УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ УПРАВЛЕНИЯ № 2» Г. ПЕНЗЫ

ОДОБРЕНА	ПРИНЯТА	УТВЕРЖДЕНА
Научно-методическим советом МБОУ ЛСТУ № 2 г. Пензы	Педагогическим советом МБОУ ЛСТУ № 2 г. Пензы	Приказом директора МБОУ ЛСТУ № 2 г. Пензы
Протокол № 1	Протокол № 9	(Попкова Т.Н.)
от « 30 » августа 2023 г	от « 29 » августа 2023 г.	Приказ №224 от «29» 08 2023г.

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«ФИТНЕС - АЭРОБИКА»

Срок реализации 5 лет

Возраст обучающихся 6-16 лет

Автор-составитель:

Болгова Наталья Антоновна

педагог дополнительного образования

Пенза, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес – аэробика»

- по содержанию является *физкультурно-спортивной направленности*
- по уровню освоения – *ознакомительный, базовый, углубленный*
- по форме организации - *очной, групповой*
- по степени авторства – *модифицированный*.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые

программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно – методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году). Для физкультурно-спортивной направленности.

- Устав МБОУ ЛСТУ №2 г. Пензы;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ЛСТУ №2г. Пензы».

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по «Фитнес – аэробике» разработана на основании нормативно-правовых документов, практического опыта и является отображением единства теории и практики. Общеобразовательная программа по «Фитнес – аэробике» соответствует возрастным особенностям учащихся и составлена по принципу постепенного перехода от легкого к более сложному.

Данная программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортсменов в фитнес-аэробике и содействия успешному решению задач физического воспитания детей и подростков. Она предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетнего становления спортивного мастерства в фитнес-аэробике.

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 фитнес-аэробика стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Следует отметить и особую популярность фитнес - аэробики среди детей, подростков и молодежи.

Аэробика является одной из разновидности гимнастики. Круг ее задач значительно шире – от оздоровления, улучшения физической подготовленности до выработки культуры движений и навыков координации, воспитания музыкальности и чувства ритма. Занятия нацелены, прежде всего, на улучшение общей физической подготовленности детей. Вид спорта аэробика - это профилактика различных заболеваний, укрепление здоровья. Аэробика - служит прекрасным средством предупреждения болезней опорно-двигательного аппарата (позвоночника, суставов), способствует укреплению С.С.С., благотворно влияет на деятельность ЦНС, на развитие и укрепление

мышечной системы, органов кровообращения и дыхания, снижает утомляемость коры головного мозга и повышает работоспособность занимающихся.

Отличительные особенности программы

Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, фитнес-аэробика — достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта.

Особенностью программы по «Фитнес-аэробике» является то, что она может удовлетворить запросы самых разных возрастных групп. Использование специальных упражнений на учебно–тренировочных занятиях положительно влияют на развитие детей, укрепление здоровья и профилактику различных заболеваний. Исследования авторов подтверждают важность формирования у учащихся разнообразия двигательных умений и навыков, которые увеличивают функциональные возможности и тем самым подготавливают организм к восприятию умственных нагрузок. При определении методики занятий и подбора упражнений необходимо учитывать, что с 5 до 10 лет ребенок осваивает приблизительно 90 % общего объема двигательных навыков, то есть в этот период он овладевает большим объемом движений. К тому же резко улучшается способностью к быстрым и точным движениям. Установлено, что развитие скоростных качеств способствуют умственной работе. Следовательно, очень важно в этот период делать физические упражнения, развивать скоростные качества, и упражнения на развитие точности движений, а также упражнения на развитие чувства равновесия. Благодаря движению организм не только восполняет потраченное, но и создает запас для дальнейшего развития. Правильное применение различных средств физического воспитания оказывает глубокое и многостороннее влияние на организм. Движение есть неотъемлемая часть любого обучения. Недостатки в двигательном развитии влекут за собой затруднения в усвоении разделов школьной программы. Учитывая все эти данные, и возникла необходимость разработки данной программы, для корректировки двигательного объема учащихся.

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов по фитнес-аэробике. Кроме того, программа может быть использована для работы в спортивных клубах и коллективах физической культуры. Настоящая программа по «Фитнес-аэробике» реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по «Фитнес – аэробике» предназначена для младшего, среднего и старшего школьного возраста от 6 до16 лет.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы заключается в разнообразии методов и приёмов обучения. Программа, призвана не просто сформировать знания, умения и навыки, но и направлена на формирование творческой личности, приобщению учащихся к миру искусства, общечеловеческим и национальным ценностям через развитие их творчества с учетом их способностей и интересов.

Программа опирается на активное взаимодействие учащихся, родителей и педагога между собой. Одной из важных характеристик программы является наличие у каждого учащегося персональной учебной среды в рамках коллективного обучения.

Большое значение в данной программе отводится теоретическим знаниям. Беседы о влиянии упражнений на организм, о видах спорта, правилах техники безопасности, оказании первой медицинской помощи при травмах, основам здорового образа жизни. Одним из важных методических требований является реализация межпредметных связей: с природоведением, волеологией, биологией – вопросы закаливания, требования к одежде, работы мышц, режима дня; с математикой – измерение длины и высоты прыжка, скорости, образное мышление; музыкально – ритмическое воспитание – занятие под музыку. В старшей возрастной группе – связь со знаниями анатомии, физиологии, физикой.

Многие разделы программы «Фитнес – аэробики» – входят в базовую часть комплексной программы по физической культуре: раздел - гимнастика, акробатика, танцевальная аэробика, ритмическая гимнастика, понятия о ритме, темпе, музыке.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии учащегося, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по «Фитнес – аэробике» предназначена для учащихся от 6 до 16 лет.

В объединение зачисляются все желающие, без предварительного отбора. Для зачисления необходима медицинская справка об отсутствии медицинских

противопоказаний. Набор учащихся производится на принципах добровольности, свободного самоопределения учащихся. Для обучения по программе могут формироваться разновозрастные группы. Кроме того, при подготовке к соревнованиям, в период учебно-тренировочных сборов и школьных каникул могут формироваться группы переменного состава из общего списочного состава учащихся.

Возрастные особенности учащихся

Возрастные особенности учащихся 6- 8 лет

Правильное применение различных средств физического воспитания оказывает глубокое и многостороннее влияние на организм. Движение есть неотъемлемая часть любого обучения. Основные двигательные качества формируются в период от 6 до 8 лет. Недостатки в двигательном развитии влекут за собой затруднения в усвоении разделов школьной программы. Гибкость, которая имеет важное значение в этом виде спорта начинают развиваться с 5 -6 лет. Дети дошкольного возраста и младшего школьного возраста более активны, менее дисциплинированные, чем взрослые дети. Дети этого возраста имеют фотографическую память, они еще не способны осознать в полной мере для чего выполняются те или иные упражнения, но при этом правильно исполняют технику упражнений на занятиях. У детей данного возраста идет интенсивное нарастание двигательных способностей. Поэтому задача педагога - успеть сформировать двигательные умения, навыки, качества.

Возрастные особенности учащихся 9-10 лет

Исследования авторов подтверждают важность формирования в этом возрасте у учащихся разнообразия двигательных умений и навыков, которые увеличивают функциональные возможности и тем самым подготавливают организм к восприятию умственных нагрузок. В 9-10 лет движения тела уже достаточно координированы и точны. К тому же резко улучшается способностью к быстрым и точным движениям. Занятия фитнес- аэробикой способствуют развитию органов дыхания, грудной клетки, укрепляются дыхательные мышцы. У детей начинается стремительное увеличение роста, накопление мышечной силы, выносливости, усиление подвижности. При определении методики занятий и подбора упражнений необходимо учитывать, что до 10 лет ребенок осваивает приблизительно 90 % общего объема двигательных навыков, то есть в этот период он овладевает большим объемом движений. Главной чертой этого возрастного периода является то, что младший школьник впечатлителен и отзывчив, но более уравновешен. Он

уже может управлять проявлениями своих чувств, различать ситуации, в которых их необходимо сдерживать. Особое место в жизни учащегося в это период занимает педагог, он образец действий, суждений и оценок. От него решающим образом зависит и принятие позиции ребенка, и мотивация, и его самооценка.

Возрастные особенности учащихся 11-12 лет

В 10-12 лет происходит последовательное увеличение и усложнение практического материала. Гимнастические упражнения являются незаменимым средством и методом развития равновесия, силовых параметров, согласование движений и кондиционных способностей (силы рук, ног туловища, силовой выносливости, гибкости). В этом возрасте используются упражнения для развития собственного творческого подхода к созданию образа, памяти, фантазии и наблюдательности; умению придавать движениям выразительность и артистизм. Музыкальное сопровождение содействует эстетическому воспитанию, развивает музыкальность и помогает в движении передавать характер музыки, ее эмоциональную и смысловую окраску. Учащиеся хорошо поддерживают общий ритм, выполняют упражнения согласовано, воспринимают музыкальное сопровождение.

Возрастные особенности учащихся 13-14 лет

В подростковом возрасте (13-14 лет) создаются более благоприятные предпосылки для развития как скоростно – силовых, так и силовых способностей. Кроме того, этот возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспосабливаться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности. На учебно – тренировочных занятиях применяются динамические силовые упражнения с небольшими отягощениями. Средства развития силы способствуют формированию основных групп мышц нижних и верхних конечностей, плечевого пояса. Занятия физической культурой и спортом благоприятно влияют на поведение учащихся, делают их менее внушаемыми и самостоятельными, что помогает избегать негативного влияния других людей. Поэтому важнейшим средством профилактики вредных привычек являются занятия физической культурой и спортом

Возрастные особенности учащихся 15-16 лет

Пик естественного развития, как правило, приходится на старший школьный возраст, основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в этом возрасте. Этот период является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам

человека. Позднее развить те или иные качества удается с трудом. Старший школьный возраст относится к началу юношеского (у девушек – с 14лет) совпадает с окончанием периода полового созревания. Рост и развитие организма продолжаются, но уже в более замедленном темпе по сравнению с предыдущими периодами. Пропорции тела приближаются к показателям взрослых. При организации занятия в старшем школьном возрасте методика проведения приближается к методике занятий со взрослыми. Характерны упражнения с отягощениями, которые выполняются с ускорением. Хорошо развиваются скоростно – силовые способности. Создаются условия для развития общей и скоростной выносливости, что способствует повышению работоспособности, развитию волевых качеств.

Занятия аэробикой – необходимое условие, от которого зависит здоровье, работоспособность и хорошее настроение. Систематические занятия аэробными упражнениями вызывают значительные изменения строения и функций организма, повышают функциональные возможности. Использование в старшем школьном возрасте занятий по аэробике как средства и формы организации физического воспитания, обеспечивает единство личностного, физического и психического развития.

Возраст учащихся; режим занятий; продолжительность занятий; объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 5 лет обучения, с общим количеством часов - 1116 часов

Года обучения	Возраст учащихся	Периодичность занятий	Недельная нагрузка (ч.)	Количество часов в год
1	6 -8 лет	2 раза в неделю	3 (1 учебный час 30 минут)	108
2	9 -10 лет	2 раза в неделю	4 (1 учебный час 45 минут)	144
3	11 -12 лет	2-3 раза в неделю	6 (1 учебный час 45 минут)	216
4	13- 14 лет	3 раза в неделю	9 (1 учебный час 45 минут)	324
5	15 – 16 лет	3 раза в неделю	9 (1 учебный час 45 минут)	324

Формы реализации программы

В процессе реализации программы используются очная форма обучения с применением дистанционного и электронного обучения.

- учебно-тренировочное занятие
- соревнование
- показательные выступления
- открытое занятие
- тесты

Особенности организации образовательного процесса

уровни обучения

- 1-2 год обучения - уровень освоения программы – *ознакомительный;*
- 3- год обучения - уровень освоения программы – *базовы;й*
- 4 - 5 год обучения - уровень освоения программы – *углубленный.*

В программе используются упражнения, которые способствуют развитию выносливости, пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы, гибкости, грациозности, фигуры и походки.

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.

Основной формой организации деятельности образовательного процесса является групповое занятие. Количество учащихся в группе 10 - 15 человек. Занятия проводятся также малыми группами, численностью до 8 человек, это связано с необходимостью проработки определенных групп мышц и совершенствованием отдельных элементов и связок. Группы формируются по возрастным критериям и физической подготовленности. В случае необходимости возможны зачисления учащихся во 2 (ой)-5(ый) года обучения, прошедшие аттестацию и имеющие достаточно высокий уровень физической подготовленности и специальные навыки (гимнастки, танцоры).

Для того чтобы избежать монотонности учебно-тренировочного занятия и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с учащимися:

- фронтальный, поточный, беспрерывный, групповой, индивидуальный.

Во время занятий используется переход от метода стандартно – повторного к вариативному, игровому и доступно соревновательному. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для занимающихся имеющие низкие и высокие результаты. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладение школой движений.

1 год обучения – ознакомительный уровень

Программа 1 года обучения направлена главным образом на укрепление здоровья, формирование двигательных умений, навыков и физических качеств, координации движений, развитие чувства ритма, музыкального слуха, воспитания грациозности, формированию красивой осанки, фигуры, походки. Привитие учащимся чувства коллективизма, ответственности, целеустремленности. В программе используются упражнения имитационного (подражательного) характера, включены комплексы, как с предметами, так и без предмета.

2 год обучения – ознакомительный уровень

В программе 2 года обучения наблюдается последовательное увеличение и усложнение практического материала. Используются упражнения для развития собственного творческого подхода к созданию образа, памяти, фантазии и наблюдательности; обучения актерскому мастерству, умению придавать движениям выразительность и артистизм. Музыкальное сопровождение содействует эстетическому воспитанию учащихся, развивает музыкальность и помогает в движении передавать характер музыки, ее эмоциональную и смысловую окраску. Большое значение принадлежит хореграфии и танцевальным упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью возможностью разносторонне влиять на организм.

3 год обучения – базовый уровень

На 3 году обучения происходит увеличение продолжительности учебно-тренировочного занятия. Это, как правило, связано с переход учащихся в другую возрастную категорию (кадеты). Программа включает сложные направленного воздействия упражнения, большое разнообразие координационных элементов и связок. Увеличивается темп музыкального сопровождения. 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.

4 год обучения – углубленный

На 4 году обучения еще больше возрастает необходимость в возрастании нагрузки и продолжительности учебно-тренировочных занятий. Это обусловлено увеличением количества и уровня соревнований в календаре федерации «Фитнес – аэробики», переходом спортсменок в другую возрастную категорию (юниоры). Возрастают требований к программе и сложности в упражнении. Выполнение спортивных разрядов.

Программа 4 года обучения продолжает более углубленное 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. Эмоциональный фон занятий способствует желанию работать, повышает устойчивость к стрессовым ситуациям.

5 год обучения – углубленный

Продолжительность учебно-тренировочных занятий 5 и последующих годов обучения по времени (до 9 часов в неделю), обусловлена большими объемами, интенсивностью и напряженность нагрузки.

Программа 5 года обучения продолжает более углубленное изучение, совершенствование и усложнение техники аэробных движений, связки отличаются высококоординационной сложностью. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, танцевальными связками, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенные в различные комбинации. Комплексы включают большой набор элементов, связок, прыжков высокой интенсивности и амплитуды. Для этого необходимо больше усилий на отработку упражнения. Темп музыкального сопровождения (до 150 ударов). Календарь соревнований федерации «Фитнес-аэробика» плотный. Спортсменки по уровню подготовки готовы выполнить высокие спортивные разряды.

Цели и задачи программы:

Цели:

- воспитание активной, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни личности

- совершенствование спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

Задачи:

Обучающие:

- расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;
- обучить учащихся выполнению базовых шагов аэробики в согласовании с музыкой
- содействовать овладению учащимися основами техники выполнения элементов фитнес-аэробики и аэробной гимнастики.

Развивающие:

- содействовать формированию правильной осанки
- повысить уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма)
- способствовать развитию творческих способностей.

Воспитательные:

- содействовать формированию интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям
- способствовать формированию у учащихся дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости и коммуникативных качеств
- содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

Ожидаемые результаты по уровню

По завершению первого года обучения:

<u>1 год обучения – учащиеся будут знать:</u>

- правила личной гиены, режим дня, влияния физических упражнений на состояние здоровья
- название основных базовых шагов
- основные понятия в фитнес - аэробике

<u>учащиеся будут</u> <u>уметь</u>:

- развитие чувства ритма
- двигательные умения, навыки и способности (танцевальные движения, элементы с предметами, акробатические связки, принимать основные положения рук, ног, базовые шаги аэробики, слитно выполнять комплекс)
- участие в показательных выступлениях

-развитие кондиционных и координационных качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты).

По завершению второго года обучения:

2 год обучения - учащиеся будут знать:

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

учащиеся будут уметь:

- умение правильно выполнять базовые элементы
- навыки работы с предметами
- формирование осанки, опорно - двигательного аппарата
- совершенствование физических качеств
- развитие музыкальности
- участие в соревнованиях.

По завершению третьего года обучения:

3 год обучения учащиеся будут знать:

- углубление знаний по ведению здорового образа жизни
- вопросы гигиены.

учащиеся будут уметь:

- принимать участие в соревновательной деятельности
- выполнение комплекса с предметом и без предмета
- выполнение тестов по ОФП
- выступление в спортивно – массовых мероприятиях
- умение выполнять аэробные связки.

По завершению четвертого года обучения:

4 год обучения учащиеся будут знать:

-как использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья

- значение занятий оздоровительной гимнастикой для укрепления всех систем организма.

учащиеся будут уметь:

-принимать участие в соревновательной деятельности
- выполнение основных элементов классической аэробики
- контрольные нормативы по ОФП.

По завершению пятого года обучения:

5 год обучения учащиеся будут знать:

-как использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья

- фитнес-аэробика как вид спорта.

приобретенные умения:

-принимать участие в соревновательной деятельности

- умение выполнять комплексы различной сложности

- контрольные нормативы по ОФП.

№	Предметные курсы	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень

Ожидаемые результаты освоения программы

Предметные:

- обучиться основам танца и импровизации, правильно и красиво танцевать, понимать язык танца и хореографии
- изучить танцевальные движения и схемы, индивидуальные и массовые танцевальные композиции
- обучиться ритмично двигаться в соответствии с различным ритмом и характером музыки
- обучиться правильно выполнять комплекс упражнений стретчинга (растяжки).

Метапредметные:

- развить музыкальный слух и ритм
- развить воображение и фантазию
- развить пластику и грацию в движениях, гибкость и пластичность мышц

Личностные (будут сформированы):

- морально-волевые качества: терпение, настойчивость, ответственность, уверенность в своих силах
- чувство товарищества
- коммуникативные качества.

Учебный план

		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Теоретические знания	0,25 ч	0,25 ч	0,5 ч	1 ч	0,75 ч
2	Хореография	0,75 ч	1 ч	1,5 ч	1,5 ч	0,25 ч
3	Элементы худ. гимнастики	0,5 ч	0,5 ч	0,5 ч	0,5 ч	0,25 ч
4	Танцевальная аэробика	0,5 ч	0,75 ч	0,5 ч	0,5 ч	0,75 ч
5	Разучивание комплекса	0,5 ч	0,75 ч	1,5 ч	3,5 ч	4,5 ч
6	ОФП	0,5 ч	0,75 ч	1,5 ч	2 ч	2,5 ч
	Итого часов	3	4	6	9	9
	Итого в год	**108**	**144**	**216**	**324**	**324**

Учебно – тематический план 1 года обучения

№	Содержание	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретические знания	8	8	-	опрос
2	Хореография	24	2	22	упражнение
3	Элементы худ. гимнастики	18	2	32	тесты
4	Танцевальная аэробика	21	2	19	связки
5	Разучивание комплекса	17	2	15	связки
6	ОФП	17	1	16	упражнения
7	Итоговое занятие	3		3	соревнование зачет
Итого часов:		**108**	**17**	**91**	

Содержание программы 1 года обучения

1.Теоретические знания

Теория:

- общая характеристика основных видов аэробики
- спортивная форма и гигиена одежда
- правильная осанка – один из факторов здоровья человека
- значение музыкального сопровождения во время занятий
- развитие музыкальности

- техника безопасности на занятиях в спортивном зале
- режим дня и здоровый образ жизни.

К***онтроль****: опрос*

2. Хореография

Теория: Хореография ее значение и особенности

Практика:

Основные положения для ног:

- Releve – подьём на полупальцы
- Plie – приседание
- Battementtendu – движение натянутой ноги из позиции на «точку» и в позицию. Battementtendujete - бросковое движение натянутой ногой на 25-24 градусов от пола. Ronddejambeparterre- движение рабочей ноги по кругу по полу.
- Battementfondu- сгибание рабочей ноги на cou-de-pied с одновременными demiplie на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demiplie
- Battementfrappe- «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги
- Grand battemehtjete- мах ногой.

Основные положения для рук:

- упражнения для кистей
- одновременно в нескольких суставах руки
- руки внизу – кисти на себя; руки в стороны – согнуты в локтевых суставах
- руки вверх – кисти и локти согнуты в суставах
- руки за голову
- руки к плечам – кисти в кулак
- руки на пояс; руки на бедре
- руки за спину; кисти рук в замок
- кисти – раскрыты.

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 рук, круговые движения плечами.

Упражнения для укрепления мышц туловища: выполнение упражнений в парах

- наклоны туловища (вперед, назад, вправо, влево)
- повороты туловища вправо – влево
- повороты в сочетании с наклонами.

Упражнения для мышц ног: удержание ноги 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)
- захват и перекладывание 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.

Контроль: *умения выполнять основные положения рук, ног.*

3. 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 (ниже уровня головы), броски мяча в парах, перекаты (по полу), отбивы (двумя руками)
- перебрасывание мяча в парах, шеренгах

Элементы с лентой: махи, круги (малые, средние, большие), в различных плоскостях, обучение сначала на месте, затем в движении (в группах).

Элементы со скакалкой: совершенствование

- махи, круги, переводы, вращения (скакалка, сложенная вчетверо) в различных суставах, направлениях, плоскостях, одной и двумя руками;
- прыжки через скакалку с вращением вперед (обучение – сначала перешагиванию через скакалку, затем перекатывание с носок на пятки с переводом предмета вперед – назад), согнув ноги, прямые ноги.

Контроль: *умение выполнять элементы с предметами; умения выполнять*

комплекс ОРУ.

Прыжки:

Теория: Техника выполнения разбега, толчка, приземления. Основные требования. ***Практика:***

- прыжок из стойки в полу присед - ноги врозь
- прыжок из стойки в полу присед- ноги врозь шире плеч, проекция колен не выходит за пределы стоп
- прыжок – «аэроджек»
- прыжок – «хич- кик»

Контроль*: умения правильно выполнять технику разбега, приземления прыжка.*

Элементы акробатики:

Теория: правила и техника выполнения акробатических элементов; страховка.
Практика:

Динамические упражнения:

- И.П. - сидя, лежа, лежа на спине, в приседе (в парах)
- перекаты, назад, в сторону, перевороты боком, «мост» из положения лёжа, равновесия на руках

Статические упражнения: совершенствование

- стойка на лопатках, согнув ноги.

Контроль: *умения правильно выполнять технику кувырков; знание страховки.*

4.Танцевальная аэробика

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

Основные танцевальные шаги

- ходьба с движением рук под музыку
- подскоки с движением рук под музыку
- ходьба в различном темпе
- танцевальный шаг с движением рук
- приставные шаги (вперед, в сторону, назад)
- шаг галопа с движением рук (влево, вправо)
- шаг с притопом с движением рук
- переменный шаг с движением рук.

Элементы ритмики:

- ходьба, бег в различном темпе под счет, хлопки, музыку
- ходьба с различными движениями рук
- различные сочетания скачков соответственно характеру хлопков и музыки;
- передача движениями интонации муз. темпы.

Контроль: *умения выполнять базовые танцевальные шаги.*

5. Разучивание комплекса

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

Практика:

комплексы аэробики под музыку с частотой ударов на 135-140 в минуту не менее чем на 32 счёта

- выполнение базовых шагов соединение в связки
- хореографический комплекс продолжительностью 1 минуту.

Перестроение

- 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, 4
- перестроение из одного круга в два.

Контроль: *умения выполнять комплексы аэробики под музыку.*

Базовые шаги аэробики:

Теория: Технические требования выполнения основных базовых элементов аэробики и классической аэробики.

Практика:

Базовые шаги классической аэробики: (приложение №1)

- Обычная ходьба (March); - шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT); - бокс – степ (Box Step) – скрестный шаг; - мамбо (Mambo – M) - выставление ноги на носок вперед –назад; (Open – Step) - переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь; Plie Touch или Side Tip - переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперёд колени; (Knee Lift - Кик (Kick – KK) - переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch или Hamstring Curl или Leg Curl – L –CL); - приставной шаг (Step Touch – S – T); - приставной шаг в сторону с полуприседом (Squat – S – Q); - переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv); - выпад (Lunge – L – ge); - Ча – ча – ча (Cha – Cha – Cha – Cha); - бег (Jogging или Jog – J); - варианты бега: Rocking Horse; - Pendulum; - Triple Step; - скачки с одной ноги на две (Chasse – Ch).

Контроль: *умения выполнять базовые шаги классической аэробики.*

6. ОФП (общефизическая подготовка):

Теория. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).

Практика:

Упражнения на развитие гибкости суставов:

- махи ногами, наклоны, шпагаты, круговые движения, упражнения в парах.

Упражнения на развитие силы:

- многократное повторение упражнения, используя максимальное мышечное напряжение

Упражнения на развитие координации движений:

- упражнения с предметами, подвижные игры.

Упражнения на развитие выносливости:

- прыжки со скакалкой, бег, 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: *умения выполнять комплексы ОФП.*

Подвижные игры:

«Третий лишний», «Пятнашки по кругу», «Зайцы в огороде», «Пустое место».

Контроль: *знания правил игры.*

Учебно – тематический план 2 года обучения

№	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические знания	8	8	-	опрос
2	Хореографическая	37	1	36	тесты/зачет
3	Элементы художественной гимнастики	30	1	29	тесты/зачет
4	Танцевальная аэробика	34	1	33	танец
5	Разучивание комплекса	15	2	13	упражнения

6	ОФП	18	1	17	упражнения
7	Итоговое занятие:	2		2	соревнование
Итого часов:		**144**	**14**	**130**	

Содержание программы 2 год обучения

1.Теоретические знания

Теория:

- значение занятий аэробикой для организма
- гигиена тела
- способы закаливания
- способы самоконтроля
- музыка во время занятий
- питание
- основные средства во время занятий фитнес - аэробикой
- техника безопасности

Форма контроля: опрос

2. Хореография

Теория: значение музыки во время занятия

Практика:

Основные положения для ног: совершенствование, усложнене выполнение упражнений на середине и в разном И.П.

- Releve – подьём на полупальцы, с работой рук
- Plie – приседание, с работой рук
- Battementtendu – с работой рук
- Battementtendujete – в движении
- Ronddejambeparterre – с работой рук
- Battementfondu; cou-de-pied; demiplie
- Battementfrappe; Grand battemehtjete- мах ногой (с высокой амплитудой) И.П. – основная стойка

Основные положения для рук: усложнение базовых движений рук (в различных плоскостях, темпе)

- согласованная работа рук и ног
- движения руками в темпе музыки
- движения руками при неподвижности ног.

Упражнения на формирование осанки: выполнение упражнений в парах

- наклоны, повороты, круговые движения головы
- поднимание, круговые движения, сгибание и разгибание в различных плоскостях одной и обеих рук (с использованием утяжелителей).
- упражнения с предметами (мяч, скакалка, обруч, гимнаст5ическая 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 (с использованием утяжелителей):

- наклоны туловища, поднимание туловища
- повороты туловища
- повороты в сочетании с наклонами.

Упражнения для мышц ног (с использованием утяжелителей):

- поднимание, сгибание поочередно правой (левой) ноги;
- приседания, полуприседания
- махи ногами, «Пистолет»

Упражнения для формирования навыка в правильном держании головы и туловища:

- упражнения у стены или г/стенки (с использованием утяжелителей)
- полуприседания и приседания (с использованием утяжелителей)
- упражнения с удержанием груза на голове (с использованием утяжелителей)
- ходьба по г/скамейке, бревну, наклонной скамейке
- упражнения в равновесии.

Контроль*: выполнение упражнений хореографии на середине и в разном И.П; умения выполнять упражнения на формирование осанки.*

Упражнения корригирующей гимнастики (к.г.):

Теория: Влияние ***у***пражнения корригирующей гимнастики на здоровье.

Практика:

- 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, 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 восстановление дыхания.

***Контроль**: умения выполнять упражнения для развития координации движений.*

1. **Элементы художественной гимнастики:** совершенствование

Теория: *История развития* художественной гимнастики как вида спорта.
Практика:

Элементы с мячом: совершенствование (работа в группах)

- броски мяча и ловля (выше уровня головы), броски мяча в сочетании с шагами, связки с мячом, перекаты (по рукам), отбивы (двумя, одной руками)
- «выкруты» мяча.

Элементы с лентой: совершенствование техники (работа в группах)

- 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: совершенствование (работа в группах)

- вращения (скакалка, сложенная втрое, вчетверо) в различных суставах, направлениях, плоскостях, одной и двумя руками
- соединение махов, кругов, вращений в связки
- прыжки через скакалку с вращением вперед с прямыми и согнув ноги (совершенствование).

Прыжки: совершенствование техники разбега, совершенствование техники отталкивания, совершенствование техники приземления

- прыжки ноги врозь (Jumping Jack – J – J); - Hop; - Power Jack; - Heel Jack; - Scissor Jump; - Ronny; - Stuffle; - Jump Leg Lift; - Air Jack.

***Контроль**: умения выполнять прыжки через скакалку; работа с предметами.*

Элементы акробатики:

Теория: Страховка во время выполнения элементов
Практика:

Динамические упражнения: усложнение техники

- кувырки из И.П.- сидя, лежа на спине, в приседе

- перекаты – боком, с поворотом (в соединение с базовыми элементами аэробики).

Статические упражнения: совершенствование

- стойка на лопатках, «мостик» (соединение с другими элементами).

***Контроль**: умения выполнять технику статических упражнений; кувырков, перекатов.*

4.Танцевальная аэробика: совершенствование

***Теория: с**тили танцев.*

Практика:

- элементы стилизованной танцевальной аэробики (рок-н-рол, кантри, русский, хип-хоп, латина)
- сочетание различных танцевальных шагов в различных стилях
- «джаз – соул», «твист».

Элементы ритмики: совершенствование навыков согласованности движений с музыкальным ритмом:

- ходьба, бег в различном темпе под музыку (в различном перестроении)
- бег, прыжки с различными движениями рук
- связки с различными движениями рук соответственно характеру музыки
- простукивание указанного музыкального размера (2/4, 3/4, 4/4 и т.д.)
- передача движениями интонации муз. темпы.

***Контроль**: умения выполнять различных танцевальных шагов в различных стилях.*

5. Разучивание комплекса

***Теория**:* Правила составления упражнений.

Практика: комплексы аэробики под музыку с частотой ударов на 135-140 в минуту не менее чем на 64 счёта

- выполнение элементов, связок, которые отражают класс базовой аэробики
- комбинации - блоки на (32; 64 счета)
- комбинации связок из изученных шагов.

Перестроение – *с*овершенствование навыков перестроений:

- шеренга, колонна, «противоход», диагональ, размыкание, перестроение в круг из шеренги, колонны
- построения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4

- перестроение из одного круга в два.

Базовые шаги аэробики: усложнения базовых движений ног (модификации, см. приложение №1)

Базовые шаги классической аэробики - обычная ходьба (March); - ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle - ST); - шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT); - бокс – степ (Box Step) – скрестный шаг (B – S или Cross – Step – Cr – S); - амбо (Mambo – M); - Рок – степ – Rock Step; - выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – T – T); - Heel Dig – H – D или Heel Touch – H – T - переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step, Plie Touch или Side Tip; - переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперёд колени (Knee Lift - Кик (Kick – KK) - переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch или Hamstring Curl или Leg Curl – L –CL) - приставной шаг (Step Touch – S – T) - Приставной шаг в сторону с полуприседом (Squat – S – Q); - переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv); - выпад (Lunge – L – ge); - Ча – ча – ча (Cha – Cha – Cha – Cha); - Бег (Jogging или Jog – J); - варианты бега: Rocking Horse; - Pendulum; - Triple Step.

***Контроль**: умения выполнять базовые движения ног в модификации.*

Классическая аэробика:

Теория: хореография, использование музыки, техника исполнения и синхронность.

Практика:

- сложность хореографии, отсутствие повторений
- технически правильное положение рук, ног, стоп
- контроль осанки «вертикаль»
- синхронность исполнения связок
- быстрота и четкость перемещений по площадке
- передача характера музыки движениями.

***Контроль**: умения выполнять движения под музыку и синхронно.*

6. ОФП (общефизическая подготовка) - усложнение, использование утяжелителей, работа на тренажерах

Теория: Техника выполнения упражнений на тренажерах.

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
- максимальное мышечное напряжение
- с сопротивлением
- отягощением.

Упражнения на развитие координации движений:

- упражнения с предметами (связки из нескольких элементов)
- подвижные игры.

Упражнения на развитие выносливости:

- бег, полоса препятствий, подвижные игры.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:

- И.П. – вис - поднимание ног
- И.П. – сидя, упор сзади – поднимание туловища
- «Велосипед»; «планка» и т.д.

Упражнения на развитие быстроты движений:

- выполнение упражнения в максимальном темпе (прыжки, бег, упр. с предметами)

***Контроль**: умения выполнять комплексы ОФП.*

Подвижные игры:

Эстафеты, «Быстро по местам», «Пустое место», «Лабиринт».

Учебно – тематический план 3 года обучения

№	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические знания	11	11	--	опрос
2	Хореографическая подготовка	28	1	27	зачет
3	Элементы худ. гимнастики	18	1	17	зачет
4	Танцевальная аэробика	32	3	29	зачет
5	Разучивание комплекса	75	2	73	зачет
6	ОФП	50	2	48	тесты
7	Итоговое занятие	2	-	2	
Итого часов:		**216**	**20**	**196**	

Содержание программы 3 года обучения

1. Теоретические знания

Теория:

- значение занятий физкультурой и спортом для укрепления всех систем организма
- требования к спортивной форме
- вопросы гигиены
- терминология в фитнес - аэробике
- значение музыкального сопровождения во время занятий
- стили движений
- физические упражнения как основной элемент развития функциональных возможностей ребенка
- техника безопасности во время занятий на тренажерах, в зале
- режим дня и здоровый образ жизни.

Контроль*: опрос.*

2. Хореография

Теория: хореография как средство эстетического воспитания.

Практика:

Основные положения для ног и для рук: усложнение

- упражнения с противоположными планами рук и ног
- упражнения с различными движениями рук и ног (работа в разных суставах одновременно).

Упражнения на формирование осанки: с утяжелителями

- 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 с использованием утяжелителей, тренажеров:

- наклоны туловища (вперед, назад, 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 с использованием утяжелителей, тренажеров:

- выпады поочередно правой (левой) ноги
- приседания (в парах)
- махи ногами (с резинкой; весом).

Упражнения корригирующей гимнастики (к.г.): усложнение

- 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 развития координации движений (упражнения с предметами)
- упражнения на дыхание.

Контроль*: умения выполнять упражнения для мышц ног с использованием утяжелителей, тренажеров****.***

3. Элементы художественной гимнастики

Теория: художественная гимнастика в истории олимпийских игр

Практика:

Элементы с мячом: совершенствование

- броски и ловля мяча, броски в сочетании с шагами, перекатами, связки, каты (по полу), отбивы (одной руками, попеременно)
- перебрасывание мяча в парах, шеренгах
- «выкруты» мяча (на шагах, в беге).

Элементы со скакалкой: совершенствование

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

Прыжки: совершенствование, усложнение (после базовых шагов; выполнение подряд несколько разных прыжков):

- Прыжки ноги врозь (Jumping Jack – J – J); - Hop; - Power Jack; - Heel Jack; - Scissor Jump; Scissor Jump; - Stuffle; - Ronny; - Air Jack; - Jump Knee Lift; - Jump Leg Lift.

***Контроль**: умения выполнять упражнения с предметами.*

Элементы акробатики в сочетании с базовыми элементами

Теория: техника безопасности во время выполнения
Практика:

Динамические упражнения:

- перекаты, назад, в сторону, боком (соединение в связки)

Статические упражнения:

- стойка на руках с разным положением ног в сочетании (соединение в связки)
- поддержки (в парах, тройках).

***Контроль**: умения выполнять перекаты, назад, в сторону, боком (соединение в связки).*

4.Танцевальная аэробика

Теория: *История танцев в мире.*
Практика:

Основные танцевальные шаги: совершенствование

Танцевальные комбинации: усложнение темпа; в различных стилях

- упражнения в соответствие музыкального сопровождения и композиции
- упражнение отражающие ритмический рисунок
- соответствие темпа музыкального сопровождения уровню подготовки

***Контроль**: умения выполнять танцевальные шаги с изменением темпа.*

5. Разучивание комплекса

Теория: *принципы составления связок.*

Практика: комплексы аэробики под музыку с частотой ударов на 135-140 в минуту не менее 3 квадратов.

- соединение базовых шагов, связок, которые отражают класс базовой аэробики
- в разном темпе; стиле.

Перестроения: совершенствование навыков перестроений

- построений рисунков в форматах и перемещениях
- взаимодействие всех членов группы и группы в целом.

Базовые шаги аэробики: модификация шагов (приложение№3)

- в сочетании с бегом, прыжками, уровнями

Классическая аэробика: соединение элементов, связок, которые отражают класс базовой аэробики

- синхронность исполнения в группе (2;4;6 человек)
- быстрота и четкость перемещений
- соответствие музыки характеру движений.

***Контроль**: умения выполнять базовые шаги, связки в разном темпе; стиле*.

5. ОФП (общефизическая подготовка):

Теория: средства восстановления
Практика:

Упражнения на развитие гибкости: усложнение

- упражнения в парах, у гимнастической лестницы, с высоты.

Упражнения на развитие силы: на тренажерах

- многократное повторение упражнения с отягощением, используя максимальное мышечное напряжение.

Упражнения на развитие координации движений:

- упражнения с предметами (соединение из нескольких элементов)
- подвижные игры.

Упражнения на развитие выносливости: увеличение время и повторов упражнений

- прыжки, бег со скакалкой
- бег (кросс)
- полоса препятствий
- подвижные игры.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса: в парах; с весом

- И.П. – лежа на спине поднимание туловища
- И.П. – сидя, упор сзади – поднимание ног «Велосипед» и т.д.

Упражнения на развитие быстроты движений:

- выполнение упражнения в максимальном темпе в короткий промежуток времени (прыжки, бег).

***Контроль**: умения выполнять комплексы ОФП.*

Подижные игры:

- музыкальные игры
- «Пионербол», «Змейка», «Кто раньше» и т.д.

Учебно – тематический план 4 года обучения

№	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические знания	16	16	-	опрос
2	Хореографическая подготовка	28	2	26	Зачет, упражнения связки
3	Элементы худ. гимнастики	22	1	21	зачет
4	Танцевальная аэробика	74	3	71	зачет
5	Разучивание комплекса	102	4	98	зачет
6	ОФП	80	2	78	тесты
7	Итоговое занятие	2		2	соревнования
Итого часов:		**324**	**28**	**296**	

Содержание программы (4 год обучения)

1. Теоретические знания

Теория:

- значение занятий оздоровительной гимнастики для укрепления всех систем организма
- правила соревнований по фитнес - аэробике
- вопросы гигиены, питание
- методы самоконтроля
- способы восстановления
- стили в музыке
- строение и функции организма человека
- техника безопасности на тренажерах
- режим дня и здоровый образ жизни.

Форма контроля: опрос

2. **Хореография:** усложнение основных положения ног и рук

Теория: теория рисунка танца

Практика:

- Упражнения в различном темпе и в разных И.П.

Основные положения для рук: одновременная работа в разных суставах

- упражнения в сгибании и разгибании рук, круговые движения, поднимания и опускания плеч (выполнение одновременно и попеременно в разных суставах; плоскостях)
- упражнения для кистей (упражнения выполняются на каждый счет).

***Контроль**: умения выполнять в различном темпе.*

Упражнения на формирование осанки с использованием утяжелителей; на тренажерах:

Теория: Техника выполнения упражнений с использованием утяжелителей
Практика:

- наклоны, повороты, круговые движения головы
- поднимание, круговые движения, сгибание и разгибание в различных плоскостях одной и обеих рук.
- упражнения с предметами (в парах, тройках)
- поднимание и опускание, отведение и сведение, круговые движения плечами
- упражнение с набивным мячом в И.П. сидя, стоя и т.д. (в парах; тройках)

Упражнения для укрепления мышц туловища усложнение:

- упражнения с использованием тренажеров
- с удержанием груза на голове, по г/скамейке, бревну, лазанье по г/стенке, наклонной г/скамейке
- упражнения в равновесии, упражнения у г/стенки (стоя; в висе)
- наклоны и повороты туловища в разных И.П.

Упражнения для мышц ног с использованием тренажеров

- поднимание, сгибание поочередно правой (левой) ноги с отягощением
- приседания (с выпрыгиванием), «Берпи»
- удержание ног (с отягощением).

***Контроль**: умения выполнять комплексы упражнений с использованием утяжелителей.*

3. Элементы художественной гимнастики

связки со скакалкой: усложнении и совершенствование

Теория: музыкальное сопровождение, подбор музыки.
Практика:

- махи, круги, переводы, вращения в различных суставах, направлениях, плоскостях, одной и двумя руками (соединение в связки; на прыжках, в беге)
- прыжки через скакалку с вращением вперед – назад (совершенствование).
- прыжки через скакалку с двойным вращением вперед – назад.

ОРУ (обще – развивающие упражнения), усложнение:

- техника равновесий (на одной, двух ногах, после перемещений, прыжков)
- техника расслабления, последовательность волнообразных движений телом и руками
- техника поворотов (на одном ноге, двух ногах).

***Контроль**: умения выполнять упражнения в равновесии (на одной, двух ногах, после перемещений, прыжков)*.

Прыжки: усложнение и совершенствование

Теория: принципы соединения прыжков и переход на другой уровень

Практика:

- «аэроджек»; «ланч»; «страдел»; «казак» - с разной работой рук
- техники приземления
- сочетание прыжков с последующим переходов в уровень.

***Контроль**: умения выполнять прыжки с последующим переходов в уровень.*

Элементы акробатики, совершенствование:

Теория: техника выполнения подкатов

Практика:

Динамические упражнения:

- перекаты боком, в сторону; подкаты (после бега, подскоков, прыжков).

Статические упражнения:

- стойка на руках в упоре; «планка»
- стойка с опорой на две руки; одну руку (с разным положением ног).

***Контроль**: умения выполнять упражнения элементы акробатики*

3. **Танцевальная аэробика:** усложнение

Теория: построение рисунков в форматах и перемещениях

Практика:

основные танцевальные шаги*:* (в парах, тройках, группах)

- танцевальные комбинации: усложнение

Элементы ритмики: совершенствование навыков согласованности движений

- упражнение с различным ритмом
- базовые шаги аэробики, бег в различном темпе под музыку (в различном перестроении)
- базовые шаги аэробики с различными движениями рук
- различные сочетания скачков с различными движениями рук
- передача движениями интонации муз. темпы.

Контроль: *умения выполнять танцевальные шаги: (в парах, тройках, группах).*

5. Разучивание комплекса

Комплексы аэробики под музыку с частотой ударов на 135-140 в минуту не менее чем на 4 квадрата

Теория: правила соревнований для спортивной дисциплины аэробика (5 человек).

Практика:

- упражнения высокоударной аэробики и танца (на подскоках)
- упражнения с применением махов, поднятий колена, highimpact аэробики (высокоударной аэробики), боковых и фронтальных движений
- сложность хореографии, отсутствие повторений
- разнообразие положение рук, ног, стоп
- синхронность исполнения
- быстрота и четкость перемещений
- соответствие музыки характеру движений.

Перестроение – организованность и согласованность в совместных действиях

- непредсказуемая хореография и сложные схемы перемещений
- противоположные плоскости движения ног и рук
- движения в одном или разных ритмах движения.

Базовые элементы аэробики: модификация (приложение№1)

- степ- тач (в прыжках)
- степ-лайн – с различными движениями рук (в прыжках)
- шаг «мамбо» (с поворотом)
- виноградная лоза: с различными движениями рук (на подскоках)
- кни-ап (на подскоках)

- хлест - с различными движениями рук (соединение с другими шагами).

Контроль: *умения выполнять перестроения.*

ОФП (общефизическая подготовка)

Теория: средства определение уровня технической подготовленности.

Практика:

- суставная гимнастика; махи ногами, наклоны, шпагаты, круговые движения, упражнения в парах, с сопротивлением, отягощением

Упражнения на развитие силы: усложнение

- многократное повторение упражнения с отягощением, используя максимальное мышечное напряжение

Упражнения на развитие координации движений*:* усложнение

- упражнения с предметами (связки из нескольких элементов), подвижные игры

Упражнения на развитие выносливости: увеличение времени для выполнения упражнений

- прыжки со скакалкой, бег, полоса препятствий, подвижные игры.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса: с отягощением; на тренажерах

И.П. – лежа на спине поднимание туловища; ног; «складка»

И.П. – вис, поднимание прямых ног; согнутых.

Упражнения на развитие быстроты движений:

- выполнение упражнения в максимальном темпе (прыжки, бег)

Подвижные игры:

- «Пионербол», музыкальные игры.

Контроль: *умения выполнять комплексы ОФП.*

Учебно – тематический план 5 года обучения

№	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические знания	14	14	-	опрос
2	Хореографическая подготовка	25	2	23	тесты
3	Танцевальная аэробика	80	2	78	зачет
4	Разучивание комплекса	112	3	109	упражнения
5	ОФП	90	2	78	тесты
6	Итоговое занятие	3		3	соревнование
Итого часов:		324	23	301	

Содержание программы 5 год обучения

1. Теоретические знания

Теория:

- травмы и меры их предупреждения
- первая помощь при травмах
- виды аэробики
- способы самоконтроля
- значение музыкального сопровождения во время занятий
- стиль в музыке
- функциональные возможности организма
- техника безопасности во время занятий
- правила соревнований.

Форма контроля*: опрос*

2. **Хореография**: усложнение движений

Теория: Презентация упражнения

Практика:

- связки высокоударных движений аэробики и танца
- связки с применением боковых и фронтальных движений
- разнообразие схем перемещений

Контроль: *умения выполнять связки с применением боковых и фронтальных движений.*

<u>Элементы акробатики: усложнение</u>

Теория: Требования к технике поддержек

Практика:

- в сочетании с поддержками
- динамические упражнения
- статические упражнения

<u>Упражнения на формирование осанки с использованием тренажеров</u>:

- 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

Упражнения для укрепления мышц туловища:

- с отягощением; на тренажерах

Упражнения для мышц ног:

- с отягощением, на тренажерах
- прыжки; приседания; выпрыгивания из И.П.- сед; «сумо»; «берпи».

Упражнения для укрепления мышц стопы:

- с использованием тренажеров; утяжелителей

Контроль: *умения выполнять элементы акробатики в сочетании с поддержкой.*

3.Танцевальные движения:

танцевальные шаги в разных стилях, совершенствование.

Теория: требования к внешнему виду группы.

Практика:

- танцевальные комбинации (в группах)
- элементы ритмики - сочетание движений аэробики и танца в различном темпе:
- совершенствование навыков согласованности движений с музыкальным ритмом
- передача движениями интонации муз. темпа.

Контроль: *умения выполнять танцевальные шаги в разных стилях*.

4.Разучивание упражнения

Комплексы аэробики под музыку с частотой ударов на 140-145 в минуту не менее чем на 6 квадратов (сложно – координационные перестроения).

Теория: правила соревнований для спортивных дисциплин аэробика

Практика:

- различные (вертикальные) уровни хореографии
- многообразие использования движений рук и ног
- противоположные планы

Базовые элементы аэробики: на месте и в движении в разном темпе.

Модификации Ви-степа (приложение №2):

- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ)
- с поворотом направо, налево, кругом

- с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4 – в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Выполнение неполного движения – только на первые два счета с последующим переходом на другой элемент, например, Knee Up, Knee Up с подскоком, с поворотом.

Модификация Knee Lift – ни-лифт, или Knee Up – ни-ап (приложение №2):

Knee Lift – ни-лифт, или Knee Up – ни-ап). Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто.

Поднимание прямых ног (Leg Lift – лэг-лифт). Выполняется вперед, в сторону, назад без шагов (на 2 счета) и с шагами (на 4 счета).

Модификации выполняется на 4 счета в сочетании с ходьбой: шаг вперед, другую ногу поднять, 2 шага назад (приложение №2):.

- аналогично – начиная движение шагом назад
- Кик (Kick). Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick – лоу-кик), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Hop – хоп).

Модификации выполняется на 4 счета в сочетании с шагами на месте, с продвижением (приложение №2):

- вперед – назад с поворотом;
- с двукратным подниманием бедра;
- с многократным подниманием бедра.

Приставной шаг (Step Touch – степ-тач). Выполняется на 2 счета.

Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу.

Модификации (приложение №2):

- вперед, назад, в сторону; по диагонали;с поворотом направо, налево
- с поворотом кругом; углом при многократном повторении – зигзаг
- с двойным или многократным повторением в одном направлении.
- приставной шаг с полуприседом (Squat – сквот или Scoop – скуп). Выполняется с полуприседом на 2 счета.

Модификации (приложение №2):

- по диагонали
- с двойным или многократным повторением;
- с поворотом на 90°; кругом;углом, зигзагом.

- приседание (Plie – плие).

Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах.

- переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – грейпвайн).

Модификации (приложение №2):

- по диагонали; углом, зигзагом;с поворотом кругом
- с двойным повторением в одном направлении
- с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».
- выпад (Lunge – ланж).

Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали.

Модификации (приложение №2):

- по диагонали; с двойным или многократным повторением
- мамбо (Mambo). Выполняется на 4 счета:

Модификации (см. приложение №2):

- выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг – назад, а последующие – на счет 3–4 – вперед
- первый широкий шаг выполняется в сторону
- ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).
- переступания с ноги на ногу без подскока или с подскоком, часто выполняет функцию связующего элемента.

Выполняется на 2 счета: 1 – и – 2 – небольшие шаги с ноги на ногу.

- бег (Jogging – джоггинг) - выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали
- скачки с одной ноги на две (Chasse – чэссэ) - выполняется на 2 счета
- прыжки, ноги врозь (Jumping Jack – джампинг-джек)- выполняется на 2 счета.

Контроль: *умения выполнять базовые элементы аэробики на месте и в движении в разном темпе.*

5.ОФП (общефизическая подготовка): усложнение

Теория: Критерии оценки уровня физической подготовленности

Практика:

Упражнения на развитие гибкости (с резинками)
Упражнения на развитие силы (тренажеры; «Протокол Табато»)
Упражнения на развитие координации движений (с предметами)
Упражнения на развитие выносливости (кардио – тренировка)
Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса (тренажеры)
Упражнения на развитие быстроты движений (тренажеры)

Контроль: *умения выполнять комплекса ОФП.*

Подвижные игры**.**

Комплекс организационно – педагогических условий

Формы аттестации, виды контроля

На протяжении обучения по программе осуществляется: предварительный, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

В начале учебного года проводится предварительная диагностика с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения физических качеств (педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений. Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально.

Текущий контроль. Оценка уровня и качества освоения тем/. разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года (педагогическое наблюдение, опрос, тестовые задания, контрольные упражнения по общей физической и специальной подготовки, демонстрация технических приемов).

Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года (декабрь) в форме опросов, тестирования, сдачи нормативов ОФП, соревнований, на основе разработанных критериев эффективности освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы с использованием комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки учащихся на разных этапах обучения (см. приложение №1).

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

По результатам промежуточного и итогового контроля определяется уровень усвоения каждым учащимся программного материала.

Формы промежуточной аттестации

1 год обучения:

- открытое занятие
- тесты
- показательные выступления.

2 год обучения:

- открытое занятие
- соревнования
- контрольные тесты
- тест по ОФП
- контрольно-переводные соревнования

3 год обучения

- открытое занятие
- участие в соревнованиях фитнес - аэробике
- тексты по ОФП
- контрольно-переводные тесты

4 год обучения:

- участие в соревнованиях
- фестивали
- показательные выступления
- тесты по ОФП
- контрольно-переводные соревнования

5 год обучения:

- участие в соревнованиях
- фестивалях
- тесты по ОФП
- контрольно-переводные соревнования.

Условия реализации программы

Материально- технические ресурсы*:*

- магнитофон; спортивный инвентарь (мяч, скакалка, лента); утяжелители; тренажеры.

Информационные ресурсы*:*

https://sportadvice.ru/video-po-aerobike
https://vk.com/video26597528_456239095
https://yandex.ru/images/search?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%

D0%B0%D0%BB%D1%8B%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D1%8B%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%20-%20%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B5&stype=image&lr=49&parent-reqid=1614762001683801-336767715023985968210806-production-app-host-vla-web-yp-242&source=wiz
https://navigator.edu54.ru/program/9887-programma-detskii-fitnes-dlya-doshkolnikov-mz
https://new.dop.mosreg.ru/program/27098-programma-po-fitnes-aerobike

Организационно – методические основы программы

Моделирование образовательного процесса в системе дополнительного образования невозможно без знания и использования методов организации образовательной деятельности на занятии. Именно в области методов больше всего проявляется собственное творчество педагога, его индивидуальное мастерство, и поэтому методы всегда были и останутся сферой высокого педагогического искусства. На учебно – тренировочных занятиях по фитнес - аэробике возможно использование как одного метода, так и одновременно сочетание несколько методов. Согласно приоритетной идее единства обучения, воспитания и развития, в дополнительном образовании комплексно используются методы обучения, воспитания и развития. Выбор методов обучения определяется учетом возможностей учащихся: возрастных и психофизиологических особенностей детей и подростков; с учетом специфики изучаемой образовательной области, направления деятельности; возможностей материально-технической базы обучения.

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 (использования во время занятий различных эстафет, проведения спортивных праздников, соревнований, участие детей в областных фестивалях по фитнес-аэробике).

- Словесный метод

Словесные методы активизируют восприятие, мышление учащегося, помогают осмысливанию двигательных действий.

Измерение основных параметров физического развития: рост, вес

- Описательные признаки (форма осанки, форма стопы), физиометрические признаки (ЧСС в покое, жизненная емкость легких)
- Метод тестов на определение физических качеств
- Контрольные срезы на овладение знаниями и навыками аэробных упражнений.

Оценочные материалы

Для оценивания результативности обучения по программе «Фитнес – аэробика» используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка (умения и навыки СФП, ОФП) в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

1.Теоретическая подготовка:

знание терминологии:

- базовые шаги;
- прыжки;

правила соревнований по фитнес -аэробике:

- организация соревнований;
- судейство.

Диагностика физической подготовленности учащихся
(контрольно – измерительные)

2. СФП (специально – физическая подготовка)

1. Связка – составление связки
   1 год -8 счетов; 2 – год обучения 16 счетов; 3-5 год обучения - на 32 счета (в любом стиле)

Критерии оценки:

Техника

- высокий уровень техники и качество исполнения всех движений
- различные уровни хореографии (пол, касание, стоя, хай-импакт)
- многообразие и высокий темп движений
- сочетание элементов аэробики и танца.

Артистизм

- разный ритм движений
- разнообразие работы на уровне ног и стоп с применением махов, поднятий колена использование вертикальных уровней
- свой почерк в хореографии
- разнообразие движений, избегание повторений
- использование вертикальных уровней.

Специфика

- способность увлечь своим выступлением
- способность вызвать эмоции у аудитории
- оригинальность и творческий подход.

3. **Руки – составление комбинации рук на 8 счетов**

Критерии оценки

Точность:

- точные линии рук
- контроль осанки.

Мышечный контроль:

- контроль осанки
- точность положений и мышечный контроль при выполнении движений рук.

Сложность:

- противоположные плоскости движения рук
- многообразие коротких и длинных движений рук

- контроль положения суставов и конечностей
- использованием комбинаций короткого и длинного рычага, линейных, круговых, в одном или разных ритмах движения.

4. Махи ногами – количество повторений – по 10 раз

вперед – И.П. – основная стойка; назад – И.П – основная стойка (подъем в И.П.)
круговые – И.П. – основная стойка

Критерии оценки:

- соблюдение вертикали
- амплитуда движений
- приставление ног в 6 позицию.

5. ОФП (общая физическая подготовка)

51. Упражнение на силу:
сгибание – разгибание рук в упоре лежа
- И.П. – упор лежа на выпрямленных руках, спина прямая.

Критерии оценки:

- 1 год обучения – 8 раз - «5»; 6 раз -«4»; 4 – раза -«3»
- 2 год обучения - 10 раз - «5»; 8 раз -«4»; 6 – раз -«3»
- 3 год обучения -12 раз - «5»; 8 раз -«4»; 6 – раз -«3»
- 4 год обучения -14 раз - «5»; 12 раз -«4»; 10 – раз -«3»
- 5 год обучения (1) – 16 раз - «5»; 14 раз -«4»; 12 – раз -«3»
- 5 год обучения (2) - 20 раз - «5»; 16 раз -«4»; 14 – раз -«3»

5. 2. Упражнения на выносливость - прыжки через скакалку

- 1 год обучения – 1 минута
- 2 год обучения – 1,30 минуты
- 3 год обучения - 2 минуты
- 4 год обучения – 2,30 минуты
- 5 (1;2) год обучения – 3 минуты

Критерии оценки:
0 – 1- остановки – «5»
1-3 – остановки – «4»
4- 6 – остановок – «3»

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

Критерии оценки:

- Идеальное исполнение – касание пола всеми частями конечности – «5»
- Зазор до 15 см. – «4»
- Зазор больше 15 см. – «3»

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 коленки 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.
- Для разминки и заминки используется темп 110-120 ударов в минуту, для стрейчинга – менее 100 ритмических ударов в минуту. Аэробная серия выполняется при темпе 120 – 140 ударов в минуту, а партерные – упражнения - 110-120 ударов в минуту.

Кадровые ресурсы: педагог дополнительного образования.

Воспитательная деятельность

Воспитательная деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса и направлена на организацию воспитательной среды и управление разнообразными видами деятельности учащихся с целью решения задач гармоничного развития личности. Воспитательная работа, осуществляемая в рамках любой организационной формы. Важнейшим критерием эффективного решения воспитательных задач являются позитивные изменения в сознании учащихся, проявляющиеся в эмоциональных реакциях, поведении и деятельности.

В блок воспитательной деятельности включены знания об истории фитнес-аэробике в мире и в стране, включены темы раскрывающие понятия о физической культуре и спорте, основные направления развития физической культуры в современном обществе; о современных Олимпийских играх, и о формах организации активного отдыха и средствах физической культуры для укрепления и сохранения здоровья.

Воспитательная работа в рамках программы «Фитнес- аэробика» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБОУ ЛСТУ г. Пензы и включает следующие направления:

- духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
- физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;
- культура семейных ценностей.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы «Фитнес аэробика».

Список литературы

Список литературы для педагогов:

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2009.

2. Лечебная физическая культура: учебник для студ.высш.учеб.заведений / {С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.}; под ред. С.Н. Попова. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.

3. Остин Д. Пилатес для вас / Д.Остин; пер. с англ. И.В. Гродель. – 3-е изд. – Мн.: «Попурри», 2007.

4. Перков А.В. Возрастные периоды интенсивного развития основных физических качеств учащихся младших классов общеобразовательных школ. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 6 (64) – 2010.

5. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 2000.

6. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб.: Речь, 2001.

7. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: диссертация на степень доктора педагогических наук: 13.00.04 / (Место защиты: Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена).- Санкт-Петербург, 2009.

8. Смирнов В.М. Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков: Учеб. пособие для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

9. Спэрроу Л., Уолден П. Практическая энциклопедия йоги. – М.: Эксмо, 2008. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания: учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений / С.В. Хрущев, О.И. Симонова. - М.: Издательский центр «Академия», 2006.

10. Янсонс Ю.А. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога. – Изд. 2-е, дополнение и перераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.

Литература для учащихся и родителей:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс /учебник для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев Рос. академ. наук, Рос. академ. образ., - М.: Просвещение, 2009.

2. Матвеев А.П. Физическая культура 3-4 класс /учебник для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев Рос. академ. наук, Рос. академ. образ., - М.: Просвещения, 2008.

3. Весёлая физкультура. / Учебник для учащихся 1 класса четырёхлетней начальной школы. –М.: Просвещение, 2000.

4. Лях В.И. Мой друг – физкультура. /Учебник для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 1999.

5. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990 г.;

6. Физкультура – ура! Ура! Ура! Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2002 г.;

7. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009 г.;

8. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997 г;

9. Фитнес для детей и подростков. М., 1997 г;

10. Федерация аэробики России. 2002 г.;

11. Остин Дениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004г.;

Приложение №1

Термины базовых шагов аэробики

При записи и проведении программ используются специальные названия движений (термины). Поскольку многие из направлений современной аэробики заимствованы из зарубежных источников, то специалисты часто используют для названия движений термины на английском языке, что не отвечает принципу доступности, предъявляемому к терминологии. В связи с этим необходимо сопроводить термин на английском языке соответствующим ему русским термином и описанием особенностей движения. За основу принята выделенные в аэробике 7 базовых шагов, как наиболее часто используемые и специфичные для аэробики. К ним относятся:

Обычная ходьба (March). Ходьба выполняется на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали, кругу. Туловище при этом прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара об пол.

Шаг с поворотом кругом. Представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямо, колени слегка согнуты.

Ходьба, высоко поднимая колени (Knee Lift или Knee Up). Ходьба выполняется на 2 счета. Бедро согнутой ноги - параллельно полу, колено опорной слегка согнуто.

V- шаг (Step). Шаг ноги врозь – ноги вместе, выполняется на 4 счета.

Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap) с подскоком на опорной. Выставление ноги на носок выполняется вперед, в сторону назад или в диагональ с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, фиксированы.

Разновидности: выставление на пятку вперед, в сторону, назад, в диагональ (Heel Dig или Heel Touch), выставление ноги на носок в диагональном направлении в скрестном положении впереди или сзади (Cross-Step).

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to side или Plie Touch или Side Tip) выполняется на 2 счета. И.п.- широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед. Движение заключается в переносе тяжести тела с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения. Пятка опорной ноги на полу.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch или Hamstring Curl или Leg Curl). Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до положения – голень параллельна полу или под тупым углом к бедру (в зависимости от индивидуальной подвижности в тазобедренном и коленном суставах), при этом бедро не должно быть впереди линии туловища, колено вниз (невыворотно). В фитнес-аэробике выполняется чаще всего на подскоке.

Приставной шаг (Step Touch). Выполняется на 2 счета. Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу. Выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали, с поворотом направо, налево, кругом. В композициях часто несет вспомогательную функцию для выполнения прыжков или исполняется с танцевальной окраской (с движением таза в сторону, поворотом коленей в сторону и т.п.

Приставной шаг с полуприседом (Squat). Выполняется на 2 счета с полуприседом: 1 – широкий шаг правой (левой) в сторону, одновременно выполняется полуприсед на двух ногах, 2 – приставить левую к правой в и.п. (ноги вместе, колени слегка согнуты). Во время выполнения полуприседа пятки не отрываются от пола.

Скрестные шаги в сторону (Grapevine). Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой делается в сторону (с пятки перекатом на всю стопу), второй левой (правой) – скрестный сзади правой. Затем выполняется приставной шаг вправо. При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты. В соревновательных комбинациях обычно выполняется с предварительного подскока на двух (на счет «И») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «4».

Выпад (Lunge). Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, в диагональ. Нога, на которую выполняется «падающий» шаг, может быть слегка согнута или явно в согнутом положении (Flexted Lunge). Шаг должен быть достаточно широким, так, чтобы свободная нога и и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги располагается над носком. В фитнес-аэробике часто исполняется на подскоках.

Мамбо (Mambo). Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой вперед, 2 – скрестный шаг левой впереди правой, 3 - шаг правой назад, 4 – приставить левую к правой. Аналогично движение выполняется с другой ноги. Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо».

Приседания (Plie). Выполняется в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или слегка в выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах.

Кик (Kick). Одна нога выполняет мах вперед (Low Kick), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Hop). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинное движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Кик выполняется вперед, назад, в сторону, в диагональ. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Бег (Jogging или Jog). Обращается внимание на амортизирующую работу стопы – перекат с носка на пятку. В композициях по фитнес-аэробике часто используется для перестроения.

Скачки с одной ноги на две (Chasse). Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону (вперед, назад, в сторону или в диагональ) с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счета.

Прыжки ноги врозь (Jumping Jack). Прыжки выполняются из и.п. ноги вместе, конечное положение - ноги врозь. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Упражнение выполняется на 2 счета.

Приложение№2

Модификации основных и базовых шагов классической аэробики
возможные модификации шагов

1. Изменение направления шага: добавление продвижения в момент выполнения шага (вперед, назад, по диагонали), добавление поворота при сохранении структуры шага.

Пример

При добавлении поворота в шаг *Mambo Side*, получается модифицированный шаг:

1-шаг ведущей ногой в сторону

2-шаг опорной ногой на месте

3-шаг ведущей ногой в сторону с поворотом спиной на 180 градусов
4-шаг опорной ногой на месте.

2. Изменение ритмического рисунка шага осуществляется разными вариантами:

2.1. При сохранении количества счетов и основы техники добавляется еще один марш, при этом два движения укладываются в одну ритмическую единицу и чаще всего меняется статус шага.

Пример

При добавлении еще одного шага к шагу *Mambo Side* получается модифицированный основной шаг на 4 счета, имеющий статус со сменой ноги:

1 - шаг ведущей ногой в сторону
2 - шаг опорной ногой на месте
3 - шаг ведущей ногой скрестно позади опорной
и - шаг опорной ногой на месте
4 - шаг ведущей ногой скрестно впереди опорной.

2.2. При полном сохранении структуры шага два движения укладываются в одну ритмическую единицу.

Пример

При выполнении *Grape wine* на три счета получается модифицированный шаг:

1 - шаг ведущей ногой в сторону
2 - шаг опорной ногой скрестно позади ведущей
и - шаг ведущей ногой в сторону
3- приставить опорную ногу на носок.

2.3 Замедление темпа выполнения нескольких движений шага, при котором одно движение выполняется на две ритмические единицы.

Пример

При выполнении шага *Mambo Side* на пять счетов получаем модифицированный Шаг:

1,2 - шаг ведущей ногой в сторону
3 - шаг опорной ногой на месте
4 - шаг ведущей ногой скрестно позади опорной
5 - шаг опорной ногой на месте.