование комплекса упражнений с элементами хореографии.   |   | 2 | 2 |
|        | 86 | Отработка комбинаций на основе базовых шагов и движений с элементами хореографии                                     |   | 2 | 2 |
|        | 87 | Танцевальный рисунок, отработка ритма, темпа.  |   | 2 | 2 |
|        | 88 | Танцевальные элементы в различных стилях танцевальной аэробики   |   | 2 | 2 |
|        | 89 | Бег, сгибая ноги вперед с различными движениями рук  |   | 2 | 2 |
|        | 90 | Общеразвивающие упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.   |   | 2 | 2 |
|        | 91 | Показательные выступления. Правила соревнований, их организация и проведение.  |   | 2 | 2 |
|        | 92 | Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Обучение сяду, прыжки, передача друг другу, броски фитбола. | 1 | 1 | 2 |
|        | 93 | Общеразвивающие упражнения на фитбол мяче. Игра «Лови — не лови»   |   | 2 | 2 |
|        | 94 | Совершенствование выполнения упражнений на мяче, прыжки на мяче. Игра «Паровоз».                                     |   | 2 | 2 |
|        | 95 | Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног на фитболе.                            |   | 2 | 2 |
|        | 96 | Творчество в мире Пилатеса<br>Растягивание мышц задней поверхности бедра   |   | 2 | 2 |
| май    | 97 | Пилатес. Растягивание мышц внутренней поверхности бедра.   |   | 2 | 2 |
|        | 98 | Пилатес. Растягивания сгибателей бедра (передней поверхности)  |   | 2 | 2 |

|               |     |   |           |            |            |
|---------------|-----|---|-----------|------------|------------|
|               | 99  | Пилатес. Растягивание мышц задней поверхности голени  |           | 2          | 2          |
|               | 100 | Пилатес. Упражнения в партере   |           | 2          | 2          |
|               | 101 | Танцевальные элементы в стиле флешмоба  |           | 2          | 2          |
|               | 102 | Сочетания маршевых и лифтовых элементов   |           | 2          | 2          |
|               | 103 | Сочетания маршевых и синкопированных элементов  |           | 2          | 2          |
|               | 104 | Танцевальные элементы в стиле черлиндинг  |           | 2          | 2          |
|               | 105 | Тестирование на гибкость.   |           | 2          | 2          |
|               | 106 | Тестирование на знание основ музыкальной грамоты, профилактики травматизма на занятиях по аэробике. | 1         | 1          | 2          |
|               | 107 | Контрольное тестирование  |           | 2          | 2          |
|               | 108 | Показательные выступления, участие в соревнованиях  |           | 2          | 2          |
| <b>Итого:</b> |     |   | <b>10</b> | <b>206</b> | <b>216</b> |

## Календарный план воспитательной работы объединения

### Массовые и досуговые мероприятия

| Дата проведения<br>(предполагаемая<br>дата или месяц<br>проведения<br>мероприятия) | Наименование<br>мероприятия  | Статус<br>мероприятия<br>(внутреннее,<br>учрежденческое,<br>муниципальное,<br>региональное,<br>всероссийское) | Форма участия<br>(организаторы,<br>участники,<br>зрители) |
|--|--|---|---|
| Сентябрь, январь,<br>май   | <b>Инструктаж по темам:</b><br>1. Техника безопасности при занятии фитнес - аэробики. Правила поведения и организация занятий в тренажерном зале;<br>2.Предупредительные меры и действия при угрозе или проведении террористического акта;<br>3.Инструктаж по пожарной безопасности;<br>4.Организация и гигиена занятий фитнес - аэробикой;<br>5.Правила поведения во время проведения | внутреннее  | организатор   |



|  |  |                             |                        |
|--|--|-----------------------------|------------------------|
|  | соревнований.<br>6.Правила поведения во время выездов на соревнования;   |                             |                        |
| В течении года<br>Август, сентябрь<br>По необходимости | <b>Работа с родителями:</b><br><br>Проведение родительских собраний<br><br>Сбор необходимых документов<br><br>Индивидуальные беседы с родителями | внутреннее                  | организатор            |
| сентябрь   | Беседа: «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена»   | внутреннее                  | организатор            |
| По календарю   | Участие в районных, областных и Всероссийских соревнованиях.   | муниципальное, региональное | организатор, участники |
| октябрь  | Беседа: «Вред наркотиков, алкоголя и курения»  | внутреннее                  | организатор            |
| ноябрь   | Выдающие Советские и российские спортсмены-чемпионы Мира и Олимпийских игр.  | учрежденческое              | организатор            |
| декабрь  | Ежегодный областной фестиваль по фитнес – аэробике «Елка в кроссовках»   | муниципальное               | организатор, участники |
| декабрь  | Веселые старты «Елка в кроссовках», эстафеты, игры, показательные выступления  | учрежденческое              | организатор            |
| январь   | Беседа: «Чему надо научить своего ребенка?»  | учрежденческое              | организатор            |
| январь   | Диспут: «Стили семейного воспитания»   | учрежденческое              | организатор            |
| январь   | Чемпионат и Первенство г. Пензы  | региональное                | организатор, участники |
| январь   | Областной Фестиваль «Снежная карусель»   | региональное                | организатор, участники |
| Февраль  | Чемпионат и Первенство Пензенской области  | региональное                | организатор, участники |
| Февраль  | Областная школьная фитнес  | региональное                | организатор,           |

|        |  |                |                        |
|--------|--|----------------|------------------------|
|        | лига   |                | участники              |
| март   | «Весёлые старты» - эстафеты, игры, посвящённые Международному женскому дню 8 Марта | учрежденческое | организатор, участники |
| март   | Сдача нормативов ГТО   | муниципальное  | организатор, участники |
| март   | Чемпионат и Первенство РО ООО ФФАР в Пензенской области                            | региональное   | организатор, участники |
| март   | Областной фестиваль «Весенняя капель»  | региональное   | организатор, участники |
| апрель | Областные соревнования «Сурские ласточки»  | региональное   | организатор, участники |
| май    | Соревнования по фитнес-аэробике «Спорт, красота и грация»                          | региональное   | организатор, участники |
| май    |  | учрежденческое | Организатор, участники |