

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортивно-оздоровительное занятие  
для детей и взрослых»  
(на основе кик-аэробики)**

Составила:  
Федорчук Валерия Игоревна  
учитель физической культуры

Усинск  
2022

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность**

Научно–технический прогресс и как следствие гиподинамия, стрессовые ситуации, ухудшение экологии – все эти факторы неизменно приводят организм человека к истощению и ухудшению общего уровня здоровья, возникновению различных заболеваний, которые нередко сопровождаются еще и осложнениями. Поэтому на протяжении всей жизни необходимо заниматься профилактикой различного рода заболеваний, а начинать это следует уже со школьного возраста.

В последнее время появляются новые виды оздоровительных занятий, такие как оздоровительная физкультура. На этих занятиях используются инновационные фитнес технологии: степ-аэробика, аква-аэробика, пилатес, бодибилдинг, боевые искусства, калланетик, японская гимнастика, шейпинг, фитбол и другие. Возможности применения фитнес технологий широки, диапазон упражнений огромен. Они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и в воспитательном направлении развития личности человека.

Фитнес-методики доступны для людей любого возраста и физического состояния и имеют бесспорный положительный эффект оздоровления организма.

Очень популярной становится КИК аэробика, в основе которой кикбоксинг и аэробика. Это идеальный вид фитнеса для тех, кто хочет быстро похудеть. Этот вид имеет специально разработанную систему упражнений, которые помогают увеличить ловкость, силу мышц, координацию и выносливость. Многие полюбили КИК фитнес, который прекрасно подойдет для тех, кто хочет сделать свою фигуру стройной и спортивной. Все занятия проводятся под ритмичную музыку, что не позволит скучать на тренировках.

КИК – это аббревиатура трёх составляющих фитнеса: кардио, интенсивность и кондиция. Основой кардио являются аэробные упражнения,

которые улучшают работу легких и сердца и влияют на сгорание жира. Главным инструментом здесь служит скакалка, хотя используется много аэробного оборудования. Обычная скакалка поможет привести мышцы ягодиц, рук, ног, плеч и пресса в тонус и развить чувство ритма и координацию движений.

Интенсивность подразумевает под собой эффективность и высокий темп занятий.

Сочетание лучших упражнений разных видов фитнеса и высокая интенсивность занятий помогают быстро добиться желаемого результата. Но чтобы получить пользу придется хорошенько потрудиться. На тренировке работают разные группы мышц, в итоге ты сможешь получить красивое спортивное тело очень быстро. Особое внимание тренер уделяет координации движений и растяжке. Развивается выносливость, ловкость и скорость реакции, ускоряется обмен веществ. За счет занятий КИК аэробикой произойдет общее укрепление организма.

Для подгоавки к тренировка идеально подойдут прыжки на скакалке и занятия легкими видами фитнеса. Новичкам, прежде всего, нужно подготовить свое тело, чтобы избежать травм. Для занятий идеально подойдет теннисная или баскетбольная обувь, которая будет отлично фиксировать голеностоп. Приступать можно с начального базового уровня, со временем увеличивая нагрузку. Учитывается уровень подготовки и возраст.

### **Направления КИК аэробики:**

- КИК-СВ аэробика. В ней сочетаются прыжки со скакалкой и силовые упражнения. Такие тренировки приведут в тонус мышцы и укрепляются все органы;

- ТАЙ-КИК аэробика. Здесь тайбо фитнес сочетается с прыжками со скакалкой.

Особенность тайбо – смесь аэробики и восточных единоборств. Ученик не только корректирует свое тело, но и овладевает навыками самообороны. Такие тренировки насыщены прыжками и ударами ногами и руками.

Не зависимо от того, какой вид фитнеса ты предпочитаешь, помни, что тренировки должны быть эффективными и посильными. Залог успеха – регулярная работа над своим телом.

Если систематически заниматься физическим развитием с включением в занятия фитнес технологии кик -аэробика, это принесёт большую пользу - укрепится организм человека, улучшится работа органов кровообращения, дыхания и нервной системы.

### **Новизна программы**

Спортивно-оздоровительного занятия для детей и взрослых» заключается в использовании инновационной оздоровительной фитнес технологии кик-аэробика на занятиях для детей, молодёжи и взрослых в учреждении образования.

Отличительной особенностью программы «Спортивно-оздоровительного занятия для детей и взрослых с использованием фитнес технологии кик-аэробика» является уникальная тренировка со специально разработанной системой упражнений, которые помогают увеличить ловкость, силу мышц, координацию и выносливость. В процессе тренировки одновременно работают все группы мышц. Занятие проходит в быстром и энергичном темпе под музыку.

Структура занятий с использованием фитнес технологии кик-аэробика:

1. Подготовительная часть(разминка);
2. Основная часть;
3. Заключительная;

Подготовительная часть (разминка). В процессе разминки повышается внутренняя температура тела и мышц (что уменьшает риск травм и повышает гибкость тела), увеличивается эластичность мышц, сухожилий и связок, подготавливает тело к нагрузке. Обычно рекомендуется проводить разминку в течении 5-7 минут. Разминка должна включать максимально безопасные движения небольшой амплитуды, ритмичные легко контролируемые. Темп музыки в подготовительной части не превышает 124-136 ударов в минуту. Разминка составляет около 10-15% от продолжительности занятия

Основная часть - важная часть урока аэробики. Продолжительность ее составляет 15-30 минут (до 45 мин.). Именно кардио - блоки способствуют улучшению работы кардиораспираторной системы. Темп музыки во время основной части составляет в среднем 128-152 удара в минуту.

Задача последнего блока, заключительной части (заминки) постепенное снижение физической нагрузки, темп музыки становится 124-136 ударов в минуту. Рекомендуется в течение трех минут заминки держать пульс у занимающихся около 120 уд/мин, затем снизить его приблизительно до 100уд/мин и держать его приблизительно около пяти минут. Во время заминки необходимо использовать упражнения низкой ударности и низкой интенсивности, которые позволят подготовить сердечнососудистую и мышечную систему к поступлению в них меньшего количества крови.

### **Цель программы:**

Всестороннее гармоническое физическое развитие детей и взрослых.

Приобщение молодого поколения и взрослых к здоровому образу жизни, повышение уровня физической культуры.

### **Задачи**

*Оздоровительные:*

- формировать правильную осанку;
- развивать различные группы мышц тела, правильное и своевременное развитие всех систем организма и их функций;
- укрепить нервную систему, активизировать обменные процессы;

- обеспечить оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств;
- повысить сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- повысить общую работоспособность;
- совершенствовать умения координировать работу всех групп мышц с дыханием;
- способствовать увеличению объема двигательной активности;
- способствовать укреплению мышц и формированию осанки.

*Развивающие :*

- развивать ловкость, силу мышц, координацию, выносливость;
- развивать слуховое, зрительное внимание и чувство ритма.

*Воспитательные :*

- воспитать терпение и настойчивость;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

**Прогнозируемые результаты обучения**

- улучшится осанка, обмен веществ, тонус тела;
- укрепится иммунная система, суставы;
- уменьшится подверженность стрессам и увеличится уверенность в собственных силах.

В конце реализации программы учащиеся будут:

знать	уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности фитнес технологии кик - аэробика и её влияние на оздоровление организма;</li> <li>- названия упражнений;</li> <li>- методику выполнения упражнений;</li> <li>- принципы правильного питания.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно принимать исходные положения и выполнять статичные, динамические, дыхательные упражнения;</li> <li>- владеть своим телом при выполнении различного рода физических упражнений;</li> <li>- использовать упражнения фитнес</li> </ul>

### **Формы проверки результатов освоения программы**

Итоговое занятие

### **Методы и приёмы обучения**

*Словесные:* рассказ, объяснение, пояснение.

*Наглядные:* видео-уроки; демонстрация способов действия.

*Практические:* тренировочные упражнения.

**Форма организации занятий:** групповая, индивидуально-групповая.

### **Виды занятий**

- занятие-тренировка;
- занятие-зачёт;
- комбинированное занятие.

### **Материально-техническое оснащение программы:**

- учебный класс с настенными зеркалами и балетным станком;
- ноутбук, колонки;
- коврики для аэробики;
- тренировочная скакалка для фитнеса;
- палка гимнастическая бобибар;
- гантели для фитнеса
- диски с записью музыки разного характера.

### **Организация образовательного процесса.**

Программа «Спортивно-оздоровительного занятия для детей и взрослых» предназначена для учащихся разного школьного возраста, молодёжи и взрослых.

Срок реализации программы: 1 год. Всего на курс отводится 108 академических часа. Длительность занятия 60 минут. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Основной формой обучения являются групповые занятия (наполняемость группы - 12- 10 человек.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел программы	Общее кол-во часов	в том числе:	
			теория	практика
	Вводное занятие	1	1	-
<b>I.</b>	<b>Растяжка</b>	<b>40</b>		
1.1	<i>Растяжка мышц пресса</i>	4	1	3
1.2	<i>Растяжка мышц спины</i>	8	2	6
1.2.1	Упражнения на растяжку боковых мышц спины	4	1	3
1.2.2	Упражнения на растяжку мышц средней части спины	4	1	3
1.3	<i>Растяжка мышц рук</i>	10	3	7
1.3.1	Упражнения на растяжку внутренних мышц предплечья	4	1	3
1.3.2	Упражнения на развитие плечевого пояса	4	1	3
1.3.3	Упражнения на растяжку разгибательных мышц руки	4	1	3
1.4	<i>Растяжка мышц ног</i>	16	4	12
1.4.1	Упражнения на растяжку внутренних мышц ног	4	1	3
1.4.2	Упражнения на растяжку икроножных мышц	4	1	3
1.4.3	Упражнения на растяжку подколенных связок	4	1	3
1.4.4	Упражнения на растяжку	4	1	3

	голеностопного сустава			
<b>II.</b>	<b>Упражнения с отягощением</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>25</b>
2.1	Упражнения для рук	5	1	4
2.2	Упражнения для корпуса	5	1	4
2.3	Упражнения для ног	5	1	4
<b>III</b>	<b>Асинхронная гимнастика</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
<b>IV.</b>	<b>Динамические упражнения</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>25</b>
4.1	Упражнения динамические для рук и ног	5	1	4
4.2	Упражнения динамические для пресса и спины	5	1	4
	Итоговое занятие	1	-	1
Итого:		<b>108 ч.</b>	<b>14 ч.</b>	<b>94 ч.</b>

### Содержание программы

Вводное занятие

*Теория* – содержание программы, правила поведения в процессе занятий, особенности фитнес технологии кик-аэробика.

#### **Раздел I Растяжка**

##### *Тема 1.1 Растяжка мышц пресса*

*Теория* – методика выполнения упражнений, исходные положения, названия упражнений.

*Практика* – выполнение комплекса упражнений.

##### *1.2 Растяжка мышц спины*

###### *Тема 1.2.1 Упражнения на растяжку боковых мышц спины*

*Теория* – методика выполнения упражнений, исходные положения, названия упражнений.

*Практика* – выполнение комплекса упражнений.

###### *Тема 1.2.2 Упражнения на растяжку мышц средней части спины*

*Теория* – методика выполнения упражнений, исходные положения, названия упражнений.

*Практика* – выполнение комплекса упражнений.

### 1.3 *Растяжка мышц рук*

Тема 1.3.1 Упражнения на растяжку внутренних мышц предплечья

*Теория* – методика выполнения упражнений, исходные положения, названия упражнений.

*Практика* – выполнение комплекса упражнений.

Тема 1.3.2 Упражнения на развитие плечевого пояса

*Теория* – методика выполнения упражнений, исходные положения, названия упражнений.

*Практика* – выполнение комплекса упражнений.

Тема 1.3.3 Упражнения на растяжку разгибательных мышц руки

*Теория* – методика выполнения упражнений, исходные положения, названия упражнений.

*Практика* – выполнение комплекса упражнений.

### 1.4 *Растяжка мышц ног*

Тема 1.4.1 Упражнения на растяжку внутренних мышц ног

*Теория* – методика выполнения упражнений, исходные положения, названия упражнений.

*Практика* – выполнение комплекса упражнений.

Тема 1.4.2 Упражнения на растяжку икроножных мышц

*Теория* – методика выполнения упражнений, исходные положения, названия упражнений.

*Практика* – выполнение комплекса упражнений.

Тема 1.4.3 Упражнения на растяжку подколенных связок

*Теория* – методика выполнения упражнений, исходные положения, названия упражнений.

*Практика* – выполнение комплекса упражнений.

Тема 1.4.4 Упражнения на растяжку голеностопного сустава

*Теория* – методика выполнения упражнений, исходные положения, названия упражнений.

*Практика* – выполнение комплекса упражнений.

## **Раздел II Гимнастика с отягощением**

### **Тема 2.1 Упражнения для рук**

*Теория* – методика выполнения упражнений, исходные положения, названия упражнений.

*Практика* – выполнение комплекса упражнений.

### **Тема 2.2 Упражнения для корпуса**

*Теория* – методика выполнения упражнений, исходные положения, названия упражнений.

*Практика* – выполнение комплекса упражнений.

Разделы программы	Формы организации занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, ТСО (материально-техническое оснащение)
<b>Вводное занятие</b>	групповое	Словесные, наглядные, практические	Ноутбук, колонки, музыкальный центр
<b>Растяжка</b>	Групповое, индивидуально-групповое, занятие-зачёт	Словесные, наглядные, практические	Ноутбук, колонки, музыкальный центр, спортивный инвентарь
<b>Гимнастика с отягощением</b>	Групповое, индивидуально-групповое, занятие-зачёт	Словесные, наглядные, практические	Ноутбук, колонки, музыкальный центр, спортивный инвентарь

<b>Асинхронная гимнастика</b>	Групповое, индивидуально-групповое, занятие-зачёт	Словесные, наглядные, практические	Ноутбук, музыкальный центр
<b>Динамические упражнения</b>	Групповое, индивидуально-групповое, занятие-зачёт	Словесные, наглядные, практические	Ноутбук, колонки, музыкальный центр, спортивный инвентарь
<b>Итоговое занятие</b>	Групповое	Словесные, наглядные, практические	Ноутбук, колонки, музыкальный центр, спортивный инвентарь

### Тема 2.3 Упражнения для ног

*Теория* – методика выполнения упражнений, исходные положения, названия упражнений.

*Практика* – выполнение комплекса упражнений.

### **Раздел III Асинхронная гимнастика**

*Теория* – методика выполнения упражнений, исходные положения, названия упражнений.

*Практика* – выполнение комплекса упражнений.

### **Раздел IV Динамические упражнения**

#### Тема 4.1 Упражнения на динамику для рук и ног

*Теория* – методика выполнения упражнений, исходные положения, названия упражнений.

*Практика* – выполнение комплекса упражнений.

#### Тема 4.2 Упражнения на динамику и статику для пресса и спины

*Теория* – методика выполнения упражнений, исходные положения, названия упражнений.

*Практика* – выполнение комплекса упражнений.

**Итоговое занятие**

*Практика* – зачёт по изученным темам

## **Методические условия реализации программы.**

### **Информационные источники**

#### **для педагога**

Бурбо . Л . "Калланетика за 10 мин . в день " . 2 ое издание .Ростов на Дону . Феникс , 2006 г .

Дарден Э. Силовые упражнения в медленном темпе. М.: из-во Поппури, 2012.

Крылова . А . " Калланетика - красивая фигура " М.:Фитнес и спорт . 2007.

Томпсон В. Калланектика для красоты и здоровья. Ростов –на-Дону изд-во Феникс, 2006.

Спортивная видео программа

Калланектик – пластическая гимнастика. Секреты красоты, режиссёр Серденюк И., кинокомпания Эврика фильм, 2000.

Обучающая видеопрограмма

Калланектик для начинающих, режиссер Семёнова Т., кинокомпания Эврика фильм, 2005.

Видеопрограмма

Калланектик, режиссёр Хвалынский Г., кинокомпания Райз Мультимедиа, 2004.

#### **для учащихся**

Сонин . Н . И . Сапин . М . Р . Биология . Человек . 8 класс . Учебник для общеобразовательных учреждений .Москва . " Дрофа " , 2006 г .

Сапин . М . Р . " Анатомия человека " .М . Медицина . 2001 - 2002 г. в 2 ух . томах .

Ян Л. Калланектика. Самоучитель.М.: изд-во Вектор.2008.