

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



Протокол _____

№ 1 от «28» 08 2020 г. «28» 08 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. Директора по УВР



А.Л.Ананьина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СШ №65



О.В. Колпакова

Приказ № 03-02-129

от «28» августа 2020 г.



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

РАЗРАБОТЧИК:

Эрик Ирина Владимировна
учитель физической культуры
первая категория

Красноярск, 2020

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по аэробике «Фитнес-старт» 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: Слуцкер О.С., Полухина Т.Г. Козырев В.С и рассчитана на возраст 10-12 лет.

Программа по аэробике «Фитнес-старт» 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».

При составлении программы широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения Федерации фитнес - аэробики России. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

Аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Аэробика - представляет собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков, подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 уд/мин поточным или серийно-поточным методом.

Существует порядка 200 различных программ аэробики, из которых можно выделить основные направления:

- Классическая аэробика. Основная физиологическая направленность данного вида аэробики - развитие выносливости, повышение функциональных возможностей

кардио-респираторной системы.

- Танцевальная аэробика. Укрепляет мышцы, успешному развитию координации движений, общей ловкости, а также развивает танцевальные навыки, сжигает лишний вес.

Каждое направление позволяет развивать определенные функциональные возможности организма. Рекомендуется периодически менять программы, чтобы избежать привыкания организма. Среди многообразия программ и направлений аэробики обычно приходится выбирать какое-то одно направление, *новизна* программы «Фитнес старт» заключается в том, что обучающиеся имеют возможность заниматься по разным направлениям в условиях одной программы. Что позволяет гармонично развить организм в целом.

Аэробика, целенаправленно организуемая в условиях дополнительного образования, приобретает качества учебно-образовательного процесса. Для дополнительного образования детей аэробика - уникальное направление творческой деятельности, располагающее огромными воспитательными ресурсами:

- наличие в аэробике двух равнозначных видов: спортивной и оздоровительной - обеспечивает детям возможность заниматься практически безо всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических);

- вариативный характер выступлений (соло, двойка, трио, команда, целый коллектив) способствуют тому, что каждый ребенок может себя проявить;

- простор для творчества в аэробике огромен, так как этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые направления, такие как фитнес - аэробика.

Фитнес-аэробика - один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес - аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес - аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи.

Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития детей.

В связи с этим, изучение аэробики в учреждении дополнительного образования детей *актуально* и позволит значительно расширить возможности досуговой деятельности, и будет способствовать их физическому воспитанию.

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.

Ориентируясь на решение задач, данная программа является ***педагогически целесообразной***, и в своем содержании направлена:

-на реализацию ***принципа вариативности***, который заложен в планировании учебного материала в соответствии материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, инвентарь, оборудование) и возрастными особенностями учащихся. Учитывая ***анатомо-физиологические особенности*** организма детей и специфику средств в аэробике, при составлении программы соблюдены следующие правила:

В возрасте 10-12 лет дети способны к относительно длительной работе на выносливость, повторению одних и тех же движений. С этого возраста им под силу занятия модификации базовых шагов классической.

-на реализацию ***принципа дифференциации обучения***, который предусматривает разделение обучающихся на втором году обучения по индивидуальным учебным планам, на основе их отдельных особенностей и результатов освоения программы через ежемесячное, регулярное тестирование. Это позволяет объединить спортивно одаренных детей в группу для выступлений на соревнованиях по фитнес-аэробике. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития обучающихся.

Ставя перед каждой группой конкретные и посильные задачи, задавая определенный тренировочный режим и актуализируя нужные мотивы деятельности, позволяют создать благоприятные условия для поэтапного и оптимального формирования спортивно важных

свойств личности одаренного ребенка, влияя на динамику спортивных результатов. Это в свою очередь снижает соревновательный и социальный стресс, повышает эффективность тренировок и создает условия для развития спортивной одаренности.

-соблюдению дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;

Принцип гибкости требует построения основных направлений программы таким образом, чтобы можно было легко обеспечить приспособление содержания обучения и методов его усвоения к индивидуальным возможностям и потребностям учащихся.

Необходимо отметить, что аэробика не стоит на месте, а, напротив, динамично развивается. Разделы дополнительной общеразвивающей программы по аэробике «Фитнес-старт» могут содержательно видоизменяться в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, как только появляется необходимость в выборе инновационных средств, методов, организационных форм занятий, современного инвентаря и оборудования.

- **усиление оздоровительного эффекта**, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно - оздоровительной деятельности. В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся.

-на реализацию **принципа преемственности** который определяет последовательность изложения программного материала по этапам трех летней подготовки.

Занятие по программе проводится следующим образом: первый-третий год обучения 34, по 1 часу в неделю (один час равен 45 минутам). В группу набираются дети по 12-15 человек.

Метод проведения занятий, фронтальный, групповой, поточный.

В течение всего периода образовательного процесса основные направления не меняются.

На занятиях используются следующие **методы обучения**:

- метод танцевального показа - это такой способ обучения, при котором педагог демонстрирует танцевальную композицию, отдельные фигуры и элементы, и соответственно анализирует их. Наглядно-образные представления, получаемые учащимися, являются основой для последующего разучивания схемы движения, поворотов, вращений и т.п. При демонстрации материала педагог не ограничивается только его показом, а также подробно анализирует и объясняет, как правильно исполнить данные элементы и фигуры;
- метод показа органически сочетается с методом устного изложения учебного материала. С помощью этого метода педагог сообщает учащимся знания об истории и современном состоянии аэробики, рассказывает об отдельных танцевальных направлениях и танцевальной музыке. Показывая и разъясняя те или иные танцевальные композиции, педагог помогает учащимся понять характер танцевальной лексики и особенности танцевальной музыки;
- метод практических действий. Рассмотренные методы и приемы наглядного

обучения и устного изложения материала органически сочетаются с методом практических действий. Тренировочные упражнения - это планомерно повторное выполнение танцевальных движений, которые учащиеся под руководством педагога осуществляют каждое занятие. Танцевальные задания - это задания, с помощью которых учащиеся воспроизводят танцевальную лексику с целью дальнейшего ее закрепления, или это многократные повторения, в которых вырабатывают танцевальные умения и навыки;

- метод познавательной деятельности. Различают иллюстративно-объяснительный, репродуктивный, проблемный, частично-поисковый и исследовательский методы.

Эти методы применяются взаимосвязано. Они отличаются друг от друга по характеру познавательной деятельности учащихся. Использование этих методов способствует более глубокому и прочному усвоению материала учащимися.

Дополнительная общеразвивающая программа по аэробике «Фитнес-старт» на основе фитнес - аэробики включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы: «Введение», «Аэробика как вид физической культуры», «Аэробика классическая», «Аэробика с мячом», «Танцевальная аэробика».

Краткое содержание разделов программы

Введение

Ознакомление с Т.Б и П.Б. Расписание, гигиена, спортсмена, самоконтроль. Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики. Правила поведения на занятиях. Ознакомление обучающихся с планом занятий.

Аэробика как вид физической культуры

История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес-аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы.

Основные понятия оздоровительной аэробики: основные регуляторы нагрузки в занятиях классической аэробикой; объективные и субъективные методы определения нагрузки; ударность в уроках аэробики; способы повышения интенсивности в уроках классической аэробики.

Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля.

Направления в фитнес-аэробике. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

Аэробика классическая

Выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под

музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Танцевальная аэробика

Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Функциональная тренировка

Смысл функционального тренинга в том, что человек отрабатывает движения, необходимые ему в повседневной жизни: учится легко вставать и садиться за стол или в глубокое кресло, технично перепрыгивать через лужи, поднимать и удерживать на руках ребенка — список можно продолжать бесконечно, благодаря чему улучшается сила мышц, участвующих в этих движениях. Оборудование, на котором происходит тренировка, позволяет совершать движения не по фиксированной траектории, как на обычных тренажерах, а по свободной - это тяговые тренажеры, амортизаторы, мячи, свободные веса. Таким образом, Ваши мышцы работают и двигаются самым физиологичным для них образом, именно так, как это происходит в повседневной жизни. Подобные тренировки имеют значительную эффективность. Секрет в том, что функциональные упражнения вовлекают в работу абсолютно все мышцы Вашего тела, включая глубокие, ответственные за устойчивость, равновесие и красоту каждого нашего движения. Данный тип тренинга позволяет развить все пять физических качеств человека - силу, выносливость, гибкость, быстроту и координационные способности.

Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ с предметом и без, для воспитания выносливости и развития, чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, фитболов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры.

Воспитание находится в неразрывной связи с процессом обучения и образования; это две стороны единой педагогической деятельности по формированию личности. Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступивших, проводы выпускников, соревновательная деятельность учащихся и ее анализ, регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся; проведение тематических праздников; экскурсии, посещение театров и художественных выставок;

трудовые субботники; оформление спортивных стендов и газет. Для формирования осознанного отношения к выполнению физических упражнений, воспитания нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности запланированы следующие воспитательные мероприятия:

- беседы о здоровом образе жизни;
- выезды на природу, развивают у детей осмысление окружающего мира и привычку отдыхать на свежем воздухе;
- посещение уличных физзарядок и фитнес-конвенций позволяют детям познакомиться с другими течениями в аэробике;
- активное участие в соревнованиях по фитнес - аэробике;
- участие в совместных мероприятиях с образовательными и муниципальными учреждениями города Красноярска.

В рамках реализации цели дополнительной общеразвивающей программы успешно реализуются **личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья; взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях и вне занятий.

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о аэробике как вида физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;

- изложение фактов истории развития аэробики, современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;

- развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров - конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степаэробики, танцевальной аэробики;

- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнесаэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;

- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

По окончании прохождения дополнительной программы, обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики

с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес-аэробики;

- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений;

- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);

- самостоятельно составлять и выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне.

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики (классической, степ, функциональной);

- 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. подготовки к профессиональной деятельности;

3. организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;

4. 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.

Отслеживания результатов освоение программы осуществляется через регулярное тестирование (2 раза в год) (тест на гибкость; тест на силу рук; тест на выносливость; тест на силу пресса). Все результаты заносятся в таблицу.

Ожидаемые результаты обучающихся

Обучающиеся умеют:

- организовывать рабочее место, грамотно использовать оборудование. -

демонстрировать простые базовые шаги классической аэробики;

- демонстрировать простые элементы силовой аэробики и стрейчинга.
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий

Обучающиеся *знают /понимают:*

- общие представления о физической культуре, истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- общие представления об современных направлениях аэробики; -порядок занятия;
- вербальные и визуальные команды в аэробике;
- названия основных базовых шагов в аэробике;
- понятие танцевального рисунка.

Содержание программы первый год обучения

1. Вводное занятие

- ознакомление с Т.Б и П.Б.
- расписание
- гигиена спортсмена
- самоконтроль

2. Аэробика как вид физической культуры

История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес - аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики.

3. Аэробика классическая

Базовые элементы без смены лидирующей ноги

Лидирующая нога - нога, которая выполняет первое движение в элементе.

Марш на месте и с перемещениями вперед, назад	March
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая - на месте	Mambo
Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)	Basic-step

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

Шаг в сторону, приставить вторую ногу	Step Touch
Два приставных шага в сторону	Double Step Touch
Шаг в сторону, подъем колена	Knee Up
Шаг в сторону, два подъема колена	Double Knee Up
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперёд	Kick

Шаг в сторону, два подъёма прямой ноги вперёд	Double Kick
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону	Lift side
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону	Double Lift side
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Double Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте	Open Step
Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперёд носком или пяткой)	Toe Touch (Heel Touch)
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.	Grapevine
Шаг вперёд, подъём колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлест голени), два шага назад.	Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные
Шаг вперёд, 3 подъема колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлест голени), два шага назад	Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse

4. Танцевальная аэробика

Стиль «Рашенфольк»

1. Русский хороводный шаг. Это плавный шаг с носка, который выполняется поочередно каждой ногой. От обычного шага он отличается большей плавностью и устремленностью. В зависимости от выразительности музыки этот шаг может приобретать и иной характер - более оживленный и задорный.

2. Русский переменный шаг. На «раз» - удлиненный шаг вперед правой ногой, на «и» - небольшой шаг вперед левой ногой, как бы обгоняя правую; на «два и» - небольшой шаг вперед правой ногой с носка. Затем движения повторяются с левой ноги. Переменный шаг исполняется с подчеркнутой устремленностью вперед.

3. Дробный шаг. Исходное положение: ступни параллельны, колени слегка согнуты. Выполняется подвижно, ритмично, на месте, на всей ступне. Притопы быстро чередуются: правой, левой, правой, левой ногой и т.д. Движение ног активное, ступни поднимаются от пола невысоко. Корпус прямой. Дробный шаг может исполняться с продвижением вперед, при кружении на месте.

4. Притопы. Эти движения соответствуют веселой плясовой музыке, часто передают ее ритмический рисунок. Притопы выполняются одной ногой или то одной, то другой ногой попеременно с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной. На «раз» следует топнуть ногой впереди, на «два» - приставить ногу к ноге.

5. Шаг с притопом на месте осуществляется следующим образом: на «раз» делается шаг правой ногой на месте, она ставится рядом с левой; на «два» - притоп левой

ногой впереди правой, без переноса на нее тяжести тела. Акцент в этом движении падает на притоп - на счет «два». Затем движения исполняются, начиная с левой ноги.

6. Шаг с притопом в сторону: шаг вправо правой ногой, левая нога подводится к правой и ставится на всю ступню, слегка пристукнув. Такое же движение выполняется влево с левой ноги.

7. Полуприседание с выставлением ноги на пятку. Исходное положение: условная первая позиция. На счет «раз и» - пружинящее полуприседание, на «два и» - выпрямление, одновременно правая нога выставляется вперед на пятку, носок поднят вверх, левая нога остается прямой, корпус чуть откинут назад. На «раз» следующего такта одновременно с полуприседанием правая нога приставляется к левой, на «два» - выставляется вперед левая нога. Полуприседание с выставлением ноги на пятку можно выполнять на прыжке.

8. Ковырялочка. Исходное положение: ноги в шестой позиции. На счет «раз и» - небольшой подскок на левой ноге, одновременно правая нога отводится в сторону, ставится на носок (как бы ударяется об пол), слегка согнутое колено правой ноги повернуто внутрь. На «два и» - подскок на левой ноге, правую перевернуть, поставив на пятку, колено повернуть наружу. Пятка и носок ставятся на одно и то же место. На следующий такт делается перетоп обеими ногами поочередно - правой, левой, правой. Затем все движение выполняется с левой ноги.

9. Веребочка. Исполняется на один такт музыки. Исходное положение: третья позиция (правая нога впереди левой, под углом к ней), руки на поясе.

10. Шаг с припаданием. Исходное положение: ноги в третьей позиции. Выполняется на счет «и раз, и два». На «и» правую ногу приподнять вправо; на «раз» сделать небольшой шаг с носка на всю ступню, слегка сгибая колено; одновременно приподнять левую ногу, согнутую в колене; на «и», выпрямляя ноги, встать на носок левой ноги (позади правой), правую отвести в сторону; на «два и» повторить движение. Во время движения корпус не поворачивается.

11. Качалочка. На «раз» поднять невысоко вперед правую ногу, упасть на нее, перенести центр тяжести тела; левую ногу сзади приподнять. На «два» откачнуться назад на левую ногу, перенести на нее центр тяжести. Все движение повторяется.

12. Козлик. Прыжки делаются на левой ноге, правая нога пристукивает об пол стопой. Руки энергично раскачиваются к себе, от себя. Выполняются на счет «раз», «два». Движения задорные, размашистые, энергичные, используются чаще в пляске мальчиков.

13. Выставление ноги вперед на пятку или на носок. Нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъеме так, чтобы носок смотрел вверх; корпус прямой. На носок - нога легко выставляется вперед, наискосок (по диагонали) или в сторону.

5. Функциональная тренировка

Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ с предметом и без, для воспитания выносливости и развития, чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, фитболов, в различных исходных положениях - стоя, сидя,

лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры

6.Тестирование. Регулярное тестирование (тест на гибкость; тест на силу рук; тест на выносливость; тест на силу прессы).

Список литературы

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры.-СпортАкадемПресс.-М., 2002
2. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007. стр.
3. Гусева Е. Пилатес с мячом . Видео материал, 2002.
4. 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.
5. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зацюрский. 3-е изд. - М. : Советский спорт, 2009 - 200 с. : ил. (Серия «Спорт без границ»).
6. Зорина И.В. Фитнес. Стратегия успеха.-СПб.: Издательский дом «Нева»; М.; «Олимпия-пресс», 2002.-160с.
7. Келли Паккард, Фитнес со скакалкой» Видео материал , 2006.
8. Кручок Е.А. Аэробика: содержание и методика проведение занятий в оздоровительных группах. М. Тера-спорт , Олимпия- пресс,2004.64с.
9. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
10. Купер К. Новая аэробика. М.: ФиС, 1976.
11. Левитский Виталий, Шиврина Ирина, Колоскова Светлана. Детский Фитнес-М. «Академия Фитнес»,2006 - 156 с.
12. 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
13. Лисицкая Т.С. Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Т.1 Теория и методика.-М.: «Федерация аэробики России»,2002.-232 с
14. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.11 Частные методики. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 216 с.
15. Наталья Ким . Фитнес от Натальи Ким ,Видео материал, 2005.
16. Роз Крукшенк . Программа коррекции фигуры. М.: «ЭКСМО»- Пресс,

17. 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.: РГУФСиТ, 2010. - 11 с.
18. Сухорева А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. -М.: Медицина, 1991-272 с.
19. Чевцов А. Елкина СВODY POWER. Видео материал, 2004.
20. 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

Критерии оценивания

№ п/п	Тесты	Нормативы		
		Низкий	Средний	Высокий
1.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.55	8.29	7.14
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	14
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+13
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	30	40

Тематический план первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	из них	
			теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Аэробика как вид физической культуры	1	1	
3	Аэробика классическая	20	-	20
4	Танцевальная аэробика	5	-	5
5	Функциональная тренировка	5	-	5
6	Тестирование	2	-	2
	Итого	34	2	32

Календарно-тематическое планирование первый год обучения (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Вводное занятие	1		
2	Аэробика как вид физической культуры.	1		
3	Тестирование	1		
4	Базовые элементы без смены лидирующей ноги. March. Out. Out-in.	1		
5	V-step. A-step.	1		
6	Mambo.	1		
7	Basic-step.	1		
8	Функциональная тренировка.	1		
9	Базовые элементы со сменой лидирующей ноги. Step Touch. Double Step Touch.	1		
10	Knee Up. Double Knee Up.	1		
11	Kick. Double Kick.	1		
12	Lift side. Double Lift side.	1		
13	Curl. Double Curl.	1		
14	Функциональная тренировка.	1		
15	Open step.	1		
16	Toe Touch (Heel Touch)	1		
17	Step Touch. Double Step Touch.	1		
18	Crapevine.	1		
19	Knee Up. (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные.	1		
20	Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side).	1		
21	Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side).	1		
22	Cha-cha-cha.	1		
23	Cha-cha-cha.	1		
24	Shasse.	1		
25	Shasse.	1		
26	Функциональная тренировка.	1		
27	Танцевальная аэробика. Стиль «Рашенфольк». Русский хороводный и попеременный шаг.	1		
28	Дробный шаг. Притопы (на месте, в сторону).	1		
29	Полуприседание с выставлением ноги на пятку. Ковырялочка.	1		
30	Верёвочка. Шаг с припаданием. Качалочка.	1		
31	Козлик. Выставление ноги вперед на пятки или носок.	1		

32	Функциональная тренировка.	1		
33	Функциональная тренировка.	1		
34	Промежуточная аттестация	1		