

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия имени Героя Советского Союза Ивана Михайловича Макаренкова»
с.Ольговка Добринского муниципального района Липецкой области

Утверждена в составе ДООП художественной направленности «Фитнес-аэробика» Приказ от 01.09.2023г. № 279

Дополнительная образовательная (общеразвивающая)
программа
физкультурно- спортивной направленности
«Фитнес- аэробика»

Педагог: Заячникова О.С,
высшая квалификационная
категория

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащийся будет знать:

- единые требования о правилах поведения в коллективе;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- названия изученных базовых шагов фитнес-аэробики.
- термины танцевальной хореографии;
- новые обозначения танцевальных элементов.
- названия всех элементов и связок;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии хореографии.
- правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии хореографии.

Учащийся будет уметь:

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;

педагога;

- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным,
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы танца.
- грамотно исполнять танцевальные композиции;
- самостоятельно отрабатывать технику движений в постановках;
- исполнять танец в группе;
- работать над выразительностью исполнения танцевального номера;
- грамотно исполнять танцевальные композиции;
- самостоятельно отрабатывать технику движений в постановках;
- исполнять танец в группе;
- работать над выразительностью исполнения танцевального номера;
- эмоционально и технически выступать перед зрителями.
- выполнять движения и комбинации в ускоренном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- владеть техникой исполнения;
- технически грамотно исполнять композиции;
- уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями

зрителями

- грамотно исполнять танцевальные композиции;
- самостоятельно отрабатывать технику движений в постановках;
- исполнять танец в группе;
- работать над выразительностью исполнения танцевального номера;
- эмоционально и технически выступать перед зрителями.
- исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- владеть техникой исполнения;
- технически грамотно исполнять танцевальные композиции и этюды;
- уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями

зрителями.

2. СОДЕРЖАНИЕ

Классическая (базовая) аэробика (34 часов).

Правила т/б. Разучивание базовых шагов аэробики: шаг, бег, ланч. Разучивание базовых шагов аэробики: скип, джампинг-джек, ний. Совершенствование базовых шагов аэробики. Разучивание простейшей связки из базовых шагов. Классическая аэробика: сочетание базовых шагов и прыжков. Дополнительные шаги в аэробике. Совершенствование. Классическая аэробика: комбинация на 32 счета в сочетании с прыжковыми элементами. Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета. Классическая аэробика. Обучение перестроениям и перемещениям на площадке. Классическая аэробика. Обучение перестроениям и перемещениям на площадке. Классическая аэробика: разучивание групповой композиции. Совершенствование групповой композиции, составленной из базовых и дополнительных шагов аэробики. Подготовка соревновательной групповой композиции к фитнес-фестивалю.

Танцевальная аэробика в стиле латина (18 часов).

Разучивание групповой композиции танцевальной аэробики в стиле латина. Танцевальная аэробика в стиле хип-хоп. Разучивание групповой композиции. Совершенствование групповой композиции.

Физическое совершенствование (10 часов).

Разучивание техники партерных упражнений. Развитие динамической силы. Стретчинг. Позы йоги, формирующие осанку. Развитие динамической и статической силы. Комплекс упражнений для развития гибкости. Силовая аэробика. Развитие силовых способностей. Формирование динамической осанки. Стретчинг с элементами йоги.

Фитбол - аэробика (10 часов).

Упражнения с фитболами. Упражнения на фитболах для формирования правильной осанки. Упражнения на фитболах для развития гибкости и силы. Танцевальные упражнения с фитболом.

3. Календарно - тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Дата	Примечание
Классическая (базовая) аэробика (34 часа).			
1.	Правила т/б. Разучивание базовых шагов аэробики: шаг, бег, ланч.		
2.	Разучивание базовых шагов аэробики: скип, джампинг-джек, ний.		
3.	Разучивание базовых шагов аэробики: скип, джампинг-джек, ний.		
4.	Разучивание базовых шагов аэробики.		
5.	Разучивание базовых шагов аэробики.		
6.	Разучивание базовых шагов аэробики.		
7.	Разучивание простейшей связки из базовых шагов.		
8.	Классическая аэробика: сочетание базовых шагов и прыжков.		
9.	Дополнительные шаги в аэробике.		
10.	Дополнительные шаги в аэробике.		
11.	Классическая аэробика: комбинация на 32 счета в сочетании с прыжковыми элементами.		
12.	Дополнительные шаги в аэробике.		
13.	Дополнительные шаги в аэробике.		
14.	Дополнительные шаги в аэробике.		
15.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64		

	счета.		
16.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета.		
17.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета.		
18.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета.		
19.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета.		
20.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета.		
21.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета		
22.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета		
23.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета		
24.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета		
25.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета		
26.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета		
27.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета		
28.	Классическая аэробика. Разучивание комбинации на 64 счета		
29.	Разучивание групповой композиции, составленной из базовых и дополнительных шагов аэробики.		
30.	Разучивание групповой композиции, составленной из базовых и дополнительных шагов аэробики.		
31.	Разучивание групповой композиции, составленной из базовых и дополнительных шагов аэробики.		
32.	Разучивание групповой композиции, составленной из базовых и дополнительных шагов аэробики.		
33.	Разучивание групповой композиции, составленной из базовых и дополнительных шагов аэробики.		
34.	Разучивание групповой композиции, составленной из базовых и дополнительных шагов аэробики.		
Танцевальная аэробика в стиле латина (18 часов).			
35.	Разучивание групповой композиции танцевальной аэробики в стиле латина.		
36.	Разучивание групповой композиции танцевальной аэробики в стиле латина.		
37.	Разучивание групповой композиции танцевальной аэробики в стиле латина.		
38.	Разучивание групповой композиции танцевальной аэробики в стиле латина.		
39.	Разучивание групповой композиции танцевальной аэробики в стиле латина.		
40.	Танцевальная аэробика в стиле хип-хоп.		
41.	Танцевальная аэробика в стиле хип-хоп.		
42.	Танцевальная аэробика в стиле хип-хоп.		

43.	Танцевальная аэробика в стиле хип-хоп.		
44.	Танцевальная аэробика в стиле хип-хоп.		
45.	Разучивание групповой композиции.		
46.	Разучивание групповой композиции.		
47.	Разучивание групповой композиции.		
48.	Разучивание групповой композиции.		
49.	Разучивание групповой композиции.		
50.	Разучивание групповой композиции.		
51.	Разучивание групповой композиции.		
52.	Разучивание групповой композиции.		
Физическое совершенствование (10 часов).			
53.	Разучивание техники партерных упражнений. Развитие динамической силы.		
54.	Стретчинг. Позы йоги, формирующие осанку.		
55.	Развитие динамической и статической силы.		
56.	Комплекс упражнений для развития гибкости.		
57.	Силовая аэробика.		
58.	Силовая аэробика		
59.	Развитие силовых способностей. Формирование динамической осанки.		
60.	Развитие силовых способностей. Формирование динамической осанки.		
61.	Развитие силовых способностей. Формирование динамической осанки.		
62.	Развитие силовых способностей. Формирование динамической осанки.		
Фитбол - аэробика (10 часов).			
63.	Упражнения с фитболами.		
64.	Упражнения на фитболах для формирования правильной осанки.		
65.	Упражнения на фитболах для формирования правильной осанки.		
66.	Упражнения на фитболах для развития гибкости и силы.		
67.	Упражнения на фитболах для развития гибкости и силы.		
68.	Танцевальные упражнения с фитболом.		
69.	Танцевальные упражнения с фитболом.		
70.	Танцевальные упражнения с фитболом.		
71.	Танцевальные упражнения с фитболом.		
72.	Танцевальные упражнения с фитболом.		
Итого: 72 часа.			

