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

Принята на заседании
Методического совета
от «16» июня 2023 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ЦДО
«Красноглинский» г.о. Самара
_____ Никифорова О.В.
«16» июня 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес - аэробика»

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-7, 8-10 лет
Срок реализации: 2 года

C=RU, O=МБУ ДО «ЦДО «Красноглинский» г.о. Самара, CN="Никифорова Олеся Владимировна, директор Центра", E=do_krasnoglinskiy@samara.edu.ru
00d9c4d5bd32b88f53
2023.10.11 00:28:51+04'00'

Разработчик:
Аракчеева Анна Викторовна,
педагог дополнительного образования

Самара, 2023

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план 1 год обучения	9
3.	Учебный план 2 года обучения	15
4.	Методическое обеспечение программы	16
5.	Список используемой литературы	21

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 России от 09.11.2018 № 196 «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»;

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические 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»).

Курс дополнительной общеразвивающей программы для дошкольников и младших школьников (5-10 лет) «Фитнес-аэробика» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий. Программа носит **физкультурно-спортивную направленность**.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности школьников, их познавательной и мыслительной сферы различными средствами.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся): формирует социально значимые знания, умения и навыки; оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает учащихся к спорту. Фитнес-аэробика обладает огромными возможностями для полноценного эстетического и спортивного совершенствования ребёнка, для его духовного и физического развития.

Практическая значимость программы состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию.

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

Цель программы: совершенствование физических данных детей посредством занятий фитнес-аэробикой

Задачи программы:

Образовательные:

– расширять знания о спорте «фитнес-аэробика», приобщать детей к спортивной культуре,

– совершенствовать физическую подготовку и технику фитнес-аэробики,

– совершенствовать чувство ритма, темпа, координации и свободы движений,

– обучать детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля,

– получать спортивные разряды, сдавать нормы гто.

Развивающие:

– развивать силу, выносливость, гибкость,

– развивать творческую самостоятельность в создании художественного образа для соревновательной программы,

– развивать и совершенствовать артистические навыки детей, а также их исполнительские умения,

Воспитательные:

– способствовать развитию самостоятельной тренировочной деятельности,

– поощрять к танцевально-спортивной импровизации, сочинению связок и комбинаций из оригинальных движений,

– создавать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве,

– воспитывать дисциплинированность на занятиях и различных мероприятиях,

– мотивировать к продолжению занятий спортом.

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

Занятия в кружке носят коллективный характер. Обучающиеся учатся сами составлять, подбирать и показывать упражнения под музыку, соответствующих уровню их физической подготовки.

В работе программы используются разные формы и методы организации занятий по фитнесу: игровая, круговая тренировка, стретчинг (расслабление), аэробная тренировка, партер-тренировка, специальные упражнения, беседа.

Адресат программы.

Обучение происходит в возрастной группе от 5 до 10 лет (5-7, 8-10).

Зачисление обучающихся происходит на добровольной основе, на основании заявления родителей (законного представителя или самих учащихся), а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребенка или медицинского заключения о допуске к занятиям.

Психолого-возрастные особенности возраста.

Возраст учащихся 5-7 лет характеризуется тем, что дети принимают и самостоятельно ставят познавательные задачи, выдвигают предположения о причинах и результатах наблюдаемых явлений, самостоятельно делают маленькие «открытия». Дети самостоятельно могут выстроить сюжет и ход игры, распределить роли. В совместной игре появляется потребность

регулировать взаимоотношения со сверстниками, складываются нормы нравственного поведения, проявляются нравственные чувства. В результате взаимодействия и сравнения своего поведения с поведением сверстника у ребенка появляется возможность лучшего осознания самого себя. Нравственное развитие таких детей во многом зависит от общения с педагогом. У ребенка необходимо формировать привычку нравственного поведения. Этому способствует создание проблемных ситуаций на занятиях.

Возраст обучающихся 8-10 лет характеризуется тем, что у детей уже сформирован отчетливый образ хорошего ученика, он ясно представляет себе, что надо делать, чтобы соответствовать этому образу, однако в какой-то степени утрачивается детская непосредственность, индивидуальные особенности ребенка несколько стираются, снижаются творческие возможности. И задача педагога – внимательнее относится к каждому ребенку, отмечать его индивидуальные успехи, создавать на занятиях доброжелательную атмосферу и поддерживать ситуацию успеха.

Режим занятий. Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 2 года обучения. Объем программы 144 часа в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа в день. Продолжительность одного академического часа составляет 45 минут (для школьников), 30 минут (для дошкольников). Перерыв между учебными занятиями составляет 10 минут.

Наполняемость групп: 1 год - не менее 15 человек, 2 и 3 год - не менее 12 человек.

Форма обучения – очная

Форма проведения занятий: аудиторная**.**

Форма организации занятий

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. И проводится 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.

Планируемые результаты обучения:

Предметные

-обучающиеся познакомятся с историей возникновения фитнеса;

-обучающиеся познакомятся как правильно выполнять упражнения ,

-обучающиеся овладеют различными способами составления комплексов упражнений.

обучающиеся получат 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 учащихся 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.

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 учащимися 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 учащимися

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

2.1. Учебный план первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1					
Раздел 1. Основы фитбол-аэробики (32 часа)					
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	0	Беседа
2	Проверка начальных умений	2	0	2	Контрольная
3	Строевые упражнения	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Общеразвивающие упражнения	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
5	Равновесие	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
6	Упр. Для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя	5	0	5	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
7	Прыжки на двух ногах, на одной. Ходьба в рассыпную	5	0	5	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
8	Базовые упражнения по фитнесу	6	0	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа

Раздел 2. Ритмика (28 часов)					
1	Ритмика	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Основы хореографии	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3	Танцевальные шаги	5	0	5	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Ритмические танцы	5	0	5	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
5	Базовые шаги аэробики	5	0	5	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
6	Комплексы танцевальных упражнений	5	0	5	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Раздел 3. Фитнес-атлетика (26 часов)					
1	Упражнения на развитие силы	7	0	7	Педагогическое наблюдение. Практическая работа Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов	7	0	7	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3	Упражнения на развитие выносливости	6	0	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Комплексы танцевальных упражнений	6	0	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Модуль 2					
Раздел 4. Фитнес-коррекция (38 часов)					
1	Упражнения на формирование правильной осанки	8	0	8	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Упражнения для профилактики	8	0	8	Педагогическое наблюдение.

	плоскостопия				Практическая работа
3	Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	8	0	8	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	8	0	8	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
5	Комплекс танцевальных упражнений	6	0	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Раздел 5. Фитнес-игры (16 час)					
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	Эстафеты	5	0	5	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Раздел 6. Подведение итогов (4 часа)					
1	Закрепление техники выполнения комплекса упражнений под музыку.	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Повторение пройденного материала	1	0	1	Контрольная
3	Итоговое занятие	1	1	0	Беседа
	ИТОГО:	**144**	**3**	**141**	

Содержание программы

Модуль 1

Раздел 1. Основы фитнес – аэробики (32 часа)

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: Строевые приемы: повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка».

4. **Общеразвивающие упражнения**

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

5. Равновесие

Практика: Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на коврик. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о пол, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на коврике.

6. Упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног

Практика: Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз). Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)

7. Прыжки на двух ногах, на одной. 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.

Раздел 2. Ритмика (28 часов)

1. Ритмика

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

2. Основы хореографии

Практика: Позиции рук и их смены. Выставление ноги вперед, в сторону на носок, поднимание ноги. Полуприседы и подъемы на носки, стоя спиной к опоре и сидя на мяче.

3. **Танцевальные шаги**

4. **Практика:** Скрестный шаг. Тройной притоп. Скрестный поворот. Сочетание изученных шагов в комбинацию, сидя на мяче и вокруг мяча.

5. Ритмические танцы

Практика: Танцы индивидуальные: «Буги-вуги Осьминог».

6. Базовые шаги аэробики

Практика: выполнение ранее изученных шагов в различных соединениях и связках.

7. Комплексы танцевальных упражнений

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

Раздел 3. Фитнес (20 часов)

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: Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.

3. Упражнения, направленные на развитие выносливости

Практика: Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением, со 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»

Модуль 2

Раздел 4. Фитнес-коррекция (38 часов)

1. Упражнения на формирование правильной осанки

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

2. Упражнения для профилактики плоскостопия

Практика: Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.

3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики

Практика: Упражнения с использованием предметов (малого мяча). Упражнения с речитативами, стихами, сказками, игры.

4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию

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

5. Комплексы танцевальных упражнений

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

Раздел 5. Фитнес- игры (16 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», «второй лишний», «колобок» 16

3. Эстафеты

Практика: Передачи и броски мяча в шеренгах, колоннах; бег с мячом в руках.

Раздел 6. Подведение итогов (4 часа)

1. Закрепление техники выполнения фитнес упражнений

Практика: повороты головы, наклоны головы; положения рук на поясе, вперед и в сторону на уровне плеч, наверх, 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;

2. 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.

3. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов прохождения программы

2.2. Учебный план второго года обучения

№	Название разделов и тем	Колличество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	0	Беседа
2	Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнесу. Силовые упражнения. Стретчинг	38	0	38	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3	Осанка. Роль мышц в формировании осанки.	30	0	30	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Упражнения на развитие выносливости	30	0	32	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
5	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	12	0	12	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
6	Подвижные и музыкальные игры. Эстафеты	30	0	30	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
7	Повторение и закрепление пройденного материала	2	0	2	контрольная
	ИТОГО	144	2	142	

Содержание программы

1. **Вводное занятие. Техника безопасности**

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

2. Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнесу. Силовые упражнения. Стретчинг

Техника выполнения силовых упражнений.Общеразвивающие упражнения сидя на коврике, без предметов: на развитие силы, гибкости

3. Осанка. Роль мышц в формировании осанки.

Определение правильной осанки. Значение правильной осанки. Скелет-это основа человека –каркас , на который крепятся мышцы. Скелет состоит из костей больших и малых. Типы осанки. Как влияет мышечный тонус на осанку человека.

4. Упражнения на развитие выносливости

Практика: Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением, со 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. Беговыеупражнения.

5. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию

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

6. Подвижные и музыкальныеигры. Эстафеты

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», «второй лишний», «колобок» 16

3. Эстафеты

Практика: Передачи и броски мяча в шеренгах, колоннах; бег с мячом в руках.

7. Повторение и закрепление пройденного материала

- 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.

3. Методическое обеспечение программы

***Т*ехнологии 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.

Средства и методы обучения: Методические особенности данной программы связаны между собой. При правильном их применении успешнее решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи подрастающего поколения.

На занятиях применяются традиционные методы обучения: использование слова, наглядного восприятия и практические.

Метод использования слова – универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи:

- раскрывается содержание музыкальных произведений;
- объясняются элементарные основы музыкальной грамоты;
- описывается техника движений в связи с музыкой и др.

Это определяет разнообразие методических приемов использования слова в обучении: рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия -

- способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы музыкально-ритмического воспитания;
- повышению интереса к изучаемому предмету.

К ним можно отнести:

- показ движений, танцевальных комбинаций;
- просмотр видеозаписей;
- прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения движений и танцевальных комбинаций, метод обучения посредством расчленения их, а также игровой метод.

Метод расчленения может широко использоваться для освоения самых разных упражнений. Практически каждое упражнение можно приостановить в любой фазе для уточнения двигательного действия, улучшения выразительности движений и т.п. Кроме того, этот метод может применяться при изучении сложных движений.

К игровому методу обучения обращаются при проведении музыкально-ритмических игр. Данный метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определенного результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Все вышеперечисленные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приемами педагогического воздействия на учащихся.

Формы организации учебного занятия: игра, эстафета, соревнование, викторина, квест.

Примерный план организации занятия:

Структура оздоровительных занятий, следующая:

- Подготовительная часть – разогревание организма и создание положительного эмоционального настроя. Включает различные виды ходьбы, бега, прыжков, ползания, музыкально – ритмические движения.
- Основная часть – физическая нагрузка чередуется с отдыхом и расслаблением. Включает упражнения сидя на коврике (развитие силы и выносливости), упражнения лежа на коврике (тренировка силовой выносливости мышц). Игры и игровые движения придают занятию эмоциональную окраску;
- Заключительная часть – расслабление, музыкальная игра.

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен.

Дидактические материалы

В качестве дидактических материалов педагогом используются:

– книги, учебники, художественные альбомы по темам народного танца и истории костюма;

– видеоматериалы, демонстрирующие исполнения народного танца ведущими мировыми исполнителями;

– аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий и для ознакомления детей с лучшими образцами танцевальной музыки;

– раздаточные материалы для проведения викторин и тематических конкурсов

– методические разработки занятий.

4.Список используемой 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 детскомсаду «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.