


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Первомайская средняя общеобразовательная школа
имени Героя советского Союза А.Н. Сабурова»

Принято на заседании
педагогического совета
от «13» июля 2022года
Протокол №7

Утверждаю
Директор МБОУ «Первомайская СОШ»


Е.В.Беляева
Приказ №119 от 22.08.2022г



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Фитнес-аэробика»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся 7-11 лет
Срок реализации – 4 года

Составитель:

Халитова Алина Айнуровна -
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Фитнес-аэробика – это массовый зрелищный командный вид спорта, который сочетает элементы оздоровительной и спортивной аэробики.

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. Многие средства физического воспитания в школе не отражают современных модных тенденций, кажутся детям архаичными, неинтересными - отсюда и низкая мотивация к занятиям.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, запрашивая повышенные требования в процессе обучения, целенаправленном, систематическом использовании средств атлетической гимнастики с ребятами, для разностороннего влияния на организм занимающихся и целенаправленного развития их силовых качеств.

Актуальность. Введение данного курса в начальной школе состоит в укреплении и сохранении здоровья будущего населения. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно, в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт всестороннего оздоровления организма. Программа направлена на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, сбережение и укрепление здоровья воспитанников, сознательного участия в охране своего здоровья, адекватного поведения в случае болезни.

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние “полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Отличительные особенности программы. Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть занятий включает в себя:

- технику безопасности во время занятий фитнесом;
- основы здорового образа жизни;
- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

Практическая часть занятий включает в себя:

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, акробатики, подвижных игр;
- организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Адресат программы: программа рассчитана на возраст занимающихся с 7 лет до 11 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья и предназначена для обучающихся МБОУ "ПЕРВОМАЙСКАЯ СОШ"

Объем реализации программы:

Программа рассчитана на 4 года обучения. Продолжительность каждого года обучения составляет 36 учебных недель.

1 год обучения – 144 часа, возраст 7-8 лет.

2 год обучения – 144 часов, возраст занимающихся 8-9 лет.

3 год обучения – 72 часа, возраст занимающихся 9-10 лет.

4 год обучения – 72 часа, возраст занимающихся 10-11 лет.

Формы обучения и виды занятий. Программа строится с учётом основных принципов, средств, форм и методик, позволяющих организовать образовательный процесс на основе общепедагогических и специальных знаний, умений и навыков:

- Групповые технологии
- Личностно – ориентированные технологии
- Культурно – воспитывающие технологии
- Здоровьесберегающие технологии (сохранение и укрепление здоровья обучающихся).
- Коллективно-творческая деятельность.

Методы реализации программы

1. Словесные методы
 - Рассказ
 - Беседа
 - Дискуссия
 - Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
2. Наглядные методы
 - Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)
3. Практические методы
 - Элементы спортивной и фитнес-аэробики
 - Упражнения на развития физических качеств
 - Игры
4. Аналитические (сравнение, самоконтроль, самоанализ);
5. Результативность (знания и умения, творческое отношение, выступления на концертах и конкурсах);
6. Методы контроля и самоконтроля
 - Программы (использование всех основных движений классической аэробики)
 - Тесты по общей и специальной физической подготовленности:
 - Steptest определяет выносливость сердечно-сосудистой системы – подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;
 - Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)
7. Методы психолого-педагогической диагностики
 - Наблюдение
 - Опрос (интервью, анкеты, тесты)

Формы организации деятельности

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками:

- Фронтальная, поточная.
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная
- Учебное тренировочное занятие с группой и индивидуально с обучающимся;
- Постановка и репетиция танцев;
- Концерты и открытые уроки

И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка по станциям

- Эстафеты
- «Весёлые старты»
- Подвижные игры

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

- Соревновательные выступления
- Показательные выступления
- Фестиваль аэробики
- Игра по станциям «Быть здоровым классно»
- Психологические тренинги
- Ролевые игры
- Летний профильный оздоровительный лагерь

Формы обучения. В ходе реализации программы применяются формы очного обучения. Занятия проводятся в виде игр, практических упражнений, бесед.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

1 год обучения занятия проводятся три раза в неделю по 40 минут, возраст 8-9 лет. 2 год обучения занятия проводятся три раза в неделю по два часа. Продолжительность учебных занятий объединения исчисляется в академических часах и составляет 40 минут. Продолжительность короткого перерыва в занятии (перемен) составляет 10 минут.

Цель программы:

Укрепление здоровья детей через повышение сопротивляемости организма, разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Обеспечить занимающихся знаниями о влиянии занятий детским фитнесом на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях детским фитнесом, профилактике травматизма.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
4. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
1.1	Техника безопасности на занятии	4	4		
1.2	Гигиена, режим дня и питание человека	4	4		
1.3	Краткая терминология аэробики, элементы техники движений	4	4		
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка				
2.1	Упражнения в ходьбе и беге.	7	1	6	
2.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	7	2	5	
2.3.	Упражнения для ног	8	2	6	
2.4.	Упражнения для туловища	7	2	5	
2.5.	Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).	8	2	6	Контрольное упражнение
3.	Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
3.1	Формирование навыка правильной осанки	6	2	4	
3.2	Укрепление мышечного корсета	7	2	5	
3.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	7	2	5	
3.4	Упражнения на равновесие	8	2	6	
3.5.	Упражнения на гибкость	8	2	6	
3.6.	Упражнения на расслабление.	6	2	4	Контрольное упражнение
4.	Раздел 4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
4.1	Фитнес-гимнастика и акробатика	17	2	15	
4.2	Классическая аэробика	14	1	13	
4.3	Дыхательные упражнения	7	1	6	
5.	Подвижные игры.	15	2	13	

	Эстафеты.				
б.	Тестирование.Участие в соревнованиях.	8	3	5	Опрос, сдача контрольных нормативов
Итого часов:		144	34	107	3

Содержание программы 1-го года обучения:

Программа включает в себя **4 разделов**: вводное занятие, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, фитнес-гимнастика и акробатика, классическая аэробика, дыхательные упражнения.

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности)

Техника безопасности на занятии. Гигиена, режим дня и питание человека. Краткая терминология аэробики, элементы техники движений

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1. Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием.

Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

2.2. Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях (и. п.) с партнёром.

2.3. Упражнения для ног. На месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с партнёром.

2.4. Упражнения для туловища. На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с партнёром.

2.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ). На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников, умение самостоятельно показать упражнения.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж. Упражнения в различных и. п.; у стены с закрытыми глазами; с предметами.

3.2. Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками,); с предметами художественной гимнастики (скакалками, обручами); с партнёром.

3.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

3.4. Упражнения на равновесие. На месте в различных и. п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

3.5. Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа) с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

3.6. Упражнения на расслабление. Упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя) с партнёром.

Раздел 4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Фитнес-гимнастика и акробатика

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятия гимнастика, акробатика.

Практика:

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки,

профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике);

- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы);

- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.);

- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.);

- наклоны;

- выпады;

- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост).

Классическая аэробика

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Восстановление.

Практика:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.

Основные шаги базовой аэробики:

С помощью классиков разучивание основных шагов, скачков и подскоков классической аэробики:

- марш (обычная ходьба);

- стрэдл (ходьба ноги врозь – ноги вместе);

- ви-степ (шаг ноги врозь – ноги вместе);

- джампинг-джек (прыжки ноги врозь – ноги вместе);

- степ-тач (приставной шаг);

- мамбо (шаги на месте с переступанием);

- грэйп вайн (скрестный шаг в сторону);

- кросс-степ (скрестный шаг на месте).

Планируемые результаты первого года обучения

К концу первого года обучения учащиеся:

Будут знать:

- на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- заходя, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончанию – прощаться с педагогом и другими детьми;
- ребята знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.

Будут уметь:

- Красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- Правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- Различать характер музыки, темп, ритм.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				

1.1	Техника безопасности на занятии	3	3		
1.2	Гигиена, режим дня и питание человека	3	3		
1.3	Краткая терминология аэробики, элементы техники движений	3	3		
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка				
2.1	Упражнения в ходьбе и беге.	5	1	4	
2.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	5	1	4	
2.3.	Упражнения для ног	5	1	4	
2.4.	Упражнения для туловища	5	1	4	
2.5.	Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).	6	1	5	Контрольное упражнение
3.	Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
3.1	Формирование навыка правильной осанки	7	3	3	
3.2	Укрепление мышечного корсета	6	2	4	
3.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	6	2	4	
3.4	Упражнения на равновесие	7	2	5	
3.5.	Упражнения на гибкость	6	2	4	
3.6.	Упражнения на расслабление.	5	1	4	Контрольное упражнение
4.	Раздел 4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
4.1	Фитнес-гимнастика и акробатика	20	2	18	
4.2	Классическая аэробика	22	2	20	
4.3	Дыхательные упражнения	7	3	4	
5.	Подвижные игры. Эстафеты.	19	2	17	
6.	Тестирование. Участие в соревнованиях.	4	2	2	Опрос, сдача контрольных нормативов
Итого часов:		144	37	104	3

Содержание программы 2-го года обучения

Программа включает в себя **4 разделов**: вводное занятие, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, фитнес-гимнастика и акробатика, классическая аэробика, дыхательные упражнения, подвижные игры, контрольные испытания.

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности)

Техника безопасности на занятии. Гигиена, режим дня и питание человека. Краткая терминология аэробики, элементы техники движений.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1. Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки

на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием.
Упражнения В
беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

2.2. Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях (и. п.) с партнёром.

2.3. Упражнения для ног. На месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с партнёром.

2.4. Упражнения для туловища. На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с партнёром.

2.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ). На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников, умение самостоятельно показать упражнения.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж. Упражнения в различных и. п.; у стены с закрытыми глазами; с предметами.

3.2. Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками,); с предметами художественной гимнастики (скакалками, обручами); с партнёром.

3.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

3.4. Упражнения на равновесие. На месте в различных и. п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

3.5. Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа) с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

3.6. Упражнения на расслабление. Упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя) с партнёром.

Раздел 4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Фитнес-гимнастика и акробатика

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятия гимнастика, акробатика.

Практика:

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике);
- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы);
- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.);
- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.);
- наклоны;
- выпады;
- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост).

Классическая аэробика

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Восстановление.

Практика:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.

Основные шаги базовой аэробики:

С помощью классиков разучивание основных шагов, скачков и подскоков классической

аэробики:

- марш (обычная ходьба);
- стрэдл (ходьба ноги врозь – ноги вместе);
- ви-степ (шаг ноги врозь – ноги вместе);
- джампинг-джек (прыжки ноги врозь – ноги вместе);
- степ-тач (приставной шаг);
- мамбо (шаги на месте с переступанием);
- грэйп вайн (скрестный шаг в сторону);
- кросс-степ (скрестный шаг на месте).

Связки шагов.

«Дыхательные упражнения»- Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание — акт единения с природой. Дыхательные упражнения стоя, сидя, в передвижении.

Планируемые результаты второго года обучения

Обучающиеся 2-го года обучения будут знать:

- Порядок занятия;
- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- Понятие танцевального рисунка;
- Различные стили танцевальной аэробики.

Будут уметь:

- Чётко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках.
- Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- Чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках.
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Быть самокритичным и критичным.

Учебный план 3-го года обучения

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	1	1		
2.	Учебно-тренировочная работа	68	8	60	
2.1	<i>Общая характеристика направлений в фит-нес-аэробике. Терминология.</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>-</i>	тест
2.2	<i>Разминка, ОРУ, пластика тела</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>9</i>	
	Разминочный комплекс упражнений на все тело.	5	1	4	
	Общеразвивающие упражнения, профилактика плоскостопия, корригирующая гимнастика спины	3	-	3	
	Упражнения на развитие пластики тела	2	-	2	
2.3	<i>Музыкально-ритмические игры</i>	<i>12</i>	<i>1</i>	<i>11</i>	Контрольное задание
2.4	<i>Базовые шаги в аэробике.</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>9</i>	Контрольное задание
	<i>Ориентация в пространстве.</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>-</i>	

	<i>Классификация базовых шагов.</i>				
	<i>Выполнение базовых шагов</i>	9	-	9	
2.5	Танцевальные комплексы и связки в различных аэробных направлениях	21	1	20	
	<i>Линейный метод Стили танцевальной аэробики</i>	1	-	1	
	<i>Разучивание танцевальной связки 1</i>	10	-	10	
	<i>Разучивание танцевальной связки 2</i>	10	-	10	
2.6	Боди балет Упражнения в партере	5	1	4	
2.7	Развитие гибкости	5	1	4	Тест на гибкость
2.8	Элементы акробатики	10	1	9	
3.	Контрольные занятия	3	-	3	
	Тестирования	1		1	
	Открытые занятия	1		1	
	Творческая работа	1		1	
4.	Заключительное занятие	1	1		
	Итого:	72	9	63	

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие.

Теория. Изучение правил техники безопасности, пожарной безопасности, электробезопасности, знакомство с планом эвакуации из здания и порядком действий во время эвакуации из здания.

Знакомство с правилами поведения во время занятия.

Гигиенические требования, профилактика травматизма.

2. Учебно-тренировочная работа.

2.1. Общая характеристика направлений в фитнес-аэробике.

Теория.

Терминология в фитнес-аэробике. Виды аэробных направлений.

2.2. Разминка, ОРУ, пластика тела

Теория.

1. Техника выполнения комплекса упражнений для разминки верхнего плечевого пояса, нижних конечностей, правила выполнения упражнений на разогрев мышц и техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Разминочный комплекс упражнений на все части тела включает разогрев всего суставно-связочного аппарата, подготовка сердечно-сосудистой системы к нагрузке, разогрев мышц. Выполняется в начале занятия 5-10 минут.

Общеразвивающие упражнения:

1. Выполнение различных видов ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы).
2. Выполнение разновидностей бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, галоп и т.д.)
3. Выполнение прыжков (на двух ногах, на одной ноге и т.д.)
4. Выполнение махов ногами, подскоков и т.д.
5. Выполнение упражнений на пластику тела в середине зала и с передвижением вправо и влево:
 - плавные пластичные движения руками, грудным отделом, поясничным отделом

позвоноч-ника, бедрами, стопами, кистями рук.

6. Комплекс упражнений, направленный на профилактику плоскостопия и укрепление связочного аппарата стопы. Корректирующая гимнастика спины

2.3. Музыкально-ритмические игры

Теория.

1. Музыкальное сопровождение в аэробике. Темп музыки и движения.

Практика.

Упражнения на формирование умений выполнять движения в такт музыки.

2.4. Базовые шаги в аэробике

Теория.

1. Ориентация в пространстве.

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд»

Практика.

Повороты на право, налево, кругом, пол-оборота.

2. Классификация базовых шагов в аэробике:

- March (марш). Обычная ходьба.

- V-Step (ви-степ). V-шаг.

- A- Step (А-степ). А-шаг.

- Open Step – оупен-степ. Открытый шаг.

- Kick (Кик). Мах

- Step Touch (степ-тач). Приставной шаг.

- Бег (Jogging – джоггинг). Обращается внимание на амортизирующую работу стопы – пе-рекат с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.

- Jumping Jack (джампинг-джек). Прыжки, ноги врозь
Техника их выполнения.

3. Движения рук в аэробике.

Практика.

Обучение базовым шагам и соединение их в простые аэробные комбинации. Во втором полугодии добавление к данным комбинациям рук.

2.5. Танцевальные комплексы и связки в различных направлениях

Теория.

1. Линейный метод создания комбинаций классической аэробики.

2. Стили танцевальной аэробики (хип-хоп, зумба, латина, рок-н-ролл, народный стиль)

Практика.

Разучивание танцевальных связок в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях, используя различные методы построения.

2.6. Боди балет

Теория

Правильная техника выполнения упражнений постановки корпуса, ног, рук, головы, поз элементов классического танца.

Практика

Изучение простейших элементов классического танца. Постановка корпуса, ног, рук, головы.

Разучивание позиций ног и рук в партере

Координация движений головы, рук и корпуса.

Упражнения на выворотность ног.

2.7. Развитие гибкости тела

Теоретическая часть

Правила выполнения упражнений на гибкость. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практическая часть

Выполнение упражнений на верхнюю и нижнюю части тела (упражнения на прогибы в поясничном отделе, прогибы в грудном отделе. Растяжка запястий и сводов стопы, шпагаты

про- дольный и поперечный и т.д.)

2.8. Элементы акробатики

Теоретическая часть

Правила выполнения упражнений и техника безопасности при выполнении упражнений.

Практическая часть

Группировка сидя, группировка в приседе, перекаты и кувырки, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на предплечьях, колесо, упражнения на равновесие.

3. Контрольные занятия

Практическая часть

Тестирование физической подготовленности и физического развития.

Демонстрация самостоятельно составленной танцевальной связки мини группой.

4. Заключительное занятие

Подведение итогов работы.

Планируемые результаты 3 года обучения

Предметные результаты:

Обучающиеся *должны знать:*

- терминологию в аэробике;
- направления аэробики;
- особенности выполнения танцевальных движений. Обучающиеся *должны уметь:*
- выполнять базовые шаги и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять комбинации;
- выполнять упражнения на гибкость.

Метапредметные результаты:

- общение, взаимодействие со сверстниками при решении задач;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека

Личностные результаты:

- способствовать развитию интереса к изучению Аэробики;
- формировать личностное, межличностное отношение к себе и окружающим;
- формировать умение проявлять дисциплинированность,

Учебный план 4-го года обучения

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1		
2.	Учебно-тренировочная работа	68	6	62	Контрольное задание
2.1	<i>Разминка, ОРУ, пластика тела</i>	5	-	5	
	Общеразвивающие упражнения, профилактика плоскостопия, корригирующая гимнастика спины	3	-	3	

	Упражнения на развитие пластики тела	2	-	2	
2.2	Музыкально-ритмические игры	8	1	7	
2.3	Базовые шаги в аэробике	6	1	7	тест
2.4	Танцевальные комплексы и связки в различных аэробных направлениях.	10		10	
	<i>Разучивание танцевального комплекса 1</i>	5		5	
	<i>Разучивание танцевального комплекса 2</i>	5		5	
2.6	Боди балет	15	1	14	
	<i>Упражнения в партере</i>	5	1	4	
	<i>Вариации упражнений на полупальцах</i>	5		5	
	<i>Наклоны и повороты туловища</i>	5		5	
2.7.	Интервальная тренировка	8	1	7	Контрольное задание
	Правила выполнения силовых упражнений.		1		
	Упражнения на верхнюю часть тела	3		3	
	Упражнения на нижнюю часть тела	5		5	
2.8	Развитие гибкости	8	1	7	Контрольное задание
2.9.	Элементы акробатики	8	1	7	
3.	Контрольные занятия	3		3	
	Тестирования	1		1	
	Открытые занятия	1		1	
	Творческая работа	1		1	
4.	Заключительное занятие	1	1		
	Итого:	72	8	64	

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Пожарная безопасность.

Теория.

Правила техники безопасности, пожарной безопасности, электробезопасности, план эвакуации из здания. ПДД. Правил поведения во время занятия.

Гигиенические требования и профилактика травматизма на занятиях аэробикой.

2. Учебно-тренировочная работа

2.1. Разминка, ОРУ, пластика тела

Теория.

1. Техника выполнения комплекса упражнений для разминки верхнего плечевого пояса, нижних конечностей, правила выполнения упражнений на разогрев мышц и техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Разминочный комплекс упражнений на все части тела включает разогрев всего суставно-связочного аппарата, подготовка сердечно-сосудистой системы к нагрузке, разогрев мышц.

Выполняется в начале занятия 5-10 минут.

1. Выполнение различных видов ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы).

2. Выполнение разновидностей бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, галоп и т.д.)

3. Развитие прыгучести. Выполнение прыжков (на двух ногах, на одной ноге и т.д.).

4. Выполнение махов ногами, подскоков и т.д.

5. Выполнение упражнений на пластику тела в середине зала и с передвижением вправо и влево:

- плавные пластичные движения руками, грудным отделом, поясничным отделом позвоночника, бедрами, стопами, кистями рук.

6. Комплекс упражнений, направленный на профилактику плоскостопия и укрепление связочного аппарата стопы. Корректирующая гимнастика спины

2.2. Музыкально-ритмические игры

Практика.

1. Формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки.

2. Уметь повторять за педагогом музыкальный рисунок.

3. Придумать свой музыкально-ритмический рисунок и воспроизвести его для группы.

2.3. Базовые шаги в аэробике

Теория.

1. Ориентация в пространстве. Строевые упражнения

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоположно направо, налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Построение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

2. Базовые шаги в аэробике. Техника их выполнения.

- Basic step (бэсик степ). Шаг правой ногой вперед, приставить левую ногу. Шаг правой ногой назад, приставить левую ногу.

- Cross-Step (кросс-степ). Скрестный шаг.

- Push Touch (пуш-тач, или Toe Tap – тое-тэп). Выставление ноги на носок

- Leg Lift, (лэг-лифт). Поднимание прямых ног.

- Leg Back – поднимание прямой ноги,

- Leg Side – поднимание прямой ноги в сторону.

- Leg curl (лэг керл). «Захлест»

- Chasse (чэссэ) или gollor. Скачки с одной ноги на две.

Практика

1. Выполнение базовых шагов.

2. Формирование умений и навыков в выполнении движений ног в сочетании с работой рук и головы.

2.4. Танцевальные комплексы и связки в различных направлениях

Практика

Разучивание танцевальных связок в среднем и быстром темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях. Разучивание и освоение связок.

Включение в комбинации вращательные движения, перестроения и передвижения по площадке.

2.5. Боди-балет

Теория

Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Отработка постановки позиций ног и рук в партере.

Равномерное распределение центра тяжести корпуса на обе ноги и переход на одну ногу. Выработка правильной постановки корпуса: сильной, прямой спины, раскрытой и опущенной грудной клетки. Снятие напряжения в плечах и шее, развитие гибкости спины. Координация движений головы, рук и корпуса.

Практика

Изучение простейших элементов классического танца. Постановка корпуса, ног, рук, головы.

Разучивание позиций ног и рук в партере

Равномерное распределение центра тяжести корпуса на обе ноги и переход на одну ногу. Упражнения на полупальцах. Упражнения на выворотность и синхронность движений.

Выработка правильной постановки корпуса: сильной, прямой спины, раскрытой и опущенной грудной клетки. Снятие напряжения в плечах и шее, развитие гибкости спины. Изучение позиций рук и функций кистей. Координация движений головы, рук и корпуса.

2.6. Интервальная тренировка

Теория

Правила выполнения силовых упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Дыхание при выполнении.

Практика

Выполнение упражнений на верхнюю и нижнюю части тела, используя собственный вестел. Развитие силы, общей выносливости, координации движений.

2.8. Развитие гибкости тела

Теория

Правила выполнения упражнений на гибкость. Техника безопасности при выполнении упражнений. Дыхание при выполнении.

Практика.

Выполнение упражнений на верхнюю и нижнюю части тела (упражнения на прогибы в по-ясничном отделе, прогибы в грудном отделе. Растяжка запястий и сводов стопы, шпагаты про- дольный и поперечный и тд)

2.9. Элементы акробатики

Теория

Правила выполнения упражнений и. техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика

Стойка на голове, колесо.

3. Контрольные занятия. Тестирование, творческая работа.

Практическая часть:

Тестирование физической подготовленности и физического развития. Тестирование на гибкость

Рекомендации при занятиях аэробикой по результатам тестирования.

Демонстрация самостоятельно составленной танцевальной связки мини группой.

4. Заключительное занятие. Подведение итогов работы.

Планируемые результаты 4 года обучения

Предметные результаты

Обучающиеся *должны знать:*

- правила техники безопасности и поведения в зале во время занятий;
- гигиенические требования при занятиях аэробикой;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений, соответствующие уровню обучающихся

Обучающиеся *должны уметь:*

- выполнять базовые шаги и их модификации упражнений, соответствующие уровню обучающихся;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять упражнения силового характера;
- выполнять комбинации;
- выполнять упражнения на гибкость соответствующие уровню обучающихся

Метапредметные результаты:

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека

Личностные результаты:

- развитие интереса к занятиям Аэробикой;

- сформировать личностное, межличностное отношение к себе и окружающим;
- сформировать умение проявлять дисциплинированность
- сформировать внимательность

Календарный учебный график

Месяц	№ недели	Год обучения, форма занятия											
		1			2			3			4		
		Т	П	К	Т	П	К	Т	П	К	Т	П	К
Сентябрь	1	Т			Т			Т			Т		
	2	Т			Т			Т				П	
	3	Т				П		Т				П	
	4		П		Т	П		Т				П	
Октябрь	1			К	Т			Т			Т		
	2		П			П		Т				П	
	3		П		Т				П			П	
	4	Т			Т			Т				П	
Ноябрь	1	Т			Т							П	
	2			К		П	К			К	Т		
	3		П		Т			Т				П	
	4	Т				П		Т			Т		
Декабрь	1		П		Т				П			П	
	2		П		Т			Т			Т		
	3	Т			Т			Т	П			П	
	4		П			П			П				К
Январь	1	Т				П					Т		
	2		П		Т				П			П	
	3		П			П			П			П	
Февраль	1	Т			Т				П		Т	П	
	2	Т				П			П		Т	П	
	3		П				К		П				К
	4	Т	П			П			П		Т		
Март	1		П		Т			Т		К		П	
	2	Т			Т			Т	П			П	
	3	Т				П		Т			Т		
	4	Т	П		Т				П		Т		
Апрель	1			К	Т			Т	П				К
	2	Т				П			П		Т		
	3		П			П			П			П	
	4		П				К			К		П	
Май	1		П			П			П		Т		
	2		П			П			П			П	

	З	Т			Т				П		Т		
Всего часов		34	107	3	36	105	3	9	60	3	10	59	3
Итого за год		144 ч.			144 ч.			72 ч.			72ч.		

Условные обозначения: Т-теория, П – практика, К – контроль.

Календарный план воспитательной работы

№п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Примечание
1	Осенний легкоатлетический кросс	Сентябрь	
2	Посещение школьного музея (знакомство со спортивной историей поселка)	Октябрь	
3	Посещение школьной библиотеки (знакомство с книгами о спорте, физкультуре и здоровью)	Ноябрь	
4	Экскурсия в Завьяловскую ДЮСШ. Беседа о важности тренировок в достижении цели.	Декабрь	
5	Проведение Новогодних праздников в группе. Спортивная викторина.	Январь	
6	Зимний фестиваль. Цикл бесед, посвященных профессиям спорта	февраль	
7	Всемирный День здоровья в школе. Спортивно-развлекательная программа.	Март	
8	Традиционный весенний легкоатлетический кросс	май	
9	Участие в школьных, районных, республиканских соревнованиях	В течение года	

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Для реализации успешного образовательного процесса в кабинете имеются:

- зеркальный зал, магнитофон, кассеты, диски.
- спортивный инвентарь: коврики, мячи, скакалки.

Кадровое обеспечение. Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы: педагог дополнительного образования по фитнес-аэробике; привлекаются психолог и педагог по актёрскому мастерству. По мере необходимости проводятся консультации детского врача.

Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: теоретические знания и практические умения учащихся проверяются непосредственно на занятиях во время контрольных упражнений, обсуждения изучаемых тем в форме фронтального опроса и сдачи контрольных нормативов. Успех занимающихся зависит от личных способностей, знаний, воли, настойчивости и беззаветного труда на занятиях.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики: педагогические наблюдения, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, выступления на соревнованиях, участие в конкурсах и фестивалях, педагогическая диагностика (оценка техничности и артистичности исполнения программ, ритмичности и координации движений), выполнения нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

Контрольно-измерительные материалы

ОЦЕНКА КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО АЭРОБИКЕ

Контрольные нормативы по физической культуре для первого года обучения

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий (10)	Средний (8)	Достаточный (6)	Высокий (10)	Средний (8)	Достаточный (6)
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	16	13	7	14	12	6
Прыжок в длину с места, см	150	140	125	140	130	115
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8	6,1	6,8	6,0	6,3	6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Контрольные нормативы по физической культуре для второго года обучения

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий (10)	Средний (8)	Достаточный (6)	Высокий (10)	Средний (8)	Достаточный (6)
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе (м.), кол-во раз						
Отжимание от пола (д.), кол-во раз	4	3	1	30	25	19
Прыжок в длину с места, см	160	150	140	155	145	130
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	+7	+6	-1	+7	+6	-1
Бег 30 м с высокого старта, с	5,3	5,6	6,1	5,7	6,1	6,4
Бег 3*10 м, с	8,8	9,1	9,5	9,2	9,5	10,0
Бег 60 м с высокого старта, с	10,3	10,6	11,0	10,6	11,0	11,5
Бег 1000 м, мин, с	5,00	5,20	6,00	5,30	6,00	6,30

- количество баллов за результат.

Методические материалы. Особенности организации образовательного процесса.

Обучение может осуществляться в очной форме. Программа предусматривает проведение занятий в группах, парах, индивидуальная работа, работа с привлечением родителей.

Форма организации образовательного процесса: групповая по 12 человек и индивидуально-групповая.

Форма организации учебного занятия: беседа, практическое занятие, игра.

Алгоритм учебного занятия: структура занятия и его этапов зависит от формы организации обучения на занятии. В основном применяется типовая структура. Дидактические материалы: инструкционные, задания, упражнения.

Список литературы:

1. Примерные программы внеурочной деятельности. Начального и основного образования. Под редакцией В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010.
2. Дружинина О.Ю. «Конспекты уроков аэробики для учащихся начальных классов общеобразовательной школы: Учебно-методическое пособие/ УдГУ.- Ижевск, 2008.-171с.»
3. «А. П. Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы «Просвещение», 2011г.
4. А.П. Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 3-4 класс. ФГОС // М.2012 год.
5. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
6. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 352 с.
7. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации планирование, программы/ авт.- сост. А. Н. Каинов, И. Ю. Шалаева. - Волгоград: УЧИТЕЛЬ, 2009. 185 с.
8. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
9. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
10. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005. -157.: ил.- (Школа развития).
11. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

Список использованной литературы для учащихся.

1. Т.С.Лисицкая. Аэробика на все вкусы., М.: Просвещение.1994 г.,
2. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Библиотека учителя. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие. Дрофа. – М., 2003.
3. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
4. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913