

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Красноглинский»
городского округа Самара

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Фитнес - аэробика»

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5 - 10 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Нувильева Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования

Самара, 2024

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» предназначена для обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста (5-10 лет). Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес - аэробика» рассчитана на полную реализацию в течении 2-х лет и включает в себя 3 тематических **модуля**. Программа имеет общеукрепляющий и общеразвивающий характер и направлена на овладения знаниями и навыками в области физкультуры и спорта.

1. Пояснительная записка

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Направленность программы Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» (далее — программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, федеральном проекте «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»: «развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества», «формирование эффективной системы выявления способностей и талантов у детей и молодежи», содействие патриотическому, эстетическому, нравственному воспитанию учащихся путем приобщения к искусству, народному творчеству, развитие творческих способностей учащихся, формирование общей культуры, приобщение к здоровому образу жизни, компенсации двигательной активности.

Программа способствует и реализации приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области: программы, проекты, связанные с необходимостью сохранения и укрепления традиционных российских духовно-нравственных ценностей, использования исторического и культурного наследия, выявления способностей и талантов у детей и молодежи.

Формирование и развитие ценностей здорового образа жизни – главный приоритет не только в политике РФ, но и в деятельности учреждений дополнительного образования. Здоровье подрастающего поколения напрямую зависит от того, насколько сегодняшние дети и молодежь вовлечены в занятия видами спорта и физической культуры. Как известно, здоровье человека на 20 % зависит от медицины, а в остальном – от самого себя.

Программа «Фитнес-аэробика» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий. Данная программа создает условия для укрепления здоровья обучающихся, активизации и развития

двигательной деятельности школьников, их познавательной и мыслительной сферы различными средствами.

Во время занятий по программе происходит формирование социально значимых знаний, умений и навыков, оказывается комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, происходит формирование эстетических и нравственных качеств личности, приобщение обучающихся к спорту.

Фитнес-аэробика является соединением спорта и искусства, присутствие творчества и новизны, сочетание сложно-координационных движений и музыки. Именно он позволяет совершенствовать физическое развитие детей, укреплять их здоровье и способствовать развитию творческого потенциала, предоставляет возможность для самовыражения личности.

Систематические занятия фитнес-аэробикой совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности.

Таким образом, дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес-аэробика» является актуальной и педагогически целесообразной.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для

успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Фитнес-аэробика» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Новизна программы заключается в том, что она включает новое направление в спорте - оздоровительный фитнес, в основе которого лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у обучающихся знаний и умений.

Содержание программы предлагает обширный материал, включающий в себя разные виды музыкально-ритмической деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений и этюдов, сюжетных композиций, прослушивание музыки, игровой материал, которые используются на всех занятиях.

Программа основана на игровом методе, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, что придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Дополнительна общеобразовательна общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» **разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала**, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Цель программы: формирование у обучающихся осознанного эмоционально положительного отношения к здоровому, двигательно-активному образу жизни средствами фитнес-аэробики.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с предметом фитнес-аэробика;
- познакомить с правилами здорового образа жизни;
- обучить понятиям: характер музыки, темп, ритм;
- обучить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- познакомить детей с базовыми шагами аэробики.

Развивающие:

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности;
- развитие навыков ориентировки в пространстве;
- развитие координации движений и пластики, навыков владения своим телом;
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- развитие гибкости и пластичности.

Воспитательные:

- формирование коммуникативных навыков;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание стремления к двигательной активности;
- воспитание ответственности, упорства, силы воли;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- формированию личности инициативной, целеустремленной;
- воспитание коллективизма и умения работать со сверстниками.

Возраст обучающихся.

Программа «Фитнес-аэробика» адресована обучающимся дошкольного и младшего школьного возраста (5-10 лет). Все зачисленные делятся на две возрастные категории: 5-7 лет и 8-10 лет.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься (в случае каких-либо ограничений для занятий).

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 2 года обучения, всего 144 часов в год.

Формы организации деятельности: групповые занятия. Количество обучающихся в группах 1 год - не менее 15 человек, 2 год - не менее 12 человек.

Занятия проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка используется также как фактор обучения – легче запоминаются движения.

Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- фронтальная
- работа в парах, тройках, малых группах
- индивидуальная

Обучающиеся после освоения программы могут заниматься самостоятельно и могут продолжить свое обучение в колледжах бодибилдинга, аэробики, шейпинга и пединститутах на спортивных факультетах для получения тренерской квалификации или активно совершенствуя свое тело, могут выйти на соревновательный уровень по Фитнесу.

Формы обучения: используются теоретические, практические, комбинированные.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: игровые приемы и упражнения, тренинги, беседы, конкурсы, соревнования, самостоятельную работу, массовые воспитательные мероприятия, социальные акции и др.

Режим занятий.

Занятия по программе «Фитнес-аэробика» проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для обучающихся дошкольного возраста (5-7 лет) - 30 минут, для обучающихся младшего школьного возраста (8-10 лет) – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями составляет 10 минут.

Структура занятия.

Занятие по фитнесу состоит из 5-ти компонентов: разминка 5-7 мин., предстретчинг 3 – 5 мин., аэробная часть 20-35 мин., заминка 3-5 мин, партерная 15 мин, стретчинг 5 – 10 мин.

Разминка. Её длительность -15-30% времени занятий. Главные задачи - функциональная подготовка организма к основной части комплекса, формирование соответствующей эмоциональной настройки. Разминка выполняется в положении стоя, в движении и на месте. В конце подготовительной части ЧСС должна достигать 65-75% допустимой для его возраста. Последняя определяется так: из числа 220 нужно вычесть свой возраст. По завершении разминки можно переходить к легкому предстретчу.

Предстретч. Выполняются упражнения, стоя, в полуприседах, в потягивании.

Аэробная часть. Её длительность - 65-75% времени выполнения комплекса. Она включает решение основных задач занятий фитнес - аэробики. В аэробную часть входят различные комплексы упражнений классической аэробики, степ – аэробики, прыжки на скакалке и т.д. С их помощью повышаются максимальные и резервные возможности нервно-

мышечной, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма. На этой основе повышается уровень развития физических качеств. С помощью этих упражнений укрепляется мышечный корсет, повышается подвижность в суставах, достигается оздоровительный эффект. ЧСС наиболее высокая при выполнении прыжков, бега. Несколько ниже - при выполнении приседаний, выпадов.

Заминка. В конце занятий для постепенного снижения ЧСС, включает движения (Li) - более низкой интенсивности.

Партерная часть. Включает упражнения на развитие мышечной силы, выносливость, гибкость. В результате увеличивается длина и ширина мышечных групп, увеличивается сила и выносливость мышц, амплитуда движений.

В партере ЧСС изменяется в зависимости от трудности упражнения и мышц, участвующих в его выполнении. Нагрузка в аэробной части должна изменяться волнообразно. Повышение ЧСС должно сменяться снижением.

Стретчинг. Её длительность – 8-10% времени выполнения комплекса. Используются статистический и динамический стрейтч т.е. с фиксацией позы и без, с плавными растягивающими движениями. Главные задачи - снижение функциональных сдвигов, физическое восстановление, психическая настройка на последующую деятельность. Музыка должна быть спокойной, мелодичной, вызывающей приятные ассоциации, с постепенно снижающимся темпом. Упражнения подбираются так, чтобы нагрузка снижалась равномерно, о чём можно судить по ЧСС.

Содержание каждого занятия составляется и дополняется совместно с обучающимися. Контроль по усвоению проводимой деятельности осуществляется в форме зачётов, в которую включены физические упражнения для определённой группы мышц и в форме тестирования на конкретные группы мышц: брюшного пресса, мышц ног (приседания), мышц плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Музыкальное

сопровождение может предлагаться обучающимися, подбор упражнений производится совместно.

Ожидаемые результаты.

Предметные

- обучающиеся познакомятся с историей возникновения фитнеса;
- обучающиеся познакомятся как правильно выполнять упражнения ,
- обучающиеся овладеют различными способами составления комплексов упражнений.

обучающиеся получают возможность научиться:

- применять свои знания в жизни;
- применять во время занятий фитнесом все основные технические элементы (технику перемещений, танцевальные шаги);
- применять в занятиях индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых музыкальных композициях;

Метапредметные

- воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении
- воспитывать стиль коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, выражающегося в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности

Личностные

у обучающихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

- Формы аттестации и формы контроля.

Применяемые формы контроля: игровые конкурсы, игра – эстафета, контрольный тест, контрольный урок, презентация, творческие задания с самостоятельным решением творческих задач, наблюдение.

Итоговая аттестация проходит в виде открытого занятия.

- Формы и методы проверки результатов.

В целях обеспечения контроля результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы применяются следующие виды контроля:

- Текущий контроль процесса формирования знаний, умений и навыков;

- Итоговый контроль, состоящий в оценке качества освоения содержания программы. Контроль результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы осуществляется в формах анализа процесса и результатов деятельности подростков.

- Методы контроля: наблюдение, беседа, анализ, мониторинг. Целью контроля является создание необходимых условий для достижения современного качества дополнительного образования, совершенствования деятельности педагогического коллектива и повышения его профессионального мастерства.

2. Учебный план

№ п/п	Название разделов, модулей	Количество часов					
		1-й год обучения			2-й год обучения		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Основы фитнес-аэробики, ритмика	60	12,5	47,5			
2	Фитнес-атлетика, фитнес	64	16	48			

	коррекция						
3	Фитнес-игры	20	1	19			
4	Базовая аэробика				48	12	36
5	Танцевальная аэробика				48	12	36
6	Силовая аэробика				48	12	36
	Всего	144	29,5	114,5	144	36	108

3. Учебно-тематический план (1 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1. Основы фитнес-аэробики, ритмика (60 часов)					
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	0	Беседа
2	Проверка начальных умений	2	0	2	Контрольная
3	Строевые упражнения	4	0,5	3	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Общеразвивающие упражнения	4	0,5	3	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
5	Равновесие	4	0,5	3	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
6	Упражнения для плечевых и тазобедренных суставов	5	1	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
7	Прыжки на одной и двух ногах. Ходьба в рассыпную	5	1	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
8	Базовые упражнения по	6	1	5	Педагогическое наблюдение.

	фитнесу				Практическая работа
9	Ритмика	6	1	5	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
10	Основы хореографии	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
11	Танцевальные шаги	5	1	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
12	Ритмические танцы	5	1	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
13	Базовые шаги аэробики	6	1	5	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
14	Комплексы танцевальных упражнений	8	1	7	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Модуль 2. Фитнес-атлетика, фитнес-коррекция (64 часа)					
1	Упражнения на развитие силы	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов	7	1	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3	Упражнения на развитие выносливости	7	1	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Комплексы танцевальных упражнений	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа

5	Упражнения на формирование правильной осанки	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
6	Упражнения для профилактики плоскостопия	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
7	Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
8	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
9	Комплекс танцевальных упражнений	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Модуль 3. Фитнес-игры (20 часов)					
1	Творческие и игровые задания	5	0	5	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Подвижные и музыкальные игры	6	0	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3	Закрепление техники выполнения комплекса упражнений под музыку.	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Повторение пройденного материала	2	0	2	Контрольная
5	Итоговое занятие	1	1	0	Беседа
	ИТОГО:	144	29,5	114,5	

4. Содержание программы (1 год обучения)

Модуль 1. Основы фитнес – аэробики, ритмика (60 часов)

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория: Беседа о фитнесе, здоровом образе жизни. Правила техники безопасности на занятиях.

2. Проверка начальных умений

Практика: Проверка первичных умений, обучающихся перед освоением основной программы

3. Строевые упражнения

Практика: Основная стойка. Строевые приемы: повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Перестроение в одну и две шеренги. Ходьба в колонне по одному.

4. Общеразвивающие упражнения

Практика: Общеразвивающие упражнения сидя на коврик, без предметов: на развитие силы, гибкости, координации движений.

5. Равновесие

Практика: Равновесие-ходьба по гимнастической скамье прямо и боком. Равновесие в стойке на одной ноге «ласточка», «цапля».

6. Упражнения для плечевых и тазобедренных суставов.

Практика: Стоя на коврик, мяч в руках, делая поднимание прямых рук вверх-вниз (5-10 раз); Руки вверху, выполняя круговые движения, как при плавании на спине (5-7 раз); Выпад вперед, при котором правая нога согнута впереди, а левая прямая- сзади (5-10 раз).

7. Прыжки на одной и двух ногах. Ходьба в рассыпную.

Практика: Прыжки на двух ногах, на одной ноге. Прыжки как можно выше отрываясь от пола. Скакалка. Ходьба в рассыпную.

8. Базовые упражнения фитнеса

Практика: Её длительность-65-75% времени выполнения комплекса. Она включает решение основных задач занятий фитнесом. В аэробную часть входят различные комплексы упражнений классической аэробики, степ – аэробики и т.д. С их помощью повышаются максимальные и резервные

возможности нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. На этой основе повышается уровень развития физических качеств. С помощью этих упражнений укрепляется мышечный корсет, повышается подвижность в суставах, достигается оздоровительный эффект. ЧСС наиболее высокая при выполнении прыжков, бега. Несколько ниже - при выполнении приседаний, выпадов.

9. Ритмика

Практика: Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки; притопы, подскоки. Выполнение ритмических заданий

10. Основы хореографии

Практика: На уроках хореографии изучаются многообразные сочетания движений рук, ног, туловища и головы.

11. Танцевальные шаги

Практика: Боковой приставной шаг. Шаг с притопом на месте. Высокий шаг (петушок, лошадка). Сочетание изученных шагов в комбинацию.

12. Ритмические танцы

Практика: Танцы индивидуальные: «Буги-вуги», «Колобок».

13. Базовые шаги аэробики

Практика: march (ходьба), jog (бег), skip (подскок), knee up (подъем колена вверх), kick (мах), jumping jack (прыжок ноги врозь- ноги вместе), lunge (выпад).

14. Комплексы танцевальных упражнений

Практика: Разучивание комплексов упражнений: «Капитошка», «Старинная мелодия»

Модуль 2. Фитнес- атлетика, фитнес- коррекция (64 часа)

1. Упражнения направленные на развитие силы

Практика: Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени

жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения используя его как амортизатор и тренажер.

2. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов

Практика: Сушавная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.

3. Упражнения, направленные на развитие выносливости

Практика: Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением, сменой мест в парах. Беговые упражнения с различными движениями рук, хлопками. Беговые упражнения с мячом в руках. Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением и сменой мест в шеренгах, колоннах. Беговые упражнения.

4. Комплексы танцевальных упражнений

Практика: Разучивание комплексов упражнений: «Кузнечик», «Африка», «Сюрприз», «Пока нам мало лет»

5. Упражнения на формирование правильной осанки

Практика: Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.

6. Упражнения для профилактики плоскостопия

Практика: Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча или гимнастической палки серединой стопы вперед- назад. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы. Перекладывание предметов пальцами ног с одной стороны на другую. Рисование ногами на листе бумаги, зажав маркер (ручку) пальцами ног. Сидя на полу выполнять сгибание- разгибание, вращение ступней вправо и влево с усилием.

7. Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики

Практика: Упражнения с использованием предметов (малого мяча).
Упражнения руками в стихотворной форме. Игры.

8. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию

Практика: Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц.

9. Комплексы танцевальных упражнений

Практика: Разучивание комплексов упражнений: «Бегемот», «Желтые ботинки», «Жу-Жу», «Кувшинки»

Модуль 3. Фитнес- игры (20 часов)

1. Творческие и игровые задания

Практика: Упражнения в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания.

2. Подвижные и музыкальные игры

Практика: Игры: «кто не спрятался», «камушки», «колобок»

3. Закрепление техники выполнения фитнес упражнений

Практика: повороты головы, наклоны головы; положения рук на поясе, вперед и в сторону на уровне плеч, вверх, перевод из положения в положение; круговые движения рук; наклоны корпуса вперед- назад, в сторону, круговые движения корпуса; позиции рук: подготовительное положение, руки на поясе; поднимание ноги, согнутой в колене вперед, и опускание (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута); приседание по 6 позиции;

4. Повторение пройденного материала

Практика:

- Перестроения в круг, колонну, линию, диагональ.
- Игры на координацию движений рук и ног; на развитие внутреннего слуха и чувства метроритма; параллельно с развитием навыков чувства пространства.

5. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов прохождения программы.

№	Название разделов и тем	Количество часов	Формы контроля
---	----------------------------	------------------	-------------------

5. Учебно-тематический план (2 год обучения)

		Всего	Теори я	Практик а	
Модуль 1. Базовая аэробика (48 часов)					
1	Знакомство с аэробикой. Знакомство с некоторыми шагами и их обозначениями.	8	2	6	Беседа
2	Движения руками. Сочетания рук и ног в одном движении.	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3	Связки. Разучивание простейших комбинаций.	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Счет, ритм и музыкальное сопровождение	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
5	Сочетание базовых шагов, увеличение темпа и сокращение счета.	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
6	Выполнение комплекса упражнений базовой аэробики.	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Модуль 2. Танцевальная аэробика (48 часов)					
1	Знакомство с танцевальной	8	2	6	Педагогическое наблюдение.

	аэробикой. Знакомство с направлениями танца и некоторыми движениями				Практическая работа
2	Виды и разделы танцев	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3	Связки. Разучивание простейших комбинаций.	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Счет, ритм и музыкальное сопровождение.	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
5	Сочетание базовых шагов и элементов танца, выполнение более сложных комбинаций.	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
6	Выполнение комплекса упражнений танцевальной аэробики.	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Модуль 3. Силовая аэробика (48 часов)					
1	Знакомство с силовой аэробикой. Знакомство с группами мышц и упражнениями для их проработки	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Комплекс	8	2	6	Педагогическое

	упражнений на мышцы бедра				наблюдение. Практическая работа
3	Комплекс упражнений для красивой и сильной спины	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Комплекс упражнений для тонкой талии	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
5	Комплекс упражнений на выносливость	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
6	Выполнение комплекса упражнений на все группы мышц	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
	ИТОГО	144	36	108	

6. Содержание программы (2 год обучения)

Модуль 1. Базовая аэробика (48 часов)

1. Знакомство с аэробикой.

Практика. Знакомство с некоторыми шагами и их обозначениями.

2. Движения руками.

Практика. Сочетания рук и ног в одном движении.

3. Связки.

Практика. Разучивание простейших комбинаций.

4. Музыкальное сопровождение.

Практика. Счет, ритм.

Подбор музыкального сопровождения для комплекса упражнений по аэробике.

Практика. Выполнение комплекса упражнений по аэробике.

5. Сочетание базовых шагов.

Практика. Выполнение базовых шагов, увеличение темпа и сокращение счета.

Шаги в движении с изменением направления.

Практика. Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления.

6. Комплекс упражнений.

Практика. Выполнение комплекса упражнений базовой аэробики.

Модуль 2 «Танцевальная аэробика» (48 часов)

1. Знакомство с танцевальной аэробикой.

Практика. Знакомство с направлениями танца и некоторыми движениями

2. Виды и разделы танцев (восточные, латиноамериканские и т.д.)

Практика. Танцевальные движения.

3. Связки.

Практика. Разучивание простейших комбинаций.

4. Счет, ритм и музыкальное сопровождение.

Практика. Выполнение упражнений под счет и музыкальное сопровождение.

5. Сочетание базовых шагов и элементов танца,

Практика. Выполнение более сложных комбинаций.

6. Комплекс танцевальной аэробики.

Практика. Выполнение комплекса упражнений танцевальной аэробики.

Модуль 3. Силовая аэробика

1. Знакомство с силовой аэробикой.

Практика. Знакомство с группами мышц и упражнениями для их проработки.

2. Комплекс упражнений на мышцы бедра.

Практика. Выполнение упражнений на мышцы бедра

3. Красивая и сильная спина.

Практика. Комплекс упражнений для красивой и сильной спины.

4. Тонкая талия.

Практика. Выполнение комплекса упражнений для тонкой талии

5. Сила и выносливость.

Практика. Комплекс упражнений на выносливость

5. Группы мышц.

Практика. Выполнение комплекса упражнений на все группы мышц

Тема

7. Ресурсное обеспечение программы

Информационно-методическое обеспечение включает в себя перечень:

- дидактических игр, пособий, материалов;
- методической продукции по разделам программы;
- учебных и информационных ресурсов: учебно-методический комплекс (учебники, кассеты, рабочие тетради и т.п.); разработки из опыта работы педагога (сценарии, игры и т.д.).

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий:

Технологии обучения:

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность приемов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются как минимум 4 требования:

- учет индивидуальных особенностей подростка,
- привитие знаний обучающимся в умении самостоятельно защищать себя от стрессов, обид, оскорблений, обучение его средствам психологической защиты,

- не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки при освоении программного материала,
- обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

На занятиях увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояния сердечнососудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Занятия фитнес-аэробикой способствуют укреплению мышечного корсета, формированию правильного дыхания, развитию моторных функций, выработки правильной осанки, походки, грации движений, вырабатываются умения владеть своим телом, воспитываются навыки группового поведения. Все это способствует оздоровлению всего подросткового организма в целом. Эти цели достигаются с помощью создания условий для комфортного самочувствия на занятиях, составления упражнений, соответствующих возможностям обучающихся; проведение динамических пауз для создания ситуации успеха, рациональной смены и чередования видов деятельности в связи с быстрой утомляемостью учащихся.

Специальные упражнения благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения. Движения, совершаемые под музыку, выполняются легче, дыхательный аппарат работает более энергично, увеличивается глубина дыхания, повышается поглощение кислорода.

С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка, умерить слишком возбужденные темпераменты и растормозить заторможенных подростков, регулировать неправильные и лишние движения.

Занятие строится таким образом, чтобы активные движения чередовались с ходьбой или упражнениями, успокаивающими дыхание. Нельзя перегружать детей бегом или подскоками, так как это может привести к чрезмерным психоэмоциональным и сердечным перегрузкам. К урокам подбираются музыкально – ритмические упражнения, построенные на сочетании движений, музыки и слова, влияющие на уровень двигательной активности учащихся. Эти упражнения помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную усталость и утомление. В конце занятия проводятся релаксационные упражнения, способствующие снятию мышечного и эмоционального напряжения, для чего используется спокойная музыка.

Применение на занятиях здоровьесберегающих технологий повышает результативность, помогает сохранить и укрепить здоровье учащихся, а также способствует формированию положительных мотиваций у детей и родителей обучающихся.

Игровые технологии являются одной из уникальных форм обучения, которые позволяют сделать интересными и увлекательными не только работу учащихся на творческом уровне, но и будничные шаги по изучению базового материала. На занятиях используются музыкально-ритмические упражнения в игровой форме.

Проводятся занятия, в которые включаются ассоциативные и подражательные движения. Упражнениям даются различные названия, это помогает учащимся сопоставить движение, музыку и образ, придаёт упражнению эмоциональную окраску, вызывает интерес к занятиям:

- Изобразить, как одно и то же движение может сделать молодой и старый человек, весёлый и грустный, деревянная и тряпичная кукла и т. д.
- Виды ходьбы: как идут военные, как идут спортсмены, как надо идти, когда все спят и т.д.
- Виды бега: как олень, как мышка, как лисичка и т. д.

Включаются подвижные игры, которые помогают снять излишнюю зажатость, скованность, развивают эмоциональность, образность мышления, закаляют физически (игра в снежки, сделанные из синтепона).

В работе с учащимися используется соревновательный метод. Объектом соревновательной деятельности выбирается чаще всего не результат, а качество выполнения танцевального движения. Установка на соревновательную деятельность вызывает у учащихся стремление максимально проявить свои силы. Соревновательный метод, используемый как в играх, так и в целом в ходе занятий, помогает выработать у ребят стремление быть самым лучшим.

Большое внимание уделяется театрализации на танцевальных занятиях. Для работы используются массовые танцы и мини-танцы преимущественно игрового и сюжетного характера, соответствующие возрасту исполнителей.

Информационно-коммуникативные технологии используются больше, как вспомогательные технологии для обеспечения материально-технического оснащения и реже для проведения уроков.

Применение компьютера позволяет накапливать и хранить музыкальные файлы, фото – и видеоматериалы коллектива, оформлять документацию в электронном виде. Специальные программы позволяют производить монтаж и компоновку музыкального произведения, менять темп и частоту звука, создавать презентации для проведения занятий. Компьютер дает возможность активно пользоваться ресурсами Интернета: прослушивать музыкальный репертуар, знакомиться с работами коллег, осуществлять поиск и переработку информации.

На некоторых занятиях проводится знакомство с новыми танцевальными движениями на основе видеоматериала, а также просмотр идеальных образцов танцевальной культуры.

Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся на базе МБУ ДО «ЦДО «Красноглинский» г.о. Самара. Занятия организуются в кабинетах соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

В кабинетах имеется следующее учебное оборудование:

1. Магнитофон.
2. Видеоаппаратура.
3. Ноутбук.
4. CD-диски с музыкальным сопровождением.
5. Гимнастические коврики
7. Гимнастические палки
9. Гантели
10. Скакалки
112. Обручи

Дидактический материал соответствует тематике занятий, подбирается педагогом индивидуально в соответствии с целями и задачами занятия: иллюстрации со схемами и описанием упражнений.

8 . Список литературы

Для педагогов

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий [Текст]: учебно-метод. пособие М.: «Терра-Спор, Олимпия Пресс», 2001. – 64с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. – М.: Изд. «НЦ ЭНАС», 2002.-240с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2т. Т. II. Частные методики: – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216с.
4. Литвинов Е.Н и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2001.-235с.
5. Мякинченко Е. Аэробная и силовая фитнес – тренировка: как добиться наилучшего результата? // Журнал оздоровительной тренировки для профессиональных инструкторов «Аэробика». 2000, лето. С 2-6.
6. Освальд, К.Стретчинг для всех/ К.Освальд, С.Баско. –М. : Изд-во «ЭКСМО-. Пресс», 2001. – 192 с.
7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова - М.: Издательский центр "Академия", 2006, 368с.
8. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников [Текст]: – М.: Изд-во Владос, 2003.-245с.
9. Физическая культура: Сценарии праздников и игровых занятий: 1-6 классы: Книга для учителя. – М.: Изд-во Первое сентября, 2003. – 244с.
10. Хёдман,А. Система Пилатеса: простые упражнения для дома, работы и отдыха [Текст]: пер. с англ. /А.Хёдман,Д.Г.Вуд.М. :София,2004. - 143 с.

Для детей

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002

2. Муравьев В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. – М.: Айрис-пресс, 2004
3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-спорт, 2000.
4. Потапчук А.А. Фитнес: использование в практике лечебной и адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура No1. – Москва. 2002
5. Сенченко О. В. Программа дополнительного образования по физической культуре для детей дошкольного возраста физкультурно-оздоровительный кружок в детском саду «Фитнес для детей»//Образовательные проекты «Совенок» для дошкольников.- 2015
6. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство - пресс, 2000.