

Отдел образования Башмаковского района Пензенской области

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА

р.п. БАШМАКОВО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята
на Педагогическом Совете
протокол № 01 от 30.08.2021 г.



Утверждена
Приказом директора
МАОУ ДО ДНОСШ р.п. Башмаково
№ 231-п от 30.08.2021 г.

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

Возраст детей: 7-11 лет
Срок реализации программы: 1 год
Тренер – преподаватель
Бобкова Елена Ярославовна

р.п. Башмаково
2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по фитнес–аэробике «Фитнес-класс» по содержанию является **физкультурно-спортивной**, по уровню освоения – **стартовой**, по степени авторства – **модифицированной**.

Программа разработана в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» Федеральным законом от 2 декабря 2019 г. N 403-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и отдельными законодательными актами Российской Федерации" (дата подписания 2 декабря 2019 г.); Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями); Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 №1726); Конвенцией о правах ребенка (одобренной Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989); Указом Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»; Постановлением Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. №295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы»; Распоряжением правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 72р «Концепция развития дополнительного образования детей»; Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р; Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержденным протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3); Распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Распоряжением Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. № 1375 «Об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства»; Постановлением Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.3648-20»; Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», локальными актами «Положением о дополнительной общеобразовательной программе МАОУДОДЮСШ р.п.Башмаково», «Положением о промежуточной и итоговой аттестации МАОУДОДЮСШ р.п.Башмаково ».

Актуальность программы в том что фитнес является общедоступным и высокоэффективным средством физического развития детей.

Фитнес-аэробика - один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики. Благодаря доступности и, конечно, зрелищности фитнес-аэробика стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Следует отметить и особую популярность фитнес - аэробики среди детей и подростков.

Программа нацелена, прежде всего, на улучшение общей физической подготовленности детей.

Обучение по программе способствует развитию выносливости, пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы, гибкости, грациозности, фигуры и походки. Кроме того, у учащимся формируются чувства коллективизма, ответственности и целеустремленности.

В настоящее время со стороны родителей и детей велик спрос на образовательные услуги в области физкультуры и спорта. Динамичные музыкальные композиции являются прекрасным украшением любого культурно-массового мероприятия или праздника.

Педагогическая целесообразность по фитнес-аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия фитнес-аэробикой способствуют развитию двигательных качеств (быстроты, гибкости, координационных способностей), музыкальности и чувства ритма, правильной осанки. Кроме того, занятия способствуют развитию интереса к занятиям физкультурой и потребности в систематических занятиях спортом.

Отличительные особенности программы. В программе изучен и использован опыт педагогов - практиков, являющихся составителями авторских дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физкультурно-спортивной направленности:

Н.А.Болгова Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика», г. Пенза, 2016 г., Н.С.Ткаченко Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по фитнес-аэробике, г. Москва, 2020 год.

Отличительные особенности программы по фитнес - аэробике «Фитнес – класс» основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам фитнес - аэробики (элементы художественной гимнастики с предметами и стретчинг, танцевальная аэробика, силовая аэробика, классическая аэробика).

Принципы реализации программы

Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня физической подготовленности.

Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого - к сложному).
Принцип систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

Принцип наглядности - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

Принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.

Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

Принцип воспитывающей направленности – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

Принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

Цель программы – развитие физического и творческого потенциала учащихся через занятия фитнес-аэробикой.

Для реализации поставленной цели решаются следующие **задачи программы**:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно -сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния учащихся;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

Возрастные особенности учащихся 7-11 лет. С семилетнего возраста в жизни ребенка наступает важный период. Происходит функциональное совершенствование головного мозга, а также других органов и систем. Физическое развитие характеризуется интенсивным ростом, укрепляются мышцы, становятся более упругими и эластичными. Усиливается кровообращение. В-третьих, занятия танцами способствуют развитию органов дыхания, грудной клетки, укрепляются дыхательные мышцы. У детей начинается стремительное увеличение роста, накопление мышечной силы, выносливости, усиление подвижности. Дети не могут выполнять мелкие и точные движения. Походка ребенка становится правильнее, но руки недостаточно энергичны. Многие сутулятся, но голову опускают уже меньше.

Шаг становится равномернее. Можно уже широко использовать различные способы ходьбы (носки, пятки, внешние стороны стоп). Игра остается главным видом деятельности, но наряду с показом упражнения дети уже способны воспринимать и словесные пояснения. Легче выполняют и понимают исходные положения.

В 8-9 лет движения тела уже достаточно координированы и точны. Возрастает работоспособность, учащиеся могут дольше сохранять нужную позу, охотно выполняют движения многократно, присутствует волевой характер движений. Возрастает сила мышц конечностей. Учащиеся хорошо поддерживают общий ритм, выполняют упражнения согласовано, воспринимают музыкальное сопровождение. Дети прекрасно участвуют в играх-импровизациях, охотно фантазируют, вживаются в образ. Получают удовлетворение от красоты движения. Умеют анализировать движение, охотно включаются в игры-соревнования. Становятся отзывчивыми на похвалу, высшая награда - это демонстрация их умения выполнять упражнение другим ребятам.

Слабые стороны в физиологии детей 10 -11 - быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях, поэтому время занятий поначалу может быть ограничено и постепенно увеличиваться. Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Объем учебного материала должен быть рассчитан в соответствии с возрастными возможностями учащихся. В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира. Поэтому эти дети особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера. Педагогу важно сохранять доброжелательное отношения к учащимся, создавать благоприятный психологический климат на занятии.

Программой предусмотрено формирование разновозрастных групп. Группы формируются согласно возрасту детей и физической подготовленности.

Объем и сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов за весь период обучения 144 часа. Режим занятий 2 раза в неделю по 2 час.

Форма обучения – очная.

Воспитательная деятельность

Воспитательная работа в детском коллективе прежде всего направлена на развитие коммуникативных навыков, здоровьесбережения, ответственности, дисциплины и самодисциплины.

Используются традиционные и нетрадиционные формы воспитательной работы: беседы, экскурсии (очные и виртуальные), встречи с интересными людьми, совместный просмотр и обсуждение спортивных соревнований по фитнес-аэробике, обмен опытом между коллективами, праздники с участием детей и родителей, участие в благотворительных акциях. Большое воспитательное значение имеют традиции в детском коллективе: дни именинника, календарные праздники, участие в фестивалях, соревнованиях, турнирах и пр.

Особенности организации образовательного процесса

В программе используются упражнения имитационного (подражательного) характера, включены комплексы, как с предметами, так и без предмета.

Музыкальное сопровождение содействует эстетическому воспитанию учащихся, развивает музыкальность и помогает в движении передавать характер музыки, ее эмоциональную и смысловую окраску. Большое значение принадлежит

акробатическим и танцевальным упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью возможностью разносторонне влиять на организм.

Гимнастические упражнения являются незаменимым средством и методом развития равновесия, силовых параметров, согласование движений и кондиционных способностей (силы рук, ног туловища, силовой выносливости, гибкости). Музыкальное сопровождение, способствует развитию творческих способностей и возможности применять полученные знания и умения в практической деятельности. Программа обучения предусматривает изучение и совершенствование техники элементов, большей координационной сложностью. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенные в различные комбинации. Комплексы включают большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Занятия могут проводится малыми группами, численностью до 7 человек, это связано с необходимостью проработки определенных групп мышц и совершенствованием отдельных элементов и связок.

Программой предусмотрено подготовку учащихся к участию в фестивалях, соревнованиях и турнирах по фитнес-аэробике муниципального уровня.

Уровень программы– стартовый.

Предполагаемые результаты реализации программы

По завершению обучения учащиеся должны

знать:

- правила безопасного поведения на занятии, в спортивном зале;
- значение гимнастики для организма человека;
- правила гигиены, режим дня и правила здорового образа жизни;
- основные правила выполнения хореографических упражнений;
- правила работы с гимнастическими предметами;
- правила и технику выполнения стретчинга;
- правила выполнения танцевальных шагов и комбинаций;
- основные правила перестроения при выполнении комплекса;
- базовые элементы аэробики;
- правила выполнения общефизических упражнений;
- владеть спортивной терминологии.

Уметь:

- выразительно исполнять движения и комплексы под музыку с предметом и без предмета;
- самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- выполнять упражнения по общей физической подготовке;
- уметь точно и правильно выполнять аэробные, силовые комплексы;
- соблюдать правила техники безопасности в спортивном зале;
- принимать участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Предметные результаты:

- выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных

средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Метапредметные результаты:

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Оценка результативности в процессе обучения по программе

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: вводная, текущая, промежуточная и итоговая диагностика.

Вводная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения физических качеств.

Форма: педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений, анкетирование. Диагностика физических качеств проводится с каждым учащимся индивидуально.

Текущий контроль. Оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Формы: педагогическое наблюдение и анализ; тесты; опросы, контрольные упражнения по общей физической;

Промежуточный контроль. Предусмотрен 1 раз в год (декабрь) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Формы: тестирование.

Итоговый контроль. Проводится по окончанию освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в соответствии с положением об итоговой аттестации, в форме, выбранной педагогом.

Учебно – тематический план

№	Название темы,раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Входная диагностика
2.	Теоретические знания	2	2	-	Опрос
3.	Хореографическая подготовка	39	1	38	Тест
4.	Танцевальная аэробика	11	1	10	
5.	Элементы художественной гимнастики	14	2	12	Контрольные упражнения
6.	ОФП	38	2	36	Тест
7.	Разучивание комплекса	38	2	36	Фестиваль
8.	Итоговое занятие	1	1		
Итого часов:		144	12	132	

Содержание

1. Вводное занятие.

Теория. Краткое содержание программы. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по фитнес-аэробике. Фитнес - общедоступное и высокоэффективное средство физического развития детей и подростков.

Контроль. Педагогическое наблюдение. Входная диагностика музыкальных, физических, артистических способностей. Анкетирование.

2. Теоретическая подготовка.

Теория. Значение занятий гимнастикой для укрепления всех систем организма. Спортивная форма и гигиена одежда. Личная гигиена. Режим дня и здоровый образ жизни. Способы самоконтроля. Значение музыкального сопровождения во время занятий. Значение физических упражнений как основной элемент развития функциональных возможностей. Правила техники безопасности.

Контроль. Педагогическое наблюдение. Опрос.

3. Хореография.

Теория. Хореография ее значение и особенности. Основные правила положения рук и ног, спины и мышц.

Практика.

Основные положения для ног:

- основная стойка;
- стойка ноги врозь (на ширине ступни, на ширине плеч, шире плеч);
- стойка ноги врозь, правая или левая вперед;
- стойка ноги скрестно, правая перед левой или наоборот;
- стойка с сомкнутыми носками;
- стойка, одна ступня продолжение другой.
- 1 позиция – пятки соединены, носки развернуты в стороны;
- 2 позиция – ноги врозь на расстоянии длины ступни, носки развернуты;
- 3 позиция – пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развернуты;

- 4 позиция – ступни обеих ног соединены и сомкнуты.

Основные положения для рук:

- упражнения в сгибании и разгибании рук, круговые движения, поднимания и опускания плеч, упражнения для кистей;
- руки внизу;
- руки в стороны;
- руки вверх; - руки за голову;
- руки к плечам; - руки на пояс;
- руки за спину; - кисти рук в замок.

Упражнения на формирование осанки:

- наклоны, повороты, круговые движения головы;
- поднимание, круговые движения, сгибание и разгибание в различных плоскостях одной и обеих рук.

Упражнения с предметами (мяч, скакалка, обруч, гимнастическая палка) и без предмета;

- поднимание и опускание, отведение и сведение, круговые движения плечами;
- броски и ловля набивного мяча в И.П. сидя, стоя и т.д.

Упражнения для укрепления мышц туловища:

- наклоны туловища (вперед, назад, вправо, влево);
- повороты туловища вправо – влево;
- повороты в сочетании с наклонами;
- наклоны и повороты туловища в И.П. сидя на гимнастической скамейке, на полу, стоя на одном – двух коленях, в упоре на коленях.

Упражнения для мышц ног:

- оставление ноги на всю ступню, на носок, вперед, в сторону, назад;
- поднимание, сгибание поочередно правой (левой) ноги;
- приседания, полуприседания;
- махи ногами.

Упражнения для укрепления мышц стопы:

- ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружном и внутреннем своде стопы;
- ходьба по г/скамейке (рейке), канату (на полу), шесту, гимнастической палке;
- захват и переключивание мелких предметов пальцами и сводами ступней (в положении сидя);
- перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и на пятки.

Упражнения для формирования навыка в правильном держании головы и туловища:

- упражнения у стены или г/стенки, поднимание рук, полуприседания и приседания, поочередное поднимание с отведением правой, левой ноги, наклоны вправо – влево, повороты головы вправо – влево;
- упражнения с удержанием груза на голове, ходьба по полу, по г/скамейке, бревну, перешагивание через предметы, лазанье по г/стенке, наклонной скамейке;
- упражнения в равновесии, упражнения у г/стенки, стоя спиной (прогибание туловища, поднимание поочередно ног).

Упражнения корригирующей гимнастики (к.г.): К.Г. -

- упражнения для развития силовой выносливости мышц спины (поднимание туловища, наклоны, круговые вращения);
- упражнения для развития мышц брюшного пресса (И.П. – лежа на спине, поднимание туловища с закрепленными ногами, в парах, с отягощением);

- упражнения в равновесии (с грузом, ходьба на носках, по г/скамейке);
- упражнения для укрепления свода стопы (поднимание на носки, захват предметов пальцами стоп, перекатный шаг);
- упражнения для развития координации движений (упражнения с предметами);
- упражнения на дыхание.

Контроль.Тест.

4. Элементы художественной гимнастики.

Теория. Основные правила работы с предметом и без предмета (мяч, лента, скакалка). Правила выполнения ОРУ. Правила и техника выполнения стретчинга.

Практика.

Элементы с мячом:

- удержание мяча, броски и ловля (не выше уровня головы), броски в сочетании с шагами, движениями, связки, перекаты (по полу), отбивы (двумя, одной руками);
- перебрасывание мяча в парах, шеренгах; - выкруты мяча.

Элементы с лентой:

- совершенствование техники удержания палочки;
- махи, круги (малые, средние, большие), «змейки», «спирали», «восьмерки» - в различных плоскостях, обучение элементов сначала на месте, затем в движении, в сочетании с различными шагами, соединение в связки.

Элементы со скакалкой:

- махи, круги, переводы, вращения (скакалка сложенная вдвое, вчетверо) в различных суставах, направлениях, плоскостях, одной и двумя руками;
- соединение махов, кругов, вращений в связки;
- прыжки через скакалку с вращением вперед (совершенствование).

ОРУ (обще – развивающие упражнения)без предмета:

- совершенствование техники равновесий (на одной, двух ногах);
- отталкивание с полным разгибанием голеностопа и правильной работой рук;
- техники приземления;
- навыков разбега, толчка;
- овладение техникой расслабления, последовательностью волнообразных движений телом и руками;
- овладение техника поворотов (на одном ноге).

Элементы акробатики:

Динамические упражнения:

- группировки, сидя, лежа, лежа на спине, в приседе;
- перекаты, назад, в сторону (соединение элементов связки).

Статические упражнения:

- стойка на лопатках, согнув ноги (соединение в связки).

Стретчинг.

Упражнения для растяжки. Наклоны головы. Упражнения для растяжки плечевого пояса и рук. Упражнения для растяжки мышц груди, спины, пресса, ног.

Контроль.Контрольные упражнения.

4. Танцевальная аэробика.

Теория. Основные правила выполнения танцевальных шагов и комбинаций, движений с элементами ритмики под музыку.

Практика.Основные танцевальные шаги (совершенствование):

- ходьба под музыку;
- ходьба с остановками в конце музыкальной фразы (на носках, с хлопками в ладоши);

- обычный танцевальный шаг (на носках или простой шаг);
- шаг с подскоком (вперед назад);
- приставные шаги (вперед, в сторону, назад);
- шаг галопа (влево, вправо);
- шаг с притопом;
- переменный шаг.

Танцевальные комбинации (совершенствование):

- сочетание различных танцевальных шагов;
- притоп, затем приставной шаг;
- шаг галопа в сочетании с притопом;
- приставной шаг влево – вправо, притоп;
- притоп вправо, влево – приставной шаг вперед – назад;
- танцевальные шаги в парах, в колоннах, круге.

Элементы ритмики:

- совершенствование навыков согласованности движений с музыкальным ритмом;
- ходьба, бег в различном темпе под музыку (в различном перестроении);
- ходьба с различными движениями рук;
- различные сочетания скачков соответственно характеру хлопков и музыки;
- простукивание указанного музыкального размера (2/4, 3/4, 4/4 и т.д.);
- передача движениями интонации муз. темпы.

Контроль.

5. Разучивание комплекса.

Теория. Основные правила перестроения, базы элементов аэробики и классической аэробики.

Практика. Совершенствование навыков перестроений:

- шеренга, колонна, противоход, диагональ, размыкание, повороты налево, направо перестроение в круг из шеренги (взявшись за руки);
- построения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4;
- перестроение из одного круга в два.

Базовые элементы аэробики:

Совершенствование:

- ходьба на месте;
- переменные шаги – «ноги врозь – ноги вместе»;
- переменные шаги «ноги врозь – ноги вместе» в направлении вперед – в сторону;
- в стойке ноги врозь пружинные перемещения из стороны в сторону;
- выпады, угол сгибания в коленном суставе не меньше 90 градусов;
- шаг «мамбо», скрестный шаг;
- скрестный шаг – приставной шаг, бег;
- прыжки (шаги) с ноги на ногу с резким выпрямлением согнутого колена, прыжки «ноги врозь – ноги вместе»;
- подъемы прямых ног, согнутых;
- захлесты согнутыми ногами;
- галоп, приседания.

Классическая аэробика:

- достаточная сложность хореографии, отсутствие повторений;
- технически правильное положение рук, ног, стоп;
- контроль осанки;
- синхронность исполнения;

- быстрота и четкость перемещений;
- соответствие музыки характеру движений.

Контроль. Областной детский фестиваль по фитнес-аэробике «Сурские звездочки».

6. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).

Практика. Упражнения на развитие гибкости: Суставов – махи ногами, наклоны, шпагаты, круговые движения, упражнения в парах, с сопротивлением, отягощением; Упражнения на развитие силы: Многократное повторение упражнения с отягощением, используя максимальное мышечное напряжение;

Упражнения на развитие координации движений: Упражнения с предметами (связки из нескольких элементов), подвижные игры;

Упражнения на развитие выносливости: Прыжки со скакалкой, бег, полоса препятствий, подвижные игры;

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса: И.П. – лежа на спине поднимание туловища, из И.П. – сидя, упор сзади – поднимание ног «Велосипед» и т.д.;

Упражнения на развитие быстроты движений: Выполнение упражнения в максимальном темпе (прыжки, бег);

Контроль. Тест.

7. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов работы. Вручение грамот и сертификатов.

Календарный учебный график

Месяц	Число	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
Сентябрь					
		2	Аудиторная	Вводное занятие. Техника безопасности. Теоретические знания: «Что такое фитнес-аэробика?»	Наблюдение Входная диагностика
		2	Аудиторная	Теория. Значение занятий оздоровительной гимнастики для укрепления всех систем организма. Хореография.	Опрос
		2	Аудиторная	Хореография. Основные положения для ног и для рук. Стретчинг.	
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения на формирование осанки. Упражнения с предметами и без предмета.	
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения для укрепления мышц туловища.	
		2	Аудиторная	ОФП (Упражнения для мышц ног, упражнения для развития силовой выносливости мышц спины (поднимание туловища, наклоны, круговые вращения)).	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Стретчинг (Растяжка и базовые шаги фитнес-аэробики)	
		2	Аудиторная	Танцевальные движения ОРУ	
		2	Аудиторная	Танцевальные комбинации. ОФП.	
		2	Аудиторная	Разучивание комплекса. Базовые элементы аэробики.	
		2	Аудиторная	Классическая аэробика. Подвижные игры.	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Стретчинг.	
Октябрь					
		2	Аудиторная	Элементы ритмики. Упражнения на развитие выносливости	
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения для укрепления мышц туловища.	
		2	Аудиторная	Танцевальные движения. Элементы акробатики.	

		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Стретчинг.	
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения на формирование осанки. Упражнения с предметами и без предмета.	
		2	Аудиторная	Танцевальные комбинации. ОФП.	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Стретчинг.	
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения на формирование осанки. Упражнения с предметами и без предмета.	
		2	Аудиторная	Танцевальные движения. ОРУ.	
		2	Аудиторная	Элементы худ, гимнастики. Элементы акробатики.	
		2	Аудиторная	Элементы ритмики. Упражнения на развитие выносливости	
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Тест
Ноябрь					
		2	Аудиторная	Разучивание комплекса. Базовые элементы аэробики.	
		2	Аудиторная	Классическая аэробика. Подвижные игры.	
		2	Аудиторная	Элементы ритмики. Упражнения на развитие выносливости	
		2	Аудиторная	Танцевальные комбинации. ОФП.	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Стретчинг.	
		2	Аудиторная	Упражнения на развитие силы. Классическая аэробика.	
		2	Аудиторная	Танцевальные движения. ОРУ.	
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения для укрепления мышц туловища.	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Стретчинг.	
		2	Аудиторная	Классическая аэробика. Силовая тренировка без отягощения.	
		2	Аудиторная	Танцевальные движения. ОРУ.	

		2	Аудиторная	Танцевальные комбинации. ОФП.	
Декабрь					
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения на формирование осанки. Упражнения с предметами и без предмета.	
		2	Аудиторная	Танцевальные комбинации.ОФП.	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Стретчинг. (растяжка и повторение базовых шагов фитнес-аэробики)	
		2	Аудиторная	Элементы ритмики. Упражнения на развитие выносливости	
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения для укрепления мышц туловища.	
		2	Аудиторная	Танцевальные движения. Элементы акробатики.	
		2	Аудиторная	Упражнения на развитие силы.Классическая аэробика.	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Стретчинг. (растяжка и повторение базовых шагов фитнес-аэробики)	
		2	Аудиторная	Классическая аэробика. ОФП (круговая тренировка (сила-гибкость))	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Стретчинг.	
		2	Аудиторная	Танцевальная комбинация. ОФП	
		2	Аудиторная	Классическая аэробика. Подвижные игры.	Промежуточная аттестация
Январь					
		2	Аудиторная	Классическая аэробика. Подвижные игры.	
		2	Аудиторная	Элементы ритмики. Упражнения на развитие выносливости	
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения на формирование осанки. Упражнения с предметами и без предмета.	
		2	Аудиторная	Танцевальные комбинации. ОФП.	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Стретчинг.	
		2	Аудиторная	Упражнения на развитие силы. Классическая аэробика.	

		2	Аудиторная	Разучивание комплекса. Синхронность исполнения, быстрота и четкость перемещений базовых шагов.	
		2	Аудиторная	Танцевальные движения. ОРУ.	
		2	Аудиторная	Классическая аэробика. ОФП (круговая тренировка (сила- гибкость))	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Стретчинг.	
		2	Аудиторная	Танцевальная комбинация. ОФП	
		2	Аудиторная	Хореография. Основные положения для ног и для рук. Стретчинг.	
Февраль					
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Стретчинг. (растяжка и повторение базовых шагов фитнес-аэробики)	Контрольные упражнения
		2	Аудиторная	Танцевальные комбинации. ОФП.	
		2	Аудиторная	Элементы ритмики. Упражнения на развитие выносливости	
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения для укрепления мышц туловища.	
		2	Аудиторная	Танцевальные движения. Элементы акробатики.	
		2	Аудиторная	Упражнения на развитие силы. Классическая аэробика.	
		2	Аудиторная	Разучивание комплекса. Синхронность исполнения, быстрота и четкость перемещений базовых шагов.	
		2	Аудиторная	Классическая аэробика. ОФП (круговая тренировка сила- гибкость)	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Комплекс упражнения «Здоровая спина»	
		2	Аудиторная	Танцевальная комбинация. ОФП	
		2	Аудиторная	Классическая аэробика. ОФП (интервальная тренировка аэробика-сила)	
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения на формирование осанки. Упражнения с предметами и без предмета.	Контрольные упражнения

Март					
		2	Аудиторная	Классическая аэробика. Силовая тренировка без отягощения.	
		2	Аудиторная	Элементы ритмики. Упражнения на развитие выносливости	
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения на формирование осанки. Упражнения с предметами и без предмета.	
		2	Аудиторная	Танцевальные комбинации. ОФП.	
		2	Аудиторная	Элементы ритмики. Упражнения на развитие выносливости	
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения для укрепления мышц туловища.	
		2	Аудиторная	Танцевальные движения. Элементы акробатики.	
		2	Аудиторная	Танцевальные движения. ОРУ.	
		2	Аудиторная	Классическая аэробика. ОФП (Круговая тренировка сила- гибкость)	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Стретчинг.	
		2	Аудиторная	Танцевальная комбинация. ОФП	Тест по ОФП
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения на формирование осанки. Упражнения с предметами и без предмета.	
Апрель					
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика, стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторная	Классическая аэробика, стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторная	Стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика, стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторная	Классическая аэробика, стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторная	Комплекс упражнения «Здоровая спина», стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторная	Стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторная	Стретчинг, Хореография, ОФП	

		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика, стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторная	Танцевальная аэробика, стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторная	Комплекс упражнения «Здоровая спина», стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика, стретчинг, ОФП	
Май					
		2	Аудиторная	Танцевальная аэробика, стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторная	Стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика, стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторная	Классическая аэробика, стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторная	Стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторная	Танцевальная аэробика, стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторная	Комплекс упражнения «Здоровая спина», стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторная	Стретчинг, хореография, ОФП	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика, стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторная	Классическая аэробика, стретчинг, ОФП,	
		2	Аудиторная	Классическая аэробика, стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторная	Фестиваль	
Итого в год:		144 часов			

Организационно-методические программы

Приемы и методы организации образовательного процесса:

- словесные (объяснение, рассказ, беседа, команда, указание)
- наглядные (показ, использование наглядности)
- практические (упражнения, комплексы, связки, элементы, соревнования)

Относительно доступные движения осваиваются целиком. Для разучивания сложных движений и исправления ошибок упражнение выполняется по частям. Начинается обучение с движений ног на месте в умеренном темпе, без работы рук. По мере освоения упражнения увеличивается темп, добавляется движение рук, перемещения в различных направлениях. Необходимо помнить, что все движения должны выполняться в левую и правую стороны. Простые по координации движения нужно показывать лицом к детям, в зеркальном отображении, а сложные – спиной к занимающимся.

- Игровой метод

Активность и интерес учащихся к занятиям стимулируются смыслообразующими, игровыми мотивами – введением педагогом игровых персонажей и сюжетных содержаний, охватывающих почти все занятия. При правильном использовании игровой метод приобретает большое значение для воспитания нравственных черт личности ребёнка (коллективизм, активность, инициативность, настойчивость, смелость, выдержка, отзывчивость, доброжелательность, дисциплинированность, взаимопомощь).

- Соревновательный метод

Способ организации обучающихся при выполнении физических упражнений, когда ярко проявляется момент состязания, сопоставления сил в борьбе за первенство, достижения результатов (спортивные праздники, соревнования, участие детей в городских соревнованиях и фестивалях по фитнес-аэробике).

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- Зал
- Коврики
- Мячи
- Обручи
- Скакалки
- Лента
- Скамейки
- Утяжелители
- Форма (спортивная одежда: футболка, майка, шорты, кеды, чешки)

2. Информационное обеспечение.

- видеокамера
- видеотехника для записи и просмотра видео
- доска информационная
- магнитофон или музыкальный центр.

3.Методическое обеспечение.

- диски с музыкальным сопровождением упражнений,
- флэшки с музыкальным сопровождением упражнений
- схемы упражнений.

Список литературы для педагога:

1. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990 г.;
2. Физкультура – ура! Ура! Ура! Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2002 г.;
3. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009 г.;
4. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997 г.;
5. Фитнес для детей и подростков. М., 1997 г.;
6. «Физическое воспитание в начальной школе» В.М.Качашкин;

Список литературы для детей:

- 1 «Фигура, грация, осанка, 1987 г.;
2. «Художественная гимнастика в школе», Москва, «Физкультура и спорт», 1988 г. 4
3. «Физ. занятия с детьми 5-6 лет», Москва «Просвещение», 1988 г.;
- 4.. Методические рекомендации для физ. - оздоровительных занятий населения, Москва 1989 г.;
5. «Спортивная гимнастика», Москва «Просвещение», 1986 г. (программа)
6. «Ритмическая гимнастика на ТВ», Москва «Просвещение», 1989 г.;

Список литературы для родителей:

1. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.;
2. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREEES, М. 2001г.;
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., «Аэробика. Теория и методика»;
4. Федерация аэробики России. 2002 г.;
5. ОстинДениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004г.;
6. Ростова В.А., Ступпкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.

Методические рекомендации при составлении упражнения

- Желательно избегать движений, связанных с переразгибом в суставах.
- Избегать таких упражнений, как: круговые движения головой, наклон головы назад, глубоких приседаний, вращательные движения коленями, выпадов, когда между бедром и голенью получается острый угол.
- Высоких махов ногами, растяжки в позе барьериста; упражнение «плуг», «кобра».
- Махи ногами назад – в положении с опорой на колени и кисти.
- Поднимание выпрямленных ног и поднимание туловища из положения лёжа на спине.
- Избегать резких движений конечностей.
- Не повторять движения более 4 раз с одной ноги, т.е. менять ногу через каждые четыре повторения.
- Избегать резких изменений направления движений. При переходах между комбинациями шагов иногда требуется выполнить движения на месте, прежде чем изменить направления движения.
- Избегать таких движений, при выполнении которых, занимающиеся должны длительное время стоять на носках.

Методические рекомендации при подборе музыкального сопровождения в аэробике

Музыка – обязательный элемент занятий по аэробике, один из факторов эмоционального воздействия на организм обучающегося.

Музыка способствует формированию новых двигательных навыков и совершенствованию координации движений. Под влиянием специально подобранной музыки ритм сердечных сокращений, после физических нагрузок восстанавливается быстрее, время зрительно - моторных реакций укорачивается, улучшается точность регулирования и дифференцирования мышечных усилий. Для детских комплексов подойдет как инструментальная, так и вокальная музыка. Лучше, если это будут «детские» песни. Однако в каждом случае нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка.

При подборе музыки, необходимо, соблюдать следующие требования:

- Выбирать приятную и энергичную музыку, имеющую определенное число ритмических ударов в минуту.
- Просчитать количество ударов в пределах одной музыкальной фразы, куплета, припева.
- Подбирать движения, соответствующие каждой части музыкального сопровождения.

Оценочные материалы

4. ОФП (общая физическая подготовка)

4.1. Упражнение на силу:

сгибание – разгибание рук в упоре лежа

- И.П. – упор лежа на выпрямленных руках, спина прямая.

Критерии оценки:

- 8 раз - «высокий уровень»; 6 раз - «средний уровень»; 4 – раза - «низкий уровень».

4. 2. Упражнения на выносливость - прыжки через скакалку

- 1 минута

Критерии оценки:

0 – 1- остановка – «высокий уровень».

1 - 3 – остановки – «средний уровень».

4 - 6 – остановок – «низкий уровень».

4. **Упражнения на гибкость – шпагаты (на правую, левую ногу, поперечный)**

Критерии оценки:

- Идеальное исполнение – касание пола всеми частями конечности – «высокий уровень».
- Зазор до 15 см. – «средний уровень».
- Зазор больше 15 см. – «низкий уровень».