

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



«Утверждаю»  
Директор ГАУДО МФТСЦ

Зелепугин П.В

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

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 3

Возраст учащихся – 11-18 лет

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного образования  
Бакалдина Татьяна Николаевна

р.п.Мокшан 2023 г.

Цель рабочей программы на третий год обучения	приобщение подростков к здоровому образу жизни и умение использовать средства аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья.
Задачи на третий год обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнять программы повышенной сложности класса LOW, HI – LO.</li> <li>- Владеть степ-платформой.</li> <li>- Проводить мастер-классы.</li> <li>- Выступать в показательных выступлениях</li> </ul>
Режим занятий на третий год обучения	3 раза в неделю по 2 часа.

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов
3-й год обучения	01 сентября 2023г.	31 мая 2024 г.	36	216

### Календарно-тематический план 3-ого года обучения

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	Вводное занятие. Основы техники безопасности	1	1	2	
	2	Благотворное воздействие на организм регулярных спортивно-оздоровительных занятий. Факторы, укрепляющие здоровье.	1	1	2	
	3	Контроль за весом. Сбалансирование питание.	1	1	2	
	4	Тест-опрос по рациональному питанию	1	1	2	
	5	Роль спортивного коллектива в формировании позитивных привычек.	1	1	2	
	6	Сведения по программе третьего года обучения. Мотивация.	1	1	2	

	7	Типы телосложений и влияние занятий на коррекцию телосложения.	1	1	2	
	8	Правила разогрева мышц организма перед упражнениями на растягивание и пластику	1	1	2	
	9	Общая физическая подготовка	-	2	2	
	10	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	-	2	2	
	11	Специальная подготовка	-	2	2	
	12	Аэробика классическая - класс LOW	-	2	2	
октябрь	13	Значение и развитие координационных способностей	1	1	2	
	14	Аэробика танцевальная - класс HI – LO	-	2	2	
	15	Техника, отдельные элементы и комбинации программы « <i>Club Dance</i> »	1	1	2	
	16	Аэробика силовая. Сплит.	-	2	2	
	17	Соединение классических и танцевальных элементов	-	2	2	
	18	Постановка номера - «Step №2 »	-	2	2	
	19	Усложнения базовых шагов классической аэробики.	-	2	2	
	20	Техника, отдельные элементы и комбинации программы «HI – LO »	1	1	2	
	21	Соединение классических и танцевальных элементов	-	2	2	
	22	Упражнения силового блока. Круговая деятельность.	-	2	2	
	23	Контрольные задания, мастер - класс.	1	1	2	
	24	Круговая деятельность. Упражнения силового блока.	-	2	2	
ноябрь	25	Выполнение упражнений для плечевого пояса, рук, спины, грудного отдела и пресса, с постепенным увеличением интенсивности посредством отягощений (латексная лента, гантели, отягощения для ног и рук).	-	2	2	
	26	Типы силовых занятий. Упражнения силового блока.	-	2	2	
	27	Техника, отдельные элементы и комбинации программы « <i>Club Dance</i> »	1	1	2	
	28	Соединение в танцевальную композицию в стиле « <i>Club Dance</i> ».	-	2	2	
	29	Аэробика силовая. Сплит.	-	2	2	
	30	Факторы, укрепляющие здоровье. Аэробика классическая.	1	1	2	
	31	Творческий модуль.	-	2	2	

	32	Упражнения силового блока. Правила безопасности в работе с отягощениями.	1	1	2	
	33	Нижняя часть тела (НЧТ). Выполнение упражнений для мышц бедра и ягодиц, с отягощениями.	-	2	2	
	34	Аэробика танцевальная.	-	2	2	
	35	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	-	2	2	
	36	Аэробика классическая	-	2	2	
декабрь	37	Программы и блоки повышенной сложности, включая передвижения в разных направлениях. Упражнения для мышечного корсета	-	2	2	
	38	Усложненные шаги. Мастер – класс.	-	2	2	
	39	Аэробика танцевальная - класс HI – LO	-	2	2	
	40	Поэтапная постановка композиции, совершенствование техники исполнения. Репетиция номеров.	-	2	2	
	41	Прослушивание музыки, разбивка ее на музыкальные фазы и такты. Танцевальные схемы.	1	1	2	
	42	Изучение материала для выполнения упражнений на верхнюю часть тела.	1	1	2	
	43	Изучение материала для выполнения упражнений на нижнюю часть тела.	1	1	2	
	44	Акробатика. Упражнения на гибкость тела.	-	2	2	
	45	Система сплит.	-	2	2	
	46	Контрольные задания, тестирование. Правила и фиксация заданий	1	1	2	
	47	Аэробика силовая.	-	2	2	
	48	Система сплит.	-	2	2	
январь	49	Стиль «Club Dance» . Особенности стилизации. Краткие инструкции, рекомендации	1	1	2	
	50	Творческий модуль.	-	2	2	
	51	Типы силовых занятий.	-	2	2	
	52	Последовательность и содержание упражнений, краткие инструкции и рекомендации по выполнению.	-	2	2	
	53	Правила безопасности в работе с отягощениями.	1	1	2	
	54	Усложнения базовых шагов классической аэробики.	-	2	2	
	55	Танцевальная композиция в стиле «Club Dance».	-	2	2	
	56	Стиль «HI-LO». Особенности стилизации. Краткие инструкции	-	2	2	

	57	Соединение классических и танцевальных элементов	-	2	2	
	58	Силовая подготовка	-	2	2	
	59	Аэробика силовая. Сплит.	-	2	2	
	60	Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без	-	2	2	
февраль	61	Упражнения силового блока. отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу.	-	2	2	
	62	Круговая деятельность. Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.	-	2	2	
	63	Упражнения силового блока.	-	2	2	
	64	Круговая деятельность. Упражнения для мышц спины и ягодиц.	-	2	2	
	65	Контрольные задания, тестирование.	1	1	2	
	66	Акробатические элементы и соединение их в простые комбинации (одиночно, серийно и комплексно). Совершенствование техники.	-	2	2	
	67	Передвижения в разных направлениях классической аэробики	-	2	2	
	68	Изучение упражнений для мышечного корсета.	1	1	2	
	69	Усложнения базовых шагов классической аэробики.	-	2	2	
	70	Программы и блоки повышенной сложности, включая передвижения в разных направлениях.	-	2	2	
	71	Комплексы упражнений с отягощениями по принципу цикла «Антагонист»	-	2	2	
	72	Комплексы упражнений с отягощениями по принципу цикла «Антагонист»	-	2	2	
март	73	Комплекс упражнений для всех групп мышц.	-	2	2	
	74	Творческий модуль	-	2	2	
	75	Техника, отдельные элементы и комбинации программы «HI – LO».	-	2	2	
	76	Особенности стилизации «HI - LO». Краткие инструкции	1	1	2	
	77	Последовательность и соединение. «HI – LO».	-	2	2	

	78	Прослушивание музыки, разбивка ее на музыкальные фазы и такты.	1	1	2	
	79	Танцевальные схемы и рисунок танца	-	2	2	
	80	Поэтапная постановка композиции, совершенствование техники исполнения.	-	2	2	
	81	Упражнения с отягощениями Верхняя часть тела (ВЧТ)	-	2	2	
	82	Нижняя часть тела (НЧТ)	-	2	2	
	83	Выполнение упражнений для плечевого пояса, рук, спины, грудного отдела и пресса, с постепенным увеличением интенсивности посредством отягощений	-	2	2	
	84	Выполнение упражнений для плечевого пояса, рук, спины, грудного отдела и пресса, с постепенным увеличением интенсивности посредством латексной ленты	-	2	2	
апрель	85	Выполнение упражнений для плечевого пояса, рук, спины, грудного отдела и пресса, с постепенным увеличением интенсивности посредством отягощения – с гантелями	-	2	2	
	86	Контрольные задания. Мастер – класс.	1	1	2	
	87	изучение материала для выполнения упражнений на нижнюю часть тела.	1	1	2	
	88	Правила разогрева мышц организма перед упражнениями на растягивание и пластику	-	2	2	
	89	Общая физическая подготовка	-	2	2	
	90	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	-	2	2	
	91	Специальная подготовка	-	2	2	
	92	Аэробика классическая - класс LOW	-	2	2	
	93	Значение и развитие координационных способностей	-	2	2	
	94	Аэробика танцевальная - класс HI – LO	-	2	2	
	95	Аэробика танцевальная - класс HI – LO		2	2	
	96	Аэробика силовая. Сплит.	-	2	2	
май	97	Соединение классических и танцевальных элементов	-	2	2	
	98	Постановка номера - «Step №2 »	-	2	2	
	99	Усложнения базовых шагов классической аэробики.	-	2	2	

100	Аэробика танцевальная - класс НІ – LO	-	2	2	
101	Аэробика танцевальная - класс НІ – LO	-	2	2	
102	Постановка номера - «Step №2 »	-	2	2	
103	Силовая аэробика	-	2	2	
104	Репетиция номера	-	2	2	
105	Правила безопасности в работе с отягощениями.	-	2	2	
106	Показательное выступление номера - «Step №2 »	-	2	2	
107	Контрольное занятие.	-	2	2	
108	Контрольное занятие.	-	2	2	
<b>Итого:</b>		27	189	216	

## Календарный план воспитательной работы объединения

### *Массовые и досуговые мероприятия с учащимися*

Дата проведения	Наименование мероприятия	Статус мероприятия	Форма участия (организаторы, участники, зрители)
05.09.2023	Учебная эвакуация	Учрежденское	Организаторы, участники
07.09.2023	Родительское собрание	Внутреннее	Организаторы, участники
16.11.2023	Фитнес - фестиваль	Учрежденское	Организаторы, участники
04.01.2024	«Кубок Деда Мороза»	Учрежденское	Организаторы, участники
05.03.2024	«Красота и Грация»	Учрежденское	Организаторы, участники