

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 65 имени воина-интернационалиста Городного О.М.»

660046, Россия, Красноярский край, город Красноярск, ул. Аральская, д.5


тел.: (391) 266-65-66 E-mail: school_65@mail.ru

ОКПО 52291047 ОГРН 1022402063320

ИНН/КПП 2462022362\246201001

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель МО


 Т.И. Решетняк

Протокол _____

№ 1 от «27» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. Директора по УВР

 С.А. Соловьева

«27» августа 2020г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ-СПШ №65

 О.В. Колтыкова

Приказ № 03-02-129

от «28» августа 2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
«ФИТНЕС-КИДС»
(34 ч.)
на 2020-2021 учебный год

РАЗРАБОТЧИК:

Эрик Ирина Владимировна

инструктор физической культуры

Красноярск, 2020

Дополнительная общеразвивающая программа по аэробике «Фитнес-кидс» является программой **физкультурно-оздоровительной направленности**. Срок реализации программы 1 год. Данная программа составлена на основе программ по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС); на основе Фитнес - аэробики, авторов составителей: Слущер О.С., Полухина Т.Г. Козырев В.С и рассчитана на возраст 8-9 лет.

Программа по аэробике «Фитнес-кидс» на основе фитнес-аэробики разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения, отвечает положениям Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ.

Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР- 1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009года №1101-ф;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года N 1008;
- Методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» приказ Министерства образования и науки России от 29 июля 2011г №1560;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Данная программа ставит своей целью: формирование разносторонне физически развитой личности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Реализация цели дополнительной общеразвивающей программы соотносится с решением поставленных задач:

Образовательные задачи:

- Освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- Сформировать общие представления об современных направлениях аэробики;
- Обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- Обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;
- Расширить двигательный опыт, за счет использования средств аэробики;
- Содействовать развитию психических процессов (внимания, памяти, мышления).

Воспитательные задачи:

- Воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений;
- Сформировать умения противодействовать действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.
- Формировать эстетическое наслаждение от выполненной работы;
- Воспитывать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

Оздоровительные задачи:

- Развивать координационные способности и физические качества (точность воспроизведения движений, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, согласованности движений, ориентации в пространстве, гибкость, выносливость);
- Повысить функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма.

Данная программа рассчитана на детей 8 – 9 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

Теоретические предпосылки занятий фитнесом с детьми 8–9 лет

Для повышения оздоровительной эффективности физического воспитания детей младшего школьного возраста предпочтение следует отдавать физическим упражнениям, оказывающим разностороннее воздействие на организм и дающим выраженный тренирующий эффект, который обеспечивает оздоровительное воздействие.

При разработке программы занятий фитнесом для детей 6–9 лет мы исходили из следующих теоретических предпосылок:

1. Физические упражнения подбираются с учетом анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей школьников. Большинство из них в этом возрасте активны, энергичны. Для них нужно организовать интересные занятия с чередованием спокойных и активных упражнений, чтобы они могли выполнять разнообразные несложные движения, которые не утомят ребят, а помогут им сосредоточиться на уроке.

Дети 7–9 лет нуждаются в активном обучении. Мыслить для них – значит делать. Чтобы им понять, нужно видеть. Правильный показ упражнений имеет очень большое значение. Ученики должны сами выполнять все действия, даже если они еще не могут рассчитать силу. Одобрение, внимание и любовь повышают эффективность их работы и мотивацию к занятиям. Не оставляйте без внимания никого! Предоставляйте возможность отвечать на занятиях каждому. Младшим школьникам нравится, когда их замечают. Они оценивают себя по вашему отношению к ним и благодаря поддержке приобретают уверенность в себе. Растущее самосознание временами делает детей самокритичными.

В этом возрасте у них хорошо развиваются гибкость, быстрота и координация движений, ловкость – способности, тесно связанные между собой. Повышать объем нагрузок для их развития необходимо как у девочек, так и у мальчиков в возрасте от 7 до 9

лет, особенно у девочек 7–8 лет. Следует учитывать, что в возрасте 8–9 лет изменяется процесс естественного развития: у девочек он проходит медленно, а у мальчиков – быстрыми темпами.

2. Говоря о *принципе преемственности*, раскроем его на следующем примере. Мы предлагаем внедрять в практику физической культуры в школе средства и методы современного фитнеса, в частности базовых видов аэробики. С детьми 7-9 лет это классическая аэробика с использованием традиционной игры в классики, а также с мячами, скакалкой.

3. Психическая структура телесности – единственная структура психики, которая полноценно функционирует у детей в возрасте от 5 до 10 лет. Действия ребенка, связанные с движениями и телесными ощущениями, многократно повторяясь, постепенно переходят во внутренний план, формируясь в понятия. Таков закон становления всех психических процессов: от внешних ориентировочных действий через их многократное повторение к символизации в слове и закреплению в сознании. При этом процесс усвоения двигательного, телесного опыта достаточно длительный – он охватывает весь период детства. Движения у ребенка должны быть связаны с чувством радости, наслаждения от освоения разнообразных действий. Такая возможность для ребенка – одно из самых предпочитаемых удовольствий. В свою очередь, расширение и развитие эмоциональной сферы, переживание радостных состояний ведет к формированию оптимистического мировоззрения, что является основой концепции здорового образа жизни. Счастливый человек живет в согласии с окружающими и с самим собой. Чувственную основу нравственности составляют любовь и доверие к окружающим, ощущение порядка, красоты, гармонии, душевного равновесия, эмоционального и телесного комфорта. Психическое и душевное здоровье ребенка коренится в эмоционально-телесных процессах.

4. Большое значение имеет развитие навыков общения. В играх – двигательных импровизациях развивается выразительность невербальных средств общения: жестов, пантомимы, мимики, интонации. Эффективность общения в большой степени зависит от его эмоционально-выразительной стороны. Проведенные психологические исследования говорят о том, что слова занимают в общении лишь 7%, на интонацию речи приходится 38%, на жесты, мимику, моторику человеческого тела – 55%.

Развитие навыков общения у ребенка – одна из актуальных проблем школьной педагогики. Отечественной психологией и педагогикой признано, что сферой социального творчества ребенка, в которой закладываются основы его полноценного социального общения, является совместная игра с другими детьми. Именно в совместных играх дети школьного возраста овладевают навыками индивидуальных и коллективных действий, умением принимать и любить себя, доброжелательно относиться к окружающему миру, т.е. приобретают фундаментальные установки, определяющие в дальнейшем их судьбу, возможность самореализации и успешности в жизни.

Серьезной проблемой в условиях современного города является постепенная потеря традиций совместной детской игры. Усиливающаяся в последние годы криминальная обстановка, а также непомерно высокая плата за детские сады и оздоровительные детские лагеря сокращают до минимума возможности детей в совместных играх. Все это усугубляется заполнением жизни детей общением с аудио- и видеотехникой. Современные компьютерные игры нацеливают детей на игру ради выигрыша, дезорганизуют их в границах дозволенного и недозволенного, развивают стремление к доминированию, самоутверждению любой ценой и, таким образом, имеют асоциальную направленность. Домашние дети, приходящие в школу, часто не умеют общаться друг с другом.

5. Большое значение при работе с детьми школьного возраста имеет музыка. Голосовое и двигательное самовыражение под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития эмоционально-телесного опыта ребенка и его личности в целом. Музыка, слитая с движением, выступает как основа становления личности здоровой в физическом, психическом и духовном смыслах. Чем богаче эмоциональный

опыт, полученный в детстве, тем более полноценным и продуктивным будет общение ребенка в дальнейшем. В возрасте 6–9 лет развиваются способность к сочувствию, отзывчивость к переживаниям другого человека, умение адекватно выражать собственные чувства, контролировать возникающие эмоциональные ситуации. Музыка тесно связана с моторно-мышечными ощущениями, и этим она особенно близка к игре.

6. Многие детские игры, занятия йогой в парах, группах построены на тактильных ощущениях. Игровые ситуации помогают детям познать силу прикосновений, возможности тактильных контактов в регуляции собственного эмоционального состояния и в налаживании доброжелательных отношений с окружающими. Танцы-игры со сменой партнеров снимают искусственные барьеры, создавая для всех равные условия общения. Ребенок с заниженной самооценкой в таких танцах чувствует себя полноправным членом коллектива, а лидер, привыкший пренебрежительно относиться к «тихоням» и «задирам», открывает для себя, что они вовсе не плохие, а такие же, как все.

7. Организация занятия должна побуждать ребенка к двигательному заполнению всего пространства комнаты, зала, где проходят игра, эстафета и пр. Это очень важно для того, чтобы он мог в нем ориентироваться и не бояться совершать разнообразные передвижения.

8. Физическое воспитание детей должно быть *креативным*. Один из ведущих специалистов в области тренинга креативности у детей и подростков – А. Грецов понимает под способностями с психологической точки зрения «предпосылки к успешному освоению какой-либо деятельности, дающие возможность освоить ее с максимальным “выходом” в пересчете на трудозатраты, т.е. своеобразный аналог понятия “коэффициент полезного действия” применительно к освоению человеком деятельности». Под творческими способностями автор понимает «характеристики, которые позволяют продуктивно осваивать деятельность, направленную на получение результатов, обладающих новизной».

Креативность, по мнению того же автора, включает в себя:

- **интеллектуальные предпосылки творческой деятельности**, позволяющие создать нечто новое, ранее неизвестное (творческие способности в узком смысле этого понятия), а также предварительный набор знаний и умений, необходимых для того, чтобы это новое создать;
- **личностные качества**, позволяющие продуктивно действовать в ситуациях неопределенности, выходить за рамки непредсказуемого, проявлять спонтанность;
- **«метатворчество»** – жизненную позицию человека, подразумевающую отказ от стереотипов в суждениях и действиях, желание воспринимать и создавать нечто новое, изменяться самому и изменять мир вокруг себя, высокую ценность свободы, активности и развития.

Следует отметить, что поле для проявления креативности – это не только виды деятельности, традиционно относящиеся к творческой деятельности, – рисование, игры на сцене и пр., – но и любые жизненные ситуации, в которых присутствуют новизна и оригинальность. Большое значение имеет неспецифичность креативности, которая выражается в том, что она не является жестко связанной с конкретными видами деятельности, а может активизироваться в самых разных ситуациях. Ее развитие в каком-то одном виде деятельности ведет к проявлению и в других видах. Креативность, в частности в области физического воспитания, управляемая и развиваемая посредством специальных средств и методов, может быть востребована в других сферах деятельности. При построении программы учитывались основные законы тренинга креативности, разработанные специалистами в этой области:

- моделирование ситуации новизны и неопределенности;
- баланс между интуицией и критическим мышлением;
- ретроспективное выстраивание параллелей между содержанием занятий и двигательным опытом детей;
- использование средств визуализации и пластической экспрессии.

9. Одним из современных направлений физического воспитания школьников, включая младшеклассников, является внедрение оздоровительных и соревновательных форм аэробики, в частности таких видов массовых спортивных направлений, как фитнес-аэробика, спортивная аэробика, черлидинг. Современная стилистика указанных направлений и их спортивная направленность повышают мотивацию детей и подростков к регулярным занятиям, а командная форма воспитывает у детей умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества и т.п. Поэтому в разработанную нами программу включались элементы базовых видов аэробики, в частности классической.

10. Отличительная особенность предлагаемой фитнес-программы заключается и в том, что, помимо предметного содержания, все программы, обеспечивающие познавательную деятельность младших школьников, ориентированы на развитие не только предметных, но и общеучебных умений.

Планирование и особенности проведения урока

Подбор музыки – важный момент для обеспечения успешности занятий. Существует огромное количество прекрасных музыкальных произведений, написанных специально для детей; можно использовать мелодии из мультфильмов. Музыка должна соответствовать возрасту учащихся, а также быть удобной для выполнения естественных движений. Важно учитывать темп, ритм, настроение, квадратность. Для детской классической аэробики лучше всего использовать темп 120–132 уд./мин. При проведении урока, особенно с детьми 7–9 лет, следует чередовать кардиочасти – блок А (элементы, соединения, комбинации аэробики на классиках с игрушками, мячами и пр.) – с частями фитнес-гимнастики – блок Б, состоящий из упражнений, выполняемых стоя, сидя, лежа, а также простейших гимнастических упражнений, содействующих укреплению мышц, развитию гибкости. Таких частей может быть от 4 до 5. Таким образом, урок строится по следующей схеме:

Разминка – основная часть: А – Б – А – Б – А – заключительная часть

При этом последняя кардио часть должна проводиться с более низкой интенсивностью, чем предыдущие. Нагрузка постепенно снижается, и осуществляется мягкий переход к заключительной части урока, причем блоки, например блок А, можно выполнять без музыки – только под счет, чтобы иметь возможность в спокойном темпе, используя *метод комментария*, разучить упражнения, «поставить» правильную технику.

При планировании занятий на первое полугодие следует отдавать предпочтение урокам, на которых изучаются аэробика на классиках, гимнастические и акробатические упражнения, элементы йоги, для детей 8–9 лет в первом полугодии – аэробика без предметов, с мячами, гимнастические, акробатические упражнения на силу, гибкость, координацию, элементы йоги в парах; во втором – аэробика без предметов, повторение аэробики с мячом, со скакалкой, гимнастические и акробатические упражнения на силу, гибкость, координацию движений, элементы йоги в парах, группах.

Учебно-тематический план

	Тема	Количество часов		
		Всего	из них	
			теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	«Классики»	6		6
3	Гимнастика и акробатика	7	-	7
4	Аэробика с мячами	5	-	5
5	Аэробика со скакалкой	8	-	8
6	Игровая аэробика	7	-	7
	Итого	34	1	33

Содержание программы

- раздел «Классики»;
- гимнастика и акробатика;
- аэробика с мячами;
- аэробика со скакалкой;
- элементы йоги.

Раздел «Классики»

В данном разделе можно использовать обычный коврик размером 1×2 м, на котором изображены классики, или просто нарисовать их мелом на полу. При этом дети учатся изображению простейших геометрических фигур. Классики позволяют одновременно эффективно разучивать основные шаги классической аэробики, небольшие соединения и комбинации, одновременно изучая основы арифметики. Так, например, традиционным объяснением такого шага, как V-Step (Ви-степ), являются следующие указания педагога: «V-Step (Ви-степ) – шаг ноги врозь – ноги вместе, выполняется на 4 счета. Из исходного положения – ноги вместе, колени слегка согнуты. 1 – шаг правой (левой) вперед-в сторону, 2 – шаг левой (правой) вперед-в сторону, 3 – шаг правой (левой) назад в исходное положение, 4 – то же, что 3, но левой (правой) ногой». Такие объяснения даже с показом учителя вызывают у дошкольников затруднения. С помощью игры «Классики» можно объяснять так: «Встали на клеточку 3, сделали шаг правой ногой на клеточку 5, левой – на клеточку 4, вновь правой, затем левой вернулись на клеточку 3» (см. рис. 1). Можно увеличить амплитуду движений, начиная с клетки 2.

С помощью классиков можно легко обучать детей основным шагам, скачкам и подскокам классической аэробики, а именно:

- ви-степу (рис. 1);
- джампинг-джеку (прыжкам ноги врозь – ноги вместе, рис. 2)
- бокс-степу (кросс-степу, рис. 3);
- мамбо (рис. 4);
- реверс-степу (рис. 5);
- приставному шагу;
- выставлению ноги на носок;
- грейпвайну;
- переходу с ноги на ногу;

- поворотам кругом и др.

Следующим этапом прохождения раздла «Классики» будет внесение элемента творчества, креативности. Например, – нахождение способа наиболее быстрого прохождения всех клеточек от 1 до 10, используя уже знакомые шаги или подскоки. Преподаватель формулирует задание следующим образом: «Как найти самый быстрый путь прохода всех клеточек от 1 до 10, используя знакомые вам шаги? Кто первый финиширует?» Желательно контролировать выполнение задания – это будет стимулировать активность и ответственность детей.

В табл. 1 приведена система тестирования успеваемости. Оценка проводилась по основным базовым элементам низкой интенсивности: Ви-степ, степ-тач, мамбо и элементу, относящемуся к высокой интенсивности, – джампинг-джек. Учитель оценивает качество исполнения исходя из правильности исполнения самих движений в 5 повторениях, а также умения выполнить их без заступа – точно по указанным клеточкам. Оценивание желательно проводить по пятибалльной системе (от 2 до 5). Контрольный урок следует начинать с разминки и пробного выполнения задания.

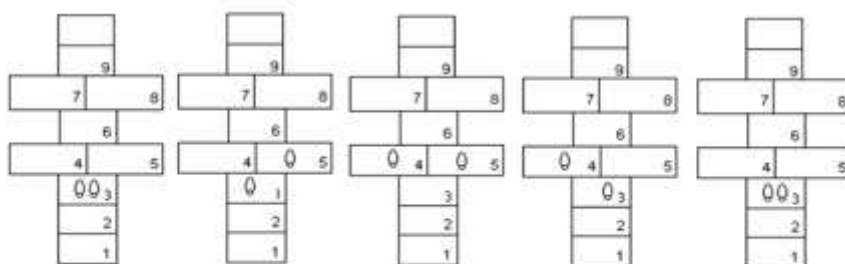


Рис. 1. Обучение ви-степу с использованием классиков

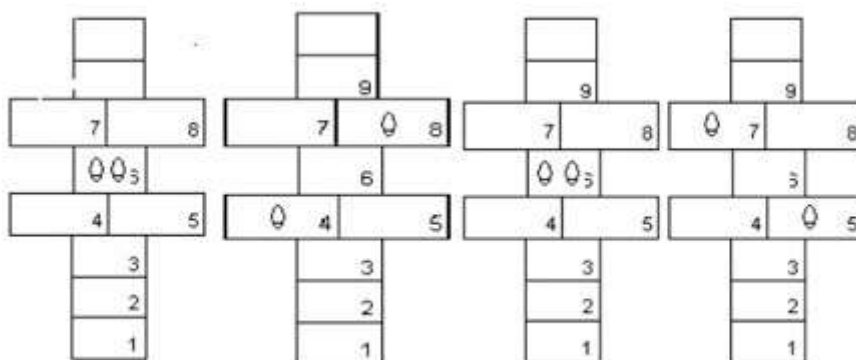


Рис. 2. Обучение джампинг-джеку

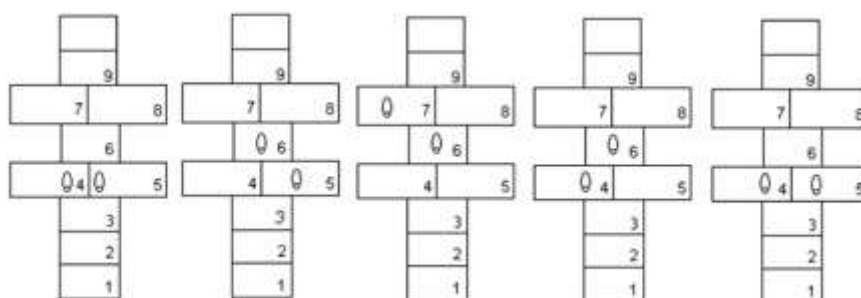


Рис. 3. Обучение бокс-степу (кросс-степу)

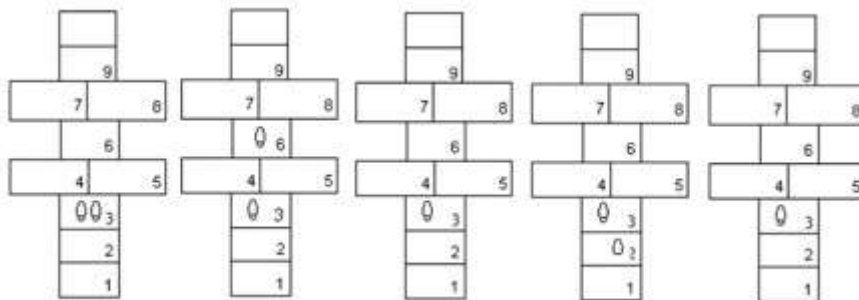


Рис. 4. Обучение мамбо

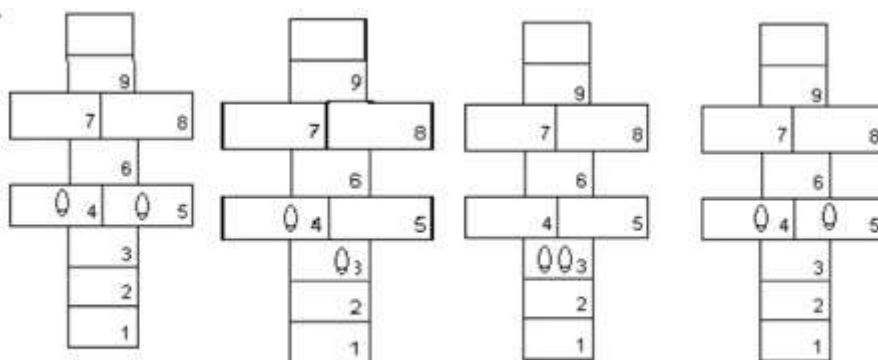


Рис. 5. Обучение реверс-степу

Помимо вышеуказанной методики, классики используются в рамках традиционной игры – это воспитывает выносливость, точность движений, общую ловкость, развивает равновесие. В традиционной игре «Классики» обычно используется шайба, которую бросают в клетку 1, затем на прыжке на одной ноге ее выгоняют за черту, затем бросают шайбу в клетку 2, допрыгивают на одной ноге до клетки 1, снова выгоняют ногой шайбу за черту, и таким образом проходят все классики. При неточном броске, потере равновесия, неточном выбросе шайбы ногой за черту классиков начисляются штрафные очки.

Другой, усложненный, вариант игры – шайбу ведут по всем классикам от 1 до 10, толкая из квадрата в квадрат. Для симметричного развития рекомендуется выполнять прыжки то на правой, то на левой ноге.

Можно усложнить задачу и таким образом: выполнять ведение шайбы по всем классикам как можно быстрее. В этом случае развивается также скорость движений. При этом используется фронтальный метод ведения занятий, повышающий их общую плотность, или индивидуальный. Варианты классиков приведены на рис. 6.

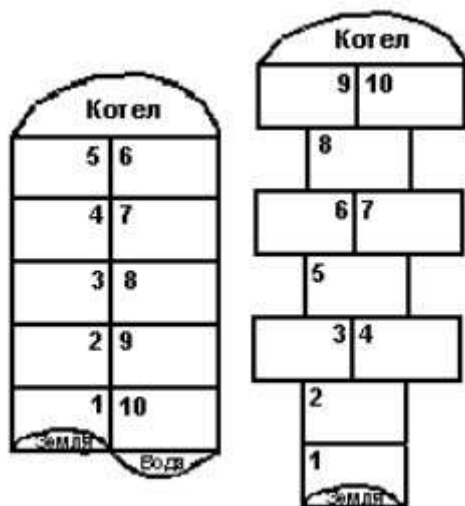


Рис. 6. Варианты классиков

Таблица 1

Шкалы критериев для оценки качества выполнения упражнений

Базовые элементы с указанием номеров клеток	«5»	«4»	«3»	«2»
Ви-степ: перейти с № 2 на № 3 и № 4, затем вернуться на № 2	Правильное, точное выполнение движений без заступа на линии 5 раз	Правильное, точное выполнение движений без заступа на линии не менее 4 раз	Правильное, точное выполнение движений без заступа на линии не менее 3 раз	Неточное выполнение с заступом на линии более 3 раз
Степ-тач: № 7 – № 8				
10 раз джампинг-джек на клетках № 4 – № 5 и № 7 – № 8. Каждый прыжок выполняется со сменой клеток в максимально быстром темпе				
Мамбо: и.п. – клеточка № 2. Сделать шаг правой ногой на клетку № 6, шаг левой на клетку № 3, шаг правой на клетку № 2, приставить ногу на полупальцы на клетку № 2				

Выполнение движений двумя руками облегчает их разучивание, предъявляя меньшие требования к координации, причем обычно сначала только ногами. Движения руками выполняются позже, по мере освоения упражнения. Кроме того, используются элементы, развивающие ловкость и координацию движений:

- подбрасывание вверх игрушки;
- передача различных предметов из одной руки в другую;
- передача детьми предметов друг другу лицом, за спиной с поворотами и др.

Элементы объединяются в соединения, небольшие комбинации, выполняемые под музыку. Это помогает развивать чувство ритма, музыкальность, формирует умение выполнять упражнения синхронно. Освоенные комбинации можно демонстрировать на фестивалях, праздниках, показательных выступлениях, открытых уроках.

Гимнастика и акробатика

В рамках одного урока широко используются традиционные гимнастические и акробатические средства в отдельном блоке урока или в сочетании с выполнением базовых движений аэробики. Они способствуют развитию физических качеств, позволяют гармонизировать содержание программы. Ниже перечисляются основные средства данного раздела:

- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы);
- разновидности бега;
- прыжки на двух ногах; на одной ноге, одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги («лягушка»); прыжки в упоре присев, из упора присев – выпрыгивание вверх; прыжки с поворотом на 90°, 180° и др.;
- наклоны;
- выпады;
- перекаты в группировке; кувырки боком, кувырки через плечо, обеспечивающие безопасность и формирующие различные полезные навыки, а также кувырки вперед, назад и др.;
- упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на полу (коврике) и пр.;
- асаны хатха-йоги – «дерево», «кузнечик», «кошечка», «лев», «собака» и др., – выполняемые индивидуально, в парах, группой.

Метод креативности применяется при выполнении не только асан, но и традиционных общеразвивающих упражнений. Например, из 4–10 разных элементов в зависимости от степени подготовленности учащихся можно составить комбинацию: они сами придумывают названия различным передвижениям, шагам, наклонам и другим элементам.

Классическая аэробика с мячом

При проведении занятий с детьми 8–9 лет желательно использовать мячи диаметром 18–20 см. Время выполнения комбинаций можно продлить до 1–1,5 мин. В аэробике с мячом рекомендуется выполнять следующие упражнения для развития координации движений:

- передачи из одной руки в другую – перед собой за спиной, под ногой, партнеру;
- броски и ловля после удара о пол;
- броски и ловля – двумя руками, одной рукой;
- перекаты по полу, по телу и др.

Упражнения с использованием различных предметов должны логично сочетаться с элементами классической аэробики. Например, при выполнении ви-степа выполняется бросок мяча, затем степ-тач вправо, мяч, удерживая двумя руками, – к правому плечу; степ-тач влево, мяч к левому плечу; при выполнении степ-тача, бега можно выполнять отбивы, и т.п.

Аэробика со скакалкой

Благодаря естественным формам движений аэробика со скакалкой (Rope Skipping – Роуп-скиппинг) является одной из самых популярных игр детей. Проведение занятий под музыку значительно повышает их интерес к занятиям, а различного рода композиции позволяют им участвовать в разных показательных выступлениях, конкурсах и соревнованиях.

Основным содержанием Rope Skipping являются различного рода скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально, в парах, группой, а также

простейшие акробатические элементы. Специфика упражнений определяется также длиной скакалки: можно использовать короткую, длинную, две длинных. Скакалка, используемая в этом виде спорта, имеет, в отличие от художественной гимнастики, ручки на концах, что значительно облегчает ее вращение при выполнении сложных элементов – прыжков с двойным вращением, скрестное вращение и др. Однако при работе с детьми не исключается и возможность применения веревочной скакалки без ручек, что более безопасно. Занятия проводятся в обычной спортивной форме и кроссовках, которые позволяют избежать излишней нагрузки на стопу.

Длина скакалки подбирается следующим образом: нужно встать на скакалку, ноги на ширине бедер, и натянуть ее. Основания ручек должны доставать до подмышек. Если она окажется велика, можно сделать один или два узла у оснований ручек. При использовании веревочной скакалки без ручек узел делается на концах и фиксируется пластырем или скотчем.

Прыжки через скакалку следует осваивать в следующем порядке:

1. Разучить подскоки, скачки и прочие элементы сначала без скакалки и без музыкального сопровождения.
2. Выполнить разученные элементы под музыку, постепенно ускоряя темп.
3. Разучить движения со скакалкой без музыки, затем под музыку.
4. Освоить навыки синхронного выполнения движений в парах, группой.
5. Разучить простейшие соединения без музыки, затем под музыку, добиваясь синхронности исполнения.
6. Составлять и осваивать комбинации под определенную музыку.

Разнообразные подскоки, скачки, прыжки создают нагрузку для опорно-двигательного аппарата. С целью обеспечения безопасности уроков – избегания травм голеностопных, коленных суставов, а также предупреждения чрезмерной нагрузки на позвоночник – необходимо выполнять основные движения перекатом: во время фазы толчка с пятки на носок, приземления с подушечек пальцев на пятку. При этом пятка приближается к полу, но не касается его, туловище фиксируется мышцами живота, спины. Следует избегать прогиба в поясничной части позвоночника. Технически правильное владение скакалкой в значительной степени определяется темпом и ритмом ее вращения. Чтобы сохранить форму скакалки и избежать ее запутывания, необходимо поддерживать постоянное вращательное движение, которое достигается за счет активного движения руки, особенно кисти. Вращение скакалки должно быть достаточно быстрым; резкое снижение скорости приводит к изменению ее формы. Изменение темпа вращения связано не только с действиями кистей, но и с тягой скакалки, когда меняется радиус ее вращения. Его уменьшение за счет движения только кистями при фиксированном положении рук приводит к увеличению скорости вращения предмета. Напротив, увеличение радиуса вращения за счет активного движения в плечевых суставах способствует снижению темпа движения.

Упражнения с короткой скакалкой

Подскоки и прыжки с вращением скакалки вперед (Easy Jump – Иззи Джамп). Это упражнение достаточно простое, естественное, оно не требует выполнения дополнительных упражнений. При освоении данного элемента применяется целостный метод обучения.

Подскоки на двух ногах с вращением скакалки вперед и промежуточным движением. В отличие от предыдущего движения, вращение скакалки осуществляется не кистью, а всей рукой с подниманием рук в стороны-кверху и опусканием по дуге в стороны-книзу во время каждого подскока. Следует обязательно освоить сочетание данного элемента с вращением скакалки вперед без промежуточных вращений по следующей схеме: 3 обычных элемента, 4-й промежуточный, 2 обычных, 3-й промежуточный, 1 обычный и 1 промежуточный.

По мере освоения данного базового элемента увеличивается темп выполнения подскоков, а следовательно, и скорость вращения скакалки за счет уменьшения радиуса вращения и выполнения вращательных движений за счет кистей.

Разновидности подскоков на двух ногах. «Слалом» – сочетание 1 обычного подскока и 1 промежуточного, который выполняется с небольшим продвижением вправо или влево. Более сложная форма «слалома» – скачки вправо – влево без промежуточного подскока. Выполнение этого элемента требует умения быстро вращать скакалку за счет круговых движений кистью, соблюдая ритм вращений и подскоков. Хорошим подготовительным упражнением может стать вращение скакалки, удерживая ручки одной рукой, а также в парах с партнером в различном темпе под музыку. При этом необходимо соблюдать принцип симметричного обучения – движение обязательно выполняется как правой, так и левой рукой. Одновременно осуществляется и подготовка к работе с длинной скакалкой – вращение скакалки в парах с подсчетом тренера и под музыку.

Твист (Twist) – сочетание 1 обычного подскока с вращением скакалки и 1 промежуточного с поворотом коленей в небольшом полуприседе вправо, влево. По мере освоения твист исполняется без промежуточного подскока.

К базовым элементам данной группы движений относятся и скачки на двух ногах с промежуточным подскоком и вращением скакалки во время его выполнения сбоку (Side Swing and Jump – Сайд свинг энд Джамп).

Скачки с ноги на ногу. При прыжках через скакалку широко используются скачки с ноги на ногу. Простейшая форма – скачки с ноги на ногу с небольшим сгибанием ног назад, которые выполняются на месте, с продвижением вперед – назад, а также с вращением назад – вперед. В Rope Skipping также применяется ряд *специфических элементов с вращением скакалки под ногой (ногами)*, требующих хорошей координации движений.

Игровая аэробика

- музыкально - подражательные игры;
- образные игры;
- игры для определения темпа, динамики, характера музыки;
- подвижные игры;
- игры с специальным оборудованием (фитболы- «Музыкальные стулья», «Боулинг» игры на внимание и др.). так и игры со степ - платформой («Встреча», «Игры на внимание «Ракета» и др.). -в играх сочетаются все виды работ которые ребенок научился выполнять на занятиях, эта группа упражнений включает и упражнения креативной гимнастики, способствующие развитию творчества, инициативы и самовыражения.

По окончании прохождения дополнительной программы, обучающиеся должны уметь:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений;
- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений;
- составлять и выполнять вместе с преподавателем различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием

разнообразных способов передвижения;

-выполнять приемы страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
2. организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
3. активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате прохождения дополнительной программы на основе фитнес - аэробики обучающиеся должны знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма.

Методическое обеспечение

Требования по технике безопасности во время занятий видами фитнес-аэробики.

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения: быстрые вращения головой и излишние наклоны вперед и назад шеи; упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти; прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти; подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине; переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами; сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами; «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °; наклоны вперёд, стоя на прямых ногах; прогиб туловища назад в положении стоя; осевая нагрузка; глубокие наклоны туловища в стороны; круговые движения туловищем;- вращательные движения коленями; работа с отягощениями на выпрямленных руках;- продолжительная работа руками выше уровня плеч; резкие скручивания туловища («мельница»); все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.); упражнения в позе «барьериста»; движения с чрезмерной амплитудой; максимальные нагрузки; продолжительное изометрическое напряжение.

Во время выполнения комплексов и упражнений степ-аэробики существуют запрещенные движения: шаг на платформу спиной вперёд; спуск с платформы шагом вперёд; прыжок с платформы на пол.

Для успешной реализации программы «Фитнес-кидс» необходимо использовать на занятиях следующие **приемы:** при преодолении трудных тестовых упражнений происходит воспитание волевых качеств; воспитание

товарищества и взаимовыручки - в играх и эстафетах; взаимопонимания и уважения,

честности - дети учатся честно выигрывать и с достоинством проигрывать. Так как внимание детей этого возраста крайне неустойчиво, повышена эмоциональная возбудимость, почти нет волевых усилий при выполнении упражнений, поэтому все задания целесообразнее выполнять по подражанию, а не по словесной инструкции.

Для разнообразия необходимо использовать видео материалы, для обеспечения программы наглядности разработана презентация упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата у детей.

Материально-техническое обеспечение.

Оснащение зала необходимым оборудованием, отвечающим современным требованиям программ по физической культуре является залогом успешной реализации дополнительной общеразвивающей программы. Материальнотехническое обеспечение может изменяться и дополняться в зависимости от современных тенденций физической культуры.

Перечень оборудования можно разделить на две части: демонстрационный экземпляр и полнокомплектное оборудование, обязательное для каждого занимающегося.

Необходимое оборудование:

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования Дополнительная общеразвивающая программа по аэробике <i>“Фитнес-старт”</i> Рабочие учебные программы Дидактические карточки	Д*	
Зал	1	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение	1	
Ноутбук	1	
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи		
Видеозаписи	Д*	
Учебно-практическое оборудование		
Мат гимнастический	2	
Коврики для занятий йогой, стрейчингом	18	200x90мм
Гантели	13	Вес 0, 90 кг пары
Утяжелители	8	Вес 1, 35 кг пары
Мячи резиновые диаметр 15 см	12	15 см
Оборудование класса		
Станок хореографический		
	Д	

Д - демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

Литература

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983
2. Ахмерова И.Э. Физкультура в начальной школе.-Волгоград: «Учитель», 2004.-72 с.
3. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры.-СпортАкадемПресс.-М., 2002
4. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007. стр.
5. Блудилина М.С., Емельянов С.В. Физкультура. Поурочные планы. -Волгоград: «Учитель-АСТ»,2002.-П2 с.
6. БокатовА СергеевС. Детская йога .Киев: Ника-центр,1999.325 с.
7. Годик М.А. Спортивная метрология. М.. ФиС, 1998.
8. Годик М. А Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. Фис., 1980.

9. Гусева Е. Пилатес с мячом . Видео материал, 2002.
10. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
11. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. М. ФиС, 1981.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. 3-е изд. - М. : Советский спорт, 2009 - 200 с. : ил. (Серия «Спорт без границ»).
13. Зорина И.В. Фитнес. Стратегия успеха.-СПб.: Издательский дом «Нева»; М.; «Олимпия-пресс», 2002.-160с.
14. Келли Паккард, Фитнес со скакалкой» Видео материал , 2006.
15. Коротков И.В. Подвижные игры во дворе. М.: «Знание», 1997. -68с.
16. Кручок Е.А. Аэробика: содержание и методика проведение занятий в оздоровительных группах. М. Тера-спорт , Олимпия- пресс,2004.64с.
17. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
18. Купер К. Новая аэробика. М.: ФиС, 1976.
19. Левина С.А. Тукачова С.И. Физкультминутки. -Волгоград: «Учитель», 2005.-68 с.
20. Левитский Виталий, Шиврина Ирина, Колоскова Светлана. Детский Фитнес-М. «Академия Фитнес»,2006 - 156 с.
21. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 12 с.: табл. - Библиогр.: с. 12 (6 назв.). - 12.24
22. Лисицкая Т.С. Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Т.1 Теория и методика.-М.: «Федерация аэробики России»,2002.-232 с
23. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.11 Частные методики. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 216 с.
24. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия. М.: Эксмо, 2005.
25. Наталья Ким . Фитнес от Натальи Ким ,Видео материал, 2005.
26. О. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. С англ. И. Андреев. - К.: Олимп. Л-ра, 2009. - 528 с.: ил. - Библиогр.: - С. 457 - 527.
27. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. М.: Владос, 2000.
28. Ранья Андроники Боссонис. Современный египетский танец, Видео материал, 2004.
29. Роз Крукшенк . Программа коррекции фигуры. М.: «ЭКСМО»- Пресс,
30. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» / Под общей ред. Михалина Г. М. - М.: РГУФКСиТ, 2010. - 11 с.
31. Сухорева А.Г. Здоровьеи физическое воспитание детей и подростков. -М.: Медицина,1991-272 с.
32. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480

с.

33. Физическая культура: Программа для общеобразовательных учреждений. М.: «Дрофа», 2002. - 267 с.
34. Чевцов А. Елкина CBODY POWER. Видео материал, 2004.
35. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Пер. С англ. Гришин А. В. - М.: Terra-Спорт, 2001. - 216 с.; ил

Календарно-тематический план (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Вводное занятие.	1		
2	Тестирование	1		
3	Ви-степ.	1		
4	Джампинг-джек.	1		
5	Кросс-степ.	1		
6	Мамбо.	1		
7	Реверс-степ.	1		
8	Степ-тач.	1		
9	Грейпвайн.	1		
10	Выставление ноги на носок. Переход с ноги на ногу.	1		
11	Различные виды ходьбы, бега, передвижений.	1		
12	Прыжковые упражнения.	1		
13	Наклоны и выпады.	1		
14	Перекаты в группировке, кувырки. Упражнения для различных групп мышц.	1		
15	Асаны хатха-йоги.	1		
16	Различные виды передач мяча.	1		
17	Броски и ловля после удара о пол.	1		
18	Броски ловля двумя и одной рукой.	1		
19	Перекаты по полу, телу и т.д.	1		
20	Сочетание движений с мячом с элементами классической аэробики.	1		
21	Подскоки и скачки.	1		
22	Прыжки ноги вместе без музыки.	1		
23	Прыжки ноги вместе под музыку.	1		
24	Прыжки с вращением скакалки назад.	1		
25	Упражнение «Слалом».	1		
26	Упражнение «Твист».	1		
27	Подвижные игры.	1		
28	Подвижные игры со скакалкой.	1		
29	Музыкально-подражательные игры.	1		
30	Игры с футболами.	1		
31	Игры со степ-платформой.	1		
32	Игры с полусферой.	1		
33	Игры для определения темпа, динамики, характера музыки.	1		
34	Промежуточная аттестация.	1		