

Пояснительная записка

Программа "Фитнес-аэробика» реализуется в соответствии с основными нормативными документами:

-Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

-<Письмо> Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))

- Федеральным закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р; Устава МБУ ДО «ДЮСШ Камешкирского района»

-СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Впервые термины «аэробика» появились в конце 60-х годов XX века. Когда доктор Кеннет Купер выпустил книгу по этим названием. В ней определялось понятие аэробной тренировки как способ физической активности для неподготовленных людей. Примерно через год, после данной публикации, танцовщица Дж. Соренсен ввела танцевальные элементы в аэробную тренировку, что сделало новое направление спорта еще более популярным. Следующие громкое имя - Джейн Фонда, которая явилась родоначальником фитнес – индустрии.

В настоящее время под фитнесом мы понимаем метод тренировки сердечно - сосудистой и дыхательной системы, путем использования повторяющихся под музыку движений, включающих в себя повышенное использования кислорода. Этот последний аспект был положен в основу новых направлений фитнеса, получивших огромное развитие в начале 21 века - йога, пилатес. Внимание к танцевальной стороне тренировки привело к появлению и невероятной популярности такого направления, как фанк. В настоящее время в сфере фитнеса используются элементы восточных единоборств и силовые приемы бодибилдинга. Сохранения здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации является наиболее актуальным для системы образования, поскольку от уровня состояния здоровья во многом зависит и качество обучения. Впервые вопрос охраны здоровья поднял на государственный уровень, выдающийся ученый М.В. Ломоносов. В 1761 году он писал: «Начало сего полагаю самым главным делом; сохранением и размножением Российского народа, в чем состоит величество, могущество и богатство всего государство».

Хотя проблема здоровья россиян на протяжении веков является актуальной, однако и сегодня эта проблема вызывает тревогу и озабоченность.

Актуальность данной программы заключается в том, что предлагаемое содержание материала соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам.

Занятия фитнес - аэробикой дает возможность детям найти себя в нашем не простом мире, закалить характер, стать сильнее и благороднее. В данный возрастной период

подросток особое внимание уделяет своему внешнему виду, сравнивает себя со сверстниками, стремится к подражанию известным и успешным людям, старается найти себя в обществе. У него формируется собственное мнение, вкус, стиль. Поэтому необходимо научить подростка ценить свою индивидуальность, помочь ему совершенствовать себя, как психологически, так и физически, содействовать в развитии его сильных сторон помочь найти индивидуальный, уникальный стиль.

Основным приоритетом программы является: доступность для широких слоев занимающихся. А также четкая ориентация на оздоровление, физическое, интеллектуальное и творческое развитие подрастающего поколения.

Разработка настоящей программы вызвана совокупностью следующих факторов:

- во-первых, подтвержденным многочисленными научными исследованиями положительным воздействием занятий фитнеса - аэробикой на физиологию и психологию растущего ребенка;
- во-вторых, стремительным развитием фитнеса - аэробике в настоящее время, а именно возникновением новых направлений, разработкой более совершенных методик проведения групповых и индивидуальных занятий;
- в - третьих, ростом количества детей, выбирающих фитнес-аэробику как эффективный и увлекательный способ организации досуга (выступления в соревнованиях, конкурсах, шоу-программах являются важным мотивационным фактором систематических занятий физической культурой);
- в четвертых создание организационно-педагогических условий для перехода обучающихся с любительского уровня занятия фитнес - аэробикой на спортивный.

Педагогическая целесообразность программы - наряду с физическими развитиями в программе большое внимание уделяется развитию у обучающихся таких личностных качеств как трудолюбие и упорство, стремление к созиданию, вера в свои силы, стремление к победе и нацеленность на успех. В процессе освоения программы формируется индивидуальный стиль, происходит преодоление комплексов.

Отличительными особенностями данной программы являются сочетание теоретического и практического материала, поэтапное усложнение практической части и высокая информированность теоретической части з программы, возможность выбора, творческой, индивидуальной работы над собой и своим телом.

Новизна в программе является значительное увеличение объема средств и методов специализации и интенсификации технической, физической и психологической подготовки с учетом возраста и индивидуальных особенностей развития детей, а также целесообразное сочетание различных типов занятий, методов и приемов их организации. В связи с этим, в программе для эффективной работы включены новейше направления (фитнес-йога, хип-хоп). Большое внимание в программе уделяется разработке игровых типов занятий, что продиктовано вниманием к индивидуально-возрастным особенностям психики детей.

Цель программы — совершенствования физического развития обучающихся и повышение их функциональных возможностей средствами фитнес -аэробики.

Для достижения поставленной цели программа имеет следующие основные **задачи**:

Обучающие:

- дать знания по основам аэробики и современным тенденциям развития фитнеса;
- обучение регулировки физической нагрузки с учетом индивидуальных особенностей;
- формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям фитнес-аэробикой;
- обучение детей разнообразным приемам анализа и синтеза танцевальных комбинаций;

- обучение основам техники различных видов фитнеса и базовой аэробики;
- обучение широкому кругу двигательных навыков, необходимых для проведения самостоятельных занятий.

Развивающие:

- развитие у обучающихся навыки регулирования и составления собственных тренировок;
- развитие положительного эмоционального отклика на занятиях фитнес -аэробики и формирование позитивной оценки собственного физического «я»;
- развитие художественных задатков, способностей, эстетических чувств и эмоций;
- развитие физической выносливости необходимой в профессиональной деятельности (участие в соревнованиях, конкурсах и.т.д.);
- развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, а также закаливание организма;
- совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций обучающихся.

Воспитывающие:

- формирование гуманистических ценностей и идеалов, выработки человеческого достоинства, ответственности за свои поступки;
- воспитание средствами фитнеса-аэробики морально-волевых и духовно-нравственных качеств обучающихся;
- создание условий для самореализации детей и подростков через осознание и понимания собственного тела;
- оказание помощи адекватного восприятия свое тело и соизмерение своих индивидуальных физических возможностей с возможностями других людей в зависимости от субъективных физиологических факторов и показателей;
- профилактика асоциального поведения детей и подростков;
- формирование у обучающихся умения работать коллективно (дети -педагоги - родители), проживание жизни коллектива Дома детского творчества;
- воспитание основ профессиональной этики.

Программа является общеразвивающей, физкультурно-спортивной направленности.

Рекомендуемая наполняемость в группах: 1 год обучения – 15 человек; 2 год обучения-15 человек; 3 год обучения-15 человек; 4 год обучения -15 человек.

Объем и сроки реализации программы

Срок реализации данной программы — четыре учебных года. С 1 сентября по 31 мая. Рассчитана на обучающихся от 6 до 17 лет .

1 год обучения(стартовый) 2 раза в неделю по 2 часа, с объемом нагрузки 144 часа в год.

2, 3 год обучения(базовый) - 2 раза в неделю по 3 часа ,с объемом нагрузки 216 часов в год.

4 год обучения(базовый) - 3 раза в неделю по 3 часа, с объемом нагрузки 324 часов в год.

Режим занятий

Продолжительность занятий 45 минут с 10 минутным перерывом.

Формы, методы и принципы реализации программы

Форма обучения программы предусматривает очную.

На занятиях используются формы работы индивидуально-ориентированные, формирующие самостоятельность, уверенность и ответственность обучающихся (опрос, анализа деятельности, мониторинг физического развития, анкеты, наблюдение), групповые, участие в соревнованиях.

Теоретический материал на занятиях излагается в форме бесед-лекций. Обучающиеся ведут конспекты, в которых обобщаются материалы по темам, выделяется главное.

Выбранная позиция педагогом - быть «рядом», старшим другом, со участником жизни детей и подростков, относясь к нему как к субъекту, имеющему свой индивидуальный, уникальный внутренний мир, и содействуя его постоянному физическому и духовному росту, - помогает добиться предполагаемых результатов в освоении учебно-тренировочного процесса. Для более успешного решения этих задач применяются следующие методы обучения:

Эвритмия - синхронизация речи, жеста и музыкального ритма, гармонизирующая телесное и душевное состояние.

Метод сюжетно-ролевого воплощения - направлен на создание ребенком убедительного образа в пространстве действий, событий и переживаний.

Метод целостного упражнения - направлен на усвоение спортивной техники, позволяет формировать целостный двигательный навык.

В основу программы положен принцип воздействия производимый педагогом на ребенка, представляющий ему возможность самостоятельно и осознанно производить выбор, становясь субъектом собственной жизни.

Принципы:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, педагогического контроля, тестирования).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного обеспечения в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип доступности предусматривает усвоения знаний, умений и навыков в области фитнес - аэробики при реализации предложенной программы, учитываются возрастные особенности обучающихся. Материалы располагаются от простых к более сложным изложениям.

Междисциплинарные связи

Знание собственного тела, его возможности и особенности – это неотъемлемая часть дисциплин естественно - научного блока, без которого невозможно достичь запланированного уровня. Поэтому прослеживается связь программы с предметами общеобразовательной школы: музыка (счет, ритм, размер), физическая культура (общефизическая подготовка), математика (геометрический рисунок, постановки, углы поворотов), физика (пространство, инерция, механика движения), биология-химия (знание биохимических процессов происходящих в организме во время занятий фитнес - аэробикой).

Учащиеся по программе (краткая характеристика возрастных и психофизиологических особенностей детей)

Набор детей в объединение свободны. Группы комплектуются с учетом возраста, индивидуальных способностей и уровня подготовки. Количество учащихся в группах составляет 15-20 человек.

Форма организации деятельности детей — очная, групповая, индивидуальная. Морально-психологический климат устойчивый, все ребята с уравновешенной психикой.

Согласованная работа в связке «дети - педагог - родители» по данной программе позволяет обучающимся расти творчески и совершенствоваться физически, подниматься по

ступеням мастерства. Дополнительная образовательная программа содержит три образовательных уровня:

Первый уровень — стартовый (1 год обучения).

Уровень коммуникации педагога и детей в образовательном процессе в основном репродуктивный (делай, как я»). На этом уровне занятия строятся по типу физкультурно оздоровительной работы с обучающимися и направлены на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники фитнес – аэробики.

В этом возрасте дети ещё любят играть, занятия включают в себя игровые методы. Детям предлагается представить себя в виде волны, стать сильным деревом и т. д. Это помогает понять, почувствовать упражнение и выполнить его как можно правильнее. Наглядные приемы имеют первоочередное значение. Именно с подражания начинается освоение техники различных упражнений, развивается двигательная память, внимание. Объяснения пользы того или иного упражнения развивают творческие способности детей. Они с удовольствием подражают и выполняют упражнения, без какого-либо принуждения. Однако для закрепления и совершенствования необходимо многократное повторение (практический метод). Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

Отличительные особенности стартового уровня программы: В программу заложен принцип соответствия выбранного метода воздействию на ребенка с его возрастными возможностями и задачами фитнеса. Программа систематизирует и обобщает опыт различных направлений: аэробики, фитбол-аэробики, йоги, дыхательной гимнастики и другое. В занятия включаются упражнения преимущественного комплексного воздействия, в том числе для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержания правильной осанки, гибкости. Большую роль играет участие родителей в занятиях детей. В программу включен ряд занятий совместно с родителями

Создается группа первого года обучения из числа школьников 7-9 лет, имеющие разрешение врача на занятия, с количественным составом не более 15 человек.

Цели и задачи программы:

Цель: Знакомство и приобщение обучающихся к отдельным основным знаниям, умения, навыками компетенциям аэробики, улучшение здоровья обучающихся.

Задачи:

Личностные: 1. Формирование навыков здорового образа жизни; 2. Воспитание морально-этических, эмоциональных, волевых и нравственных качеств.

Метапредметные:

1. Развитие потребности самостоятельно заниматься физической культурой;
2. Формирование лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи.

Предметные (образовательные):

1. Знакомство с основами техники аэробики;
2. Приобретение элементарных знаний об основах здорового образа жизни;
3. Формирование знаний, умений и навыков в области сохранения и поддержания, укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

Второй уровень -базовый (2,3 год обучения).(10-13 лет)

На втором уровне обучающиеся повторяют и закрепляют основы полученных знаний первого года обучения. Предусматривается качественное углубление, расширение и овладение новыми знаниями, умениями, навыками предмета, происходит специализированная подготовка.

Уровень коммуникаций педагога и обучающегося в образовательном процессе продуктивный («делай сам»). Педагог становится помощником.

Рекомендуемый состав группы - 10-12 человек, возраст обучающихся 10- 13 лет. Программа создана для детей с разной спортивной подготовкой. Для активного отдыха и обучения детей. Аэробная и танцевальная программа даст возможность детям участвовать в праздниках, массовых мероприятиях.

Актуальность программы состоит в том, чтобы помочь детям более целостно воспринимать окружающий мир. Осуществляет идею родителей о гармоничном воспитании детей.

Программа объединения «Аэробика» является гибкой, отвечает индивидуальным и возрастным потребностям и особенностям детей.

Цель программы – освоение системы специальных знаний, умений, навыков и компетенций по аэробике, развитие творческих способностей, укрепление здоровья, развитие основных физических и двигательных способностей.

Личностные:

- воспитать волевые качества;
- воспитать целеустремленность, настойчивость, формирование характера, оптимизма;
- воспитывать правильное отношение к внешнему виду;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу.

Метапредметные:

- развивать координацию, синхронность;
- развивать чувство ритма;
- формирование правильной осанки, красивой фигуры;
- формирование навыков, умений для самосовершенствования, самоконтроля, самопознания, навыков самостоятельного ведения программ.
- развивать уверенность и эмоциональность в выступлениях.

Предметные:

- обучить правилам поведения на сцене;
- познакомить со спортивной этикой;
- научить ориентироваться в пространстве.

Основные принципы построения программы:

- системность;
- постепенность;
- доступность

Третий уровень — базовый (4, год обучения).(14-17 лет)

Данный уровень - это период углублённой специализированной подготовки. Уровень коммуникации педагога с обучающимися в образовательном процессе - креативный, происходит выражение собственного «Я» обучающегося в процессе сотворчества с педагогом.

Рекомендуемый состав группы 10-8 человек, возраст воспитанников-14-17 лет

Фитнес-аэробика — это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ, хип-хоп.

Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес - аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика — это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство.

Цель программы: освоение системы специальных знаний, умений и компетенций по аэробике, воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, с потребностью бережного отношения к собственному здоровью, стремлению к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте и физической гармонии.

Задачи программы:

Личностные –

- формировать потребность в общественной активности, гражданской позиции, культуре общения и поведения;
- формировать представление о здоровом образе жизни и необходимости соблюдения правил личной гигиены, режима дня, сбалансированного питания, отказ от вредных привычек;
- прививать любовь к водным процедурам, поддержанию чистоты тела и снятия усталости, нервного и психического напряжения;
- содействовать развитию эстетического восприятия окружающего мира, людей;

Метапредметные –

- развитие мотивации к занятиям аэробикой;
- развивать силу, ловкость, выносливость, правильную осанку, координацию движений;

Образовательные (предметные) –

- развить познавательный интерес к здоровому образу жизни, занятиям спортом в целом;
- включить в познавательную деятельность по укреплению здоровья;
- обучить жизненно – важным двигательным навыкам;

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

После успешного освоения первого уровня обучения

будут знать

- значение фитнес - аэробики для ребенка;
- виды фитнес-аэробики;
- правила гигиены;
- технику безопасности в зале;
- основные движения базовой аэробики;
- упражнения с растягиванием мышц «стретчинг».

будут уметь:

- составлять режим питания;
- исполнять базовые шаги аэробики;
- правильно регулировать дыхание;
- слышать музыку и чувствовать нужный ритм;
- выполнять типовые связки и танцевальные комбинации.

Развитие личностных качеств и приобретение опыта эмоциональноценностных отношений:

- наличие интереса и потребности к регулярным занятиям выбранным направлениям спорта;
- стремление к самостоятельным действиям, трудолюбию, собранности, целеустремленности, открытому выражению эмоций.

После успешного освоения второго уровня обучения (базовый)10-13 лет

будут знать:

- музыкальный квадрат и его деление на восьмерки;
- количество тактов базового движения;

- физиологию собственного тела;
- связки и композиции базовой аэробики;
- все стили современной фитнес-аэробики.

будут уметь:

- соединять различные движения в связку;
- увеличивать амплитуду движения рук и ног для повышения интенсивности занятия;
- координировать движения головы, рук, ног при выполнении аэробной связки;
- держать линию и делать перестроения во время исполнения номера;
- быстро менять уровни (низкий, средний, высокий);
- владеть собственной энергетикой.

Развитие личностных качеств и приобретение опыта эмоциональноценностных отношений

- готовность к овладению фитнес - аэробикой на высоком уровне;
- гуманистический характер в группе детей и взрослых;
- развитость целеустремленности, дисциплины и самоконтроля.

После успешного освоения второго уровня обучения (базовый) 14-17 учащиеся

будут знать:

- базовые шаги хип-хопа;
- основные правила работы с мячом (фит-бол);
- стандартные связки степ-аэробики и хип-хопа;
- приемы калланетики;
- все стили современной фитнес-аэробики и свободно владеть ими;
- физиологию и биомеханику движения;
- правила проведения соревнований различного ранга;
- простейшие позы фитнес – йоги

будут уметь:

- грамотно сочетать различные техники фитнес - аэробики для наилучшей реализации творческого замысла;
- различать направления фитнес - аэробики;
- создавать собственные творческие работы;
- проводить самостоятельный мониторинг состояния здоровья и саморегуляцию;
- работать с различным оборудованием;
- владеть техникой хип - хопа;
- самостоятельно создавать и соединять связки в различных направлениях и стилях фитнес-аэробики;
- самостоятельно провести занятие по фитнес-аэробике.

Развитие личностных качеств и приобретение опыта эмоциональноценностных отношений

- креативная направленность интересов;
- развитость волевых качеств для достижения поставленных целей;
- развитость потребности к самовоспитанию, саморазвитию и самосовершенствованию;
- высокая степень социальной активности;
- развитость интереса к профессиональной ориентации в области аэробики.

Форма аттестации

Формы подведения итогов реализации программы

Для оценки результативности учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Аэробика» применяются следующие виды контроля универсальных учебных действий учащихся.

Текущий контроль- осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии приемов, операции и работы в целом; степень самостоятельности, уровень творческой деятельности (репродуктивный, частично продуктивный, продуктивный). Формы проверки:

Собеседование, творческие задания, самостоятельная работа.

Промежуточный контроль- проводится в конце каждого учебного года. Формами промежуточного контроля презентации и отчетный концерт.

Форма отслеживания:

- журнал посещаемости детского объединения «Аэробика»
- грамоты и дипломы учащихся;

Формы организации воспитательного процесса

Воспитательная работа в коллективе - это прежде всего постоянная многосторонняя забота друг о друге, о своем коллективе. Детей, педагогов, родителей сплачивает, прежде всего, общее дело, стремление преодолеть любые трудности, уверенность в своих силах, возбуждая и укрепляя мажорный тон, дух бодрости. Поддерживая положительный настрой в любом коллективном творческом деле.

Широкое использование методики коллективной творческой деятельности позволяет формировать коллектив «Аэробики» (дети - педагоги - родители), на каждом уровне обучения, от задатков коллективизма до воспитания гражданского самосознания, развития творческого потенциала.

Вечера: массовая форма работы, обычно проводится в форме коллективнотворческого дела, один раз в месяц, эта традиция прочно закрепилась в работе детского объединения «Аэробика».

Игровые программы: викторины, познавательные, интеллектуальные игры, КВН - форма групповой и массовой работы.

Спортивные соревнования: проводятся совместно с родителями и детьми - спортивные семейные праздники, соревнования.

Экскурсии, походы: стали уже традиционными по родным местам. Форма работы, имеющие как познавательное, так и воспитательное значение. При организации экскурсий, походов определяются их цели и план проведения. Проводятся согласно плану занятий весь календарный год.

Большая работа в воспитательной деятельности уделяется работе с родителями. Родители являются основным звеном в триаде (дети - родители- педагоги) для создания единой образовательной среды, так как домашняя среда - основа формирования личности ребенка. Духовная образовательная среда, включающая обучающегося, родителя, педагога помогает выработать единый оценочный критерий в подходе к ребенку. Необходимо решить проблему о единстве требований, предъявляемых к ребенку в объединение «Аэробика» и дома, как в образовательном процессе, так и в построении межличностных отношений, вопросах нравственных.

Решение многих проблем, связанных с функционированием и развития детского объединения «Аэробика» решается в тесном контакте с родителями. Задача педагога,

суметь создать доброжелательную атмосферу располагающую к диалогу, внимательное отношение к проблемам родителей их субъективным переживаниям, способность к оказанию психологической поддержки. В объединение «Аэробика», можно сказать, сложился определенный ритм жизни, в котором родители принимают не посредственное участие (в соревнованиях, родительских собраниях, семейных встречах семейных походов выходного дня и т.д).

Условия реализации программы

Материально- техническое обеспечение

Оборудование зала включает в себя:

- зеркала, расположенные вдоль стен;
- музыкальный центр, телевизор, DVD, аудио видео - носители;
- стеллажи для хранения инвентаря;
- просторная комната для переодевания и душевые кабины;
- часы и весы для выполнения замеров (веса, частоты сердечных сокращение длительности стретчинга).

Инвентарь:

- резиновые коврики для выполнения упражнений на полу;
- степ - платформы;
- гантели;
- мячи (фит-бол скакалки;
- обручи и т.д.

Методическое обеспечение

Наличие специальной литературы, освещающей современные тенденции фитнеса и аэробики;

разработка комплекса специальных методик преподавания ряда курсов;

Например, в аэробике необходимо уметь вести не только **прямой**, но и **обратный подсчет**.

Используя прямой подсчет, педагог может подсчитывать:

- **каждый счет музыкального такта**, при музыкальном размере 4/4 подсчет следующий: «Раз- два- три- четыре» или «и- раз- и- два- и- три- и- четыре».

Данный вид подсчета особенно актуален при освоении нового движения и необходим для формирования умения согласовывать свои действия с музыкой. При этом следует помнить, что одни элементы в аэробике выполняются на 2 счета, а другие - на 4. Метод применяется при освоении соединений, например при указании типа: 4 Step Touch, 2 V-Step. Можно использовать следующий вид подсчета, который сохраняет «квадратность»: 4 Step Touch- «раз- два- три- четыре», или 2V-Step- «раз- два», что соответствует 8 счетам музыкального размера

Эффективность обучения повышается при введении на занятиях игрового метода, сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность обучающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Наличие в игре элементов соперничества требует от обучающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей.

Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствует формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств.

Программа обеспечивает соединение единства трех задач: обучающие, развивающие и воспитывающие через разные формы занятий: экскурсии, беседы, диспуты, семейные встречи, дидактические рассказы, коллективные творческие дела, соревнования, фестивали, фитнес - марафоны, интеллектуальные, дидактические, ролевые и подвижные игры и т.д.. Использование этих форм работы в образовательном процессе играет значительную роль в построении межличностных отношений детей, вопросах нравственных.

Значительное место в программе уделяется методу самооценки, т.е. рефлексии, взаимооценки этот метод используется практически на каждом учебном занятии.

Для отслеживания результативности обучения по программе «Фитнес-аэробика» применяются формы контроля знаний, умений и навыков обучающихся в форме диагностики: комплексное тестирование по предмету (тесты на общую физическую подготовку, тесты на гибкость), самоконтроль, анкетирование, ведение индивидуальных карточек. Методика определения эмоционального состояния обучающегося. Составление таблицы контроля.

В процессе освоения программы предусматриваются коллективная, групповая, индивидуальная деятельность с обучающимися.

2. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес-аэробика»

Предметные дисциплины	Стартовый уровень 1год	Базовый уровень		Базовый уровень 4год
		2год, 3год		
Введение в культуру фитнес-аэробики	2	3	3	3
Общая характеристика различных видов аэробики Тенденции развития фитнес-аэробики	2	3	3	3
Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма	2	3	3	3
Физическая нагрузка и индивидуальные особенности	2	3	3	3
Травмы и их профилактика	2	3	3	3
Средства восстановления в оздоровительной тренировке	2	-	-	-
Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой	2	3	3	3
Аэробика в домашних условиях	6	9	9	9
Классическая аэробика	24	33	56	56
Степ-аэробика	22	9	9	9

Фандасэробика (танцевальная)	4	9	66	66
Силовые тренировки	26	36	36	36
Фитнес – йога	26	36	36	36
Игровые и круговые тренировки	22	-	-	-
Стретчинг		26	36	36
Фитбол		37	21	21
Показательные выступления(концерт)	-	3	37	37
	144	216	324	324

**Учебный план учебных предметов, дисциплин 1 года обучения
(уровень-стартовый)**

№	Наименования раздела	Количество часов			Форма аттестации контроля
		теория,	практика	всего	
1	Введение в культуру фитнес-аэробики . Инструктаж по технике безопасности	2	2		Тестирование работоспособности. Текущий контроль опрос по правилам техники безопасности
2	Общая характеристика различных видов аэробики Тенденции развития фитнес-аэробики	2	2		Опрос. Что я знаю о видах аэробики
3	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма	2	2		Тестирование
4	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности	2	1	1	Опрос
5	Травмы и их профилактика	2	2		Тестирование
6	Средства восстановления в оздоровительной тренировке	2	1	1	Тест оценки физических качеств
7	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой	2	2		Анкетирование питание
8	Аэробика в домашних условиях	6	5	1	Опрос
9	Классическая аэробика	24	1	23	Педагогическое наблюдение, зачетные упражнения.
10	Степ-аэробика	22	1	21	Педагогическое наблюдение, зачетные упражнения.
11	Фандасэробика (танцевальная)	4	4		Педагогическое наблюдение, зачетные упражнения.

12	Силовые тренировки	26	2	24	Педагогическое наблюдение
13	Фитнес – йога	26	2	24	Педагогическое наблюдение
14	Игровые и круговые тренировки	22	2	20	Педагогическое наблюдение
		144	29	115	

Учебный план учебных предметов, дисциплин 2 года обучения (уровень- базовый)

№	Наименования раздела	Количество всего	часов теория		Форма аттестации контроля
1	Введение в культуру фитнес-аэробики . Инструктаж по технике безопасности	3	3		Тестирование работоспособности.
2	Общая характеристика различных видов аэробики Тенденции развития фитнес-аэробики	3	3		Опрос.
3	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма	3	1	2	Тестирование
4	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности	3		3	Тестирование
5	Травмы и их профилактика	3	3		Тестирование
6	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой	3	3		Анкетирование
7	Аэробика в домашних условиях	9	1	8	Опрос
8	Классическая аэробика	33	3	30	Педагогическое наблюдение, зачетные упражнения.
9	Степ-аэробика	9	1	8	Педагогическое наблюдение, зачетные упражнения.
10	Фандасаэробика (танцевальная)	9	3	6	Педагогическое наблюдение, зачетные упражнения.
11	Силовые тренировки	36	3	33	Педагогическое наблюдение
12	Фитнес – йога	36	3	33	Педагогическое наблюдение
13	Стретчинг	26	1	25	Тест на гибкость
14	Фитбол	37	3	34	Педагогическое наблюдение
15	Показательные выступления(концерт)	3		3	Зачет
		216	31	185	

Учебный план учебных предметов, дисциплин 3года обучения (уровень- базовый)

№	Наименования раздела	Количество часов			Форма аттестации контроля
		всего	теория		
1	Введение в культуру фитнес-аэробики . Инструктаж по технике безопасности	3	3		Тестирование работоспособности.
2	Общая характеристика различных видов аэробики Тенденции развития фитнес-аэробики	3	3		Опрос.
3	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма	3	1	2	Тестирование
4	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности	3		3	Тестирование
5	Травмы и их профилактика	3	3		Тестирование
6	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой	3	3		Анкетирование
7	Аэробика в домашних условиях	9	1	8	Опрос
8	Классическая аэробика	56	6	50	Педагогическое наблюдение, зачетные упражнения.
9	Степ-аэробика	9	1	8	Педагогическое наблюдение, зачетные упражнения.
10	Фандасаэробика (танцевальная)	66	6	60	Педагогическое наблюдение, зачетные упражнения.
11	Силовые тренировки	36	3	33	Педагогическое наблюдение
12	Фитнес – йога	36	3	33	Педагогическое наблюдение
13	Стретчинг	36	1	35	Тест на гибкость
14	Фитбол	21	1	20	Педагогическое наблюдение
15	Показательные выступления(концерт)	37	1	36	Зачет
		324	36	288	

**Учебный план учебных предметов, дисциплин 4 год обучения
(уровень- базовый)**

№	Наименования раздела	Количество часов			Форма аттестации контроля
		всего	теория	и практика	
1	Введение в культуру фитнес-аэробики . Инструктаж по технике безопасности	3	3		Тестирование работоспособности.
2	Общая характеристика различных видов аэробики Тенденции развития фитнес-аэробики	3	3		Опрос.
3	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма	3	1	2	Тестирование
4	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности	3		3	Тестирование
5	Травмы и их профилактика	3	3		Тестирование
6	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой	3	3		Анкетирование
7	Аэробика в домашних условиях	9	1	8	Опрос
8	Классическая аэробика	56	6	50	Педагогическое наблюдение, зачетные упражнения.
9	Степ-аэробика	9	1	8	Педагогическое наблюдение, зачетные упражнения.
10	Фандасаэробика (танцевальная)	66	6	60	Педагогическое наблюдение, зачетные упражнения.
11	Силовые тренировки	36	3	33	Педагогическое наблюдение
12	Фитнес – йога	36	3	33	Педагогическое наблюдение
13	Стретчинг	36	1	35	Тест на гибкость
14	Фитбол	21	1	20	Педагогическое наблюдение
15	Показательные выступления(концерт)	37	1	36	Зачет
		324	36	288	

3. Содержание программы

1 года обучения, уровень стартовый

Тема 1. Введение в культуру фитнес-аэробики.

Понятие фитнес – аэробики. История возникновения и развития фитнес – аэробики.

Тема 2. Общая характеристика различных видов аэробики.

Классификация различных видов аэробики.

Общая характеристика различных видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, футбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики.

Тема 3. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма.

Теория Принципы оздоровительной тренировки.

Строение и функции скелетно-мышечной системы.

Подбор упражнений и нагрузки, их влияние на скелетно-мышечную систему.

Тема 4. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.

Теория - Тестирование физической подготовленности.

Практика Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.

Контроль Тестирование физического развития.

Двигательная активность и типы высшей нервной деятельности.

Рекомендации при занятиях фитнес-аэробикой по результатам тестирования.

Тема 5. Травмы и их профилактика.

Теория Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой.

Практика Форма для занятий фитнес-аэробикой.

Контроль Основные типы повреждений, травм и их профилактика.

Тема 6. Средства восстановления в оздоровительной тренировке.

Теория Педагогические средства восстановления.

Психологические средства восстановления.

Медико-биологические средства восстановления.

Тема 7. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой.

Теория Шесть классов питательных веществ и их соотношение. Процесс пищеварения. Каков он?

Рациональное питание.

Интервалы между приемами пищи и режим питания.

Контроль Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой.

Тема 8. Аэробика в домашних условиях.

Теория Как правильно подбирать упражнения?

Практика Как правильно выполнять движения и упражнения?

Контроль Тренажеры в домашних условиях. Активный отдых летом.

Тема 9. Классическая аэробика

Теория Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки).

Практика Базовые шаги в аэробике, формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей (приложение 1);

Движения рук, используемые в аэробике (формирование умений и навыков в выполнении движений ног в сочетании с работой рук).

Контроль Построение комбинаций классической аэробики, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций).

Тема 10. Степ-аэробика

Теория Техника безопасности и правила при работе со степ-платформой.

Музыкальное сопровождение в степ-аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки).

Практика Подходы к степ-платформе (формирование умений и навыков в осуществлении подходов к степ-платформе с различных сторон).

Базовые шаги в степ-аэробике, формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей (приложение 1).

Контроль Построение комбинаций со степ-платформой, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций).

Тема 11. Фандасэробика (танцевальная)

Общая характеристика и преимущества танцевальных оздоровительных занятий.

Музыкальное сопровождение в танцевальных тренировках. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления).

Основные положения и техника выполнения танцевальных движений следующих направлений:

- Латина

Кантри

- Русский народный стиль

- Клубные танцы

- Боди - балет.

Построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания.

Тема 12. Силовые тренировки

Теория Кондиционная гимнастика. Техника выполнения силовых упражнений (общие подходы).

Практика Техника выполнения упражнений с гантелями, экспандерами, навыков их техничного выполнения).

Упражнения для мышц стопы и голени :техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц таза: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для прямых и косых мышц живота: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц спины: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук.

Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Контроль Построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.

Тема 13. Фитнес – йога

Теория Техника выполнения

Практика Дыхание при выполнении упражнений дыханием).

Контроль Построение и реализация программ по фитнес-йоге..

Тема 14. Игровые и круговые тренировки

Построение и реализация программ игровой и круговой тренировки разной направленности.

Содержание программы

2 года обучения

Тема 1.Введение в культуру фитнес-аэробики. Инструктаж по технике безопасности.

Понятие фитнес – аэробики. История возникновения и развития фитнес – аэробики.

Тема 2. Общая характеристика различных видов аэробики.

Классификация различных видов аэробики.

Общая характеристика различных видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, футбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики.

Тема 3. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма.

Теория Принципы оздоровительной тренировки.

Строение и функции скелетно-мышечной системы.

Подбор упражнений и нагрузки, их влияние на скелетно-мышечную систему.

Тема 4. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.

Теория - Тестирование физической подготовленности.

Практика Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.

Контроль Тестирование физического развития.

Двигательная активность и типы высшей нервной деятельности.

Рекомендации при занятиях фитнес- аэробикой по результатам тестирования.

Тема 5. Травмы и их профилактика.

Теория Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой.

Практика Форма для занятий фитнес-аэробикой.

Контроль Основные типы повреждений, травм и их профилактика.

Тема 6. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой.

Теория Шесть классов питательных веществ и их соотношение.

Процесс пищеварения. Каков он?Рациональное питание.

Интервалы между приемами пищи и режим питания.

Контроль Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой.

Тема 7. Аэробика в домашних условиях.

Теория Как правильно подбирать упражнения?

Практика Как правильно выполнять движения и упражнения?

Контроль Тренажеры в домашних условиях.Активный отдых летом.

Тема 8. Классическая аэробика

Теория Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки).

Практика Базовые шаги в аэробике ,формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей

Движения рук, используемые в аэробике (формирование умений и навыков в выполнении движений ног в сочетании с работой рук).

Контроль Построение комбинаций классической аэробики, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций).

Тема 9. Степ-аэробика

Теория Техника безопасности и правила при работе со степ-платформой.

Музыкальное сопровождение в степ- аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки).

Практика Подходы к степ-платформе (формирование умений и навыков в осуществлении подходов к степ-платформе с различных сторон).

Базовые шаги в степ-аэробике, формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей (приложение 1).

Контроль Построение комбинаций со степ-платформой, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций).

Тема 10. Фандасаэробика (танцевальная)

Общая характеристика и преимущества танцевальных оздоровительных занятий.

Музыкальное сопровождение в танцевальных тренировках. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления).

Основные положения и техника выполнения танцевальных движений следующих направлений:

- Латина
- Кантри
- Русский народный стиль
- Клубные танцы
- Боди - балет.

Построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания.

Тема 11. Силовые тренировки

Теория Кондиционная гимнастика. Техника выполнения силовых упражнений (общие подходы).

Практика Техника выполнения упражнений с гантелями, экспандерами, бодибарами (формирование умений и навыков их техничного выполнения).

Упражнения для мышц стопы и голени :техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц передней и задней поверхности выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц таза: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для прямых и косых мышц живота: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц спины:техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук.

Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Контроль Построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.

Тема 12. Фитнес – йога

Теория Техника выполнения асан.

Практика Дыхание при выполнении упражнений (формирование умений в выполнении асан в сочетании с дыханием).

Контроль Построение и реализация программ по фитнес-йоге..

Тема 13.Стретчинг.(растяжка)

Теория.

Понятие о стретчинге. Дать понятие о мышечной ткани, сухожилий, о суставных связках, а так же с целью профилактики травм.

Типы упражнений. (баллистические, динамические, стратегические.)

Влияние стретчинга на физиологию и нервную систему человека.

Практика.

Разучивание и выполнение упражнений для растягивания мышц рук, шеи, туловища, с более усложненными элементами .например:

Упражнения для мышц плеча: осанка прямая, максимальный нажим левой рукой в локтевой части руки правой руки.

Упражнения для косых мышц туловища: наклон туловища с максимальной амплитудой ,полу наклон вперед вправо, руки вверх в замок и.т.д.

Контроль. Контрольный показ комплексных упражнений для растягивания мышц ног, рук, шеи.

Тема14. Фитбол

Теория. Разбор структуры и содержательных основ упражнений.

Практика. Прокат по мячу. Глубокая прокачка мышц пресса и спины. Растягивание с использованием фит-бола.

Контроль. Фитбол- марафон.

Тема 15. Показательные выступления.

Практика. Участие в концертных программах в районных массовых мероприятиях и внутриучреждения.

Содержание программы

3 года обучения

Тема 1.Введение в культуру фитнес-аэробики. Инструктаж по технике безопасности.

Понятие фитнес – аэробики. История возникновения и развития фитнес – аэробики.

Тема 2. Общая характеристика различных видов аэробики.

Классификация различных видов аэробики.

Общая характеристика различных видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, фитбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики.

Тема 3. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма.

Теория Принципы оздоровительной тренировки.

Строение и функции скелетно-мышечной системы.

Подбор упражнений и нагрузки, их влияние на скелетно-мышечную систему.

Тема 4. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.

Теория - Тестирование физической подготовленности.

Практика Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.

Контроль Тестирование физического развития.

Двигательная активность и типы высшей нервной деятельности.

Рекомендации при занятиях фитнес- аэробикой по результатам тестирования.

Тема 5. Травмы и их профилактика.

Теория Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой.

Практика Форма для занятий фитнес-аэробикой.

Контроль Основные типы повреждений, травм и их профилактика.

Тема 6. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой.

Теория Сбалансированная диета основана на правильном распределении питательных компонентов, составлении графика употребления пищи и расчете количества продуктов, необходимых для занятия спортом.

Контроль Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой.

Тема 7. Аэробика в домашних условиях.

Теория Как правильно подбирать упражнения?

Практика Как правильно выполнять движения и упражнения?

Контроль Тренажеры в домашних условиях. Активный отдых на свежем воздухе

Тема 8. Классическая аэробика

Теория Общие требования к осанке в занятиях аэробикой.

Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки).

Практика Базовые шаги в аэробике, формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей;

Движения рук, используемые в аэробике (формирование умений и навыков в выполнении движений ног в сочетании с работой рук).

Контроль Построение комбинаций классической аэробики, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций).

Тема 9. Степ-аэробика

Теория Техника безопасности и правила при работе со степ-платформой.

Музыкальное сопровождение в степ-аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки).

Практика Подходы к степ-платформе (формирование умений и навыков в осуществлении подходов к степ-платформе с различных сторон).

Базовые шаги в степ-аэробике, формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей (приложение 1).

Контроль Построение комбинаций со степ-платформой, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций).

Тема 10. Фандасаэробика (танцевальная)

Общая характеристика и преимущества танцевальных оздоровительных занятий.

Музыкальное сопровождение в танцевальных тренировках. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления).

Основные положения и техника выполнения танцевальных движений следующих направлений:

- Латина
- Кантри
- Русский народный стиль
- Клубные танцы
- Боди - балет.

Построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания.

Тема 11. Силовые тренировки

Теория Кондиционная гимнастика. Техника выполнения силовых упражнений (общие подходы).

Практика Техника выполнения упражнений с гантелями, экспандерами, бодибарами (формирование умений и навыков их техничного выполнения).

Упражнения для мышц стопы и голени: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц таза: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.
Упражнения для прямых и косых мышц живота: техника выполнения упражнений.
Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц спины: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук: техника выполнения упражнений.
Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук.

Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Контроль Построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.

Тема 12. Фитнес – йога

Теория Техника выполнения

Практика Дыхание при выполнении упражнений

Контроль Построение и реализация программ по фитнес-йоге..

Тема 13. Стретчинг.(растяжка)

Теория.

Понятие о мышечной ткани, сухожилий, о суставных связках, а так же с целью профилактики травм.

Типы упражнений. (баллистические, динамические, стратегические.)

Практика.

Повторение и выполнение упражнений для растягивания мышц рук, шеи, туловища, с более усложненными элементами .например:

Упражнения для мышц плеча: осанка прямая, максимальный нажим левой рукой в локтевой части руки правой руки.

Упражнения для косых мышц туловища: наклон туловища с максимальной амплитудой ,полу наклон вперед вправо, руки вверх в замок и.т.д.

Контроль. Контрольный показ комплексных упражнений для растягивания мышц ног, рук, шеи.

Тема 14. Фитбол

Теория. Разбор структуры и содержательных основ упражнений.

Практика. Прокат по мячу. Глубокая прокачка мышц пресса и спины. Растягивание с использованием фит-бола.

Контроль. Фитбол- марафон.

Тема 15. Показательные выступления.

Практика. Участие в концертных программах в районных массовых мероприятиях и внутри учреждения.

Содержание программы четвертого года обучения.

Тема 1. Введение в культуру фитнес-аэробики. Инструктаж по технике безопасности.

История возникновения и развития фитнес – аэробики. Спортивные разряды. Правила проведения соревнований

Тема 2. Общая характеристика различных видов аэробики.

Классификация различных видов аэробики.

Общая характеристика различных видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, фитбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики.

Тема 3. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма.

Теория Принципы оздоровительной тренировки.

Строение и функции скелетно-мышечной системы.

Подбор упражнений и нагрузки, их влияние на скелетно-мышечную систему.

Тема 4. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.

Теория - Тестирование физической подготовленности.

Практика Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.

Контроль Тестирование физического развития.

Двигательная активность и типы высшей нервной деятельности.

Рекомендации при занятиях фитнес-аэробикой по результатам тестирования.

Тема 5. Травмы и их профилактика.

Теория Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой.

Практика Форма для занятий фитнес-аэробикой.

Контроль Основные типы повреждений, травм и их профилактика.

Тема 6. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой.

Теория Сбалансированная диета основана на правильном распределении питательных компонентов, составлении графика употребления пищи и расчете количества продуктов, необходимых для занятия спортом.

Контроль Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой.

Тема 7. Аэробика в домашних условиях.

Теория Как правильно подбирать упражнения?

Практика Как правильно выполнять движения и упражнения?

Контроль Тренажеры в домашних условиях. активный отдых на свежем воздухе

Тема 8. Классическая аэробика

Теория Общие требования к осанке в занятиях аэробикой.

Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки).

Практика Базовые шаги в аэробике, формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей;

Движения рук, используемые в аэробике (формирование умений и навыков в выполнении движений ног в сочетании с работой рук).

Контроль Построение комбинаций классической аэробики, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций).

Тема 9. Степ-аэробика

Теория Техника безопасности и правила при работе со степ-платформой.

Музыкальное сопровождение в степ-аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки).

Практика Подходы к степ-платформе (формирование умений и навыков в осуществлении подходов к степ-платформе с различных сторон).

Базовые шаги в степ-аэробике, формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей (приложение 1).

Контроль Построение комбинаций со степ-платформой, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций).

Тема 10. Фандасаэробика (танцевальная)

Общая характеристика и преимущества танцевальных оздоровительных занятий.

Музыкальное сопровождение в танцевальных тренировках. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления).

Основные положения и техника выполнения танцевальных движений следующих направлений:

- Латина
- Кантри
- Русский народный стиль
- Клубные танцы
- Боди - балет.

Построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания.

Тема 11. Силовые тренировки

Теория Кондиционная гимнастика. Техника выполнения силовых упражнений (общие подходы).

Практика Техника выполнения упражнений с гантелями, экспандерами, бодибарами (формирование умений и навыков их техничного выполнения).

Упражнения для мышц стопы и голени :техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра:техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц таза: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для прямых и косых мышц живота: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц спины:техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук.

Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Контроль Построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.

Тема 12. Фитнес – йога

Теория Техника выполнения асан.

Практика Дыхание при выполнении упражнений (формирование умений в выполнении асан в сочетании с дыханием).

Контроль Построение и реализация программ по фитнес-йоге..

Тема 13.Стретчинг.(растяжка)

Теория.

Понятие о мышечной ткани, сухожилий, о суставных связках, а так же с целью профилактики травм.

Типы упражнений. (баллистические, динамические, стратегические.)

Практика.

Повторение и выполнение упражнений для растягивания мышц рук, шеи, туловища, с более усложненными элементами .например:

Упражнения для мышц плеча: осанка прямая, максимальный нажим левой рукой в локтевой части руки правой руки.

Упражнения для косых мышц туловища: наклон туловища с максимальной амплитудой ,полу наклон вперед вправо, руки вверх в замок и.т.д.

Контроль. Контрольный показ комплексных упражнений для растягивания мышц ног, рук, шеи.

Тема14. Фитбол

Теория. Разбор структуры и содержательных основ упражнений.

Практика. Прокат по мячу. Глубокая прокатка мышц пресса и спины. Растягивание с использованием фит-бола.

Контроль. Фитбол- марафон.

Тема 15. Показательные выступления.

Практика. Участие в концертных программах в районных массовых мероприятиях и внутри учреждения.

Календарный учебный график на второй год обучения

№	месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	сентябрь	16	14		3	Введение в культуру фитнес-аэробики		
				Беседа. Работа с интернет ресурсами		Правила техники безопасности на занятиях. Понятие фитнес – аэробики.	ДДТ	Тестирование
		20	14		3	Общая характеристика различных видов аэробики Тенденции развития фитнес-аэробики		
				Практическая работа		Темп музыки и движения: формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки.	ДДТ	Тестирование
	октябрь	4	14		3	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма		
				Практическая работа		Упражнения для укрепления мышц голени и задней поверхности бедра.	ДДТ	Наблюдение, самоконтроль
		7	14		3	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности		
				Комбинированный занятия .Беседа .Инструктаж. Показ упражнений		Тестирование физической подготовленности. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.		Тестирование физического развития.

		11	14		3	Травмы и их профилактика		
				Комбинированный занятия .Беседа .Инструктаж. Показ упражнений		Техника безопасности занятий на степ-платформах. Общая характеристика различных видов аэробики: классической, степ-аэробики.	ДДТ	Тестирование
		14	14		3	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой.		
				Беседа		Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой.	ДДТ	Самоконтроль
					9	Аэробика в домашних условиях.		
		18	14	Комбинированный занятия .Беседа .Инструктаж. Показ упражнений	3	Как правильно подбирать упражнения для мышц тела	ДДТ	Самоконтроль
		21	14	Комбинированный занятия .Беседа .Инструктаж. Показ упражнений	3	Как правильно выполнять движения и упражнения с низкой и высокой интенсивностью.	ДДТ	Наблюдение
		25	14	Комбинированный занятия .Беседа .Инструктаж. Показ упражнений	3	Тренажеры в домашних условиях.	ДДТ	Самоконтроль
					33	Классическая аэробика		
		28	14	Комбинированный занятия .Беседа .Инструктаж	3	Слим — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону (коснуться носком пола, не	ДДТ	Самоконтроль

				ж. Показ упражнений		переноса на эту ногу вес тела), 2 – шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой в сторону (коснуться носком пола, не переноса на эту ногу вес тела), 4 – шаг опорной ногой обратно. При этом корпус не поворачивать.		
ноябрь	1	14	Комбинированный занятия .Беседа .Инструкта ж. Показ упражнений	3		Ланч (выпад) — может быть выполнен любым способом (шагом, прыжком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Основным вариантом этого "аэробного шага" является положение выпада вперед. При этом тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Угол сгибания в коленном суставе должен быть больше 90°, голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы опоры стопы (обязательно надо опуститься на пятку опорной ноги). Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться		

						<p>носком пола, пятка поднята вверх. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 2 – шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 4 – шаг опорной ногой обратно.</p> <p>Ланч-сайт — выполняется как слим, но при этом корпус поворачивается в противоположную направлению движения сторону.</p>		
		4	14	Комбинированный занятия .Беседа .Инструктаж ж. Показ упражнений	3	Мамбо — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед (вес тела остается на опорной ноге), 2 – шаг опорной ногой на месте, 3 – шаг ведущей ногой назад, 4 – шаг опорной ногой на месте.		
		8	14	Самостоятельная работа связка	3	Пивот — выполняется как мамбо, но при этом делается оборот вокруг опорной ноги на 360° через плечо той же стороны, что и опорная нога: 1 – шаг ведущей ногой вперед (вес тела остается на опорной ноге, повернуться на		

						90о), 2 – шаг опорной ногой на месте (повернуться еще на 90о, ведущая нога оказывается сзади), 3 – шаг ведущей ногой вперед (вес тела остается на опорной ноге, повернуться на 90о), 4 – шаг опорной ногой на месте (повернуться еще на 90о, ведущая нога оказывается сзади).		
		11	14	Самостоятельная работа	3	Бэзик степ — базовый шаг. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед, 2 – приставить опорную ногу к ведущей, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – приставить опорную ногу к ведущей.		
		15	14	Комбинированный занятия .Беседа .Инструктаж ж. Показ упражнений	3	Форвард — выполняется на 4 счета: выполняется на 8 счетов: 1 – шаг ведущей ногой вперед, 2 – шаг опорной ногой вперед, 3 – шаг ведущей ногой вперед, 4 – приставить опорную ногу к ведущей, 5 – шаг опорной ногой назад, 6 – шаг ведущей ногой назад, 7 – шаг опорной ногой назад, 8 – приставить ведущую ногу к опорной.		
		18	14	Комбинированный занятия .Беседа	3	Кросс (крест) — вариант перекрестного шага с перемещением		

				.Инструкта ж. Показ упражнений		вперед. Выполняется на 4 счета: 1 — шаг правой ногой вперед, 2 — перекрестный шаг левой ногой перед правой, 3 — шаг правой ногой назад, 4 — шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение.		
		22	14	Комбинированный занятия .Беседа .Инструкта ж. Показ упражнений	3	Трэвел — выполняется по кругу на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой перекрестно вперед, 2 – шаг опорной ногой вперед и в сторону, 3 – шаг ведущей ногой, перекрестно вперед, 4 – шаг опорной ногой вперед и в сторону. Получается шаг в виде обхода вокруг, например, какого-то предмета (например, степ-платформы, мяча и т.п.).		
		25	14	Комбинированный занятия .Беседа .Инструкта ж. Показ упражнений	3	Ни-ап — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – подъем колена опорной ногой (к одноименному плечу, но не по диагонали!), 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – подъем колена ведущей ногой (к одноименному плечу, но не по диагонали).		
		29	14	Комбинированный занятия .Беседа	3	Сайт — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – мах		

				.Инструкта ж. Показ упражнений		опорной ногой в сторону (маховая нога прямая в коленном суставе), 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – мах ведущей ногой в сторону (маховая нога прямая в коленном суставе).		
декаб рь	2	14	Комбиниро ванный занятия .Беседа .Инструкта ж. Показ упражнений	3	Кик — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – мах опорной ногой вперед (маховая нога прямая в коленном суставе), 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – мах ведущей ногой вперед (маховая нога прямая в коленном суставе). Маховая прямая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое "выворотное"положе ние стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается "хлестообразное"дви жение и неконтролируемое опускание ноги после маха (падение).			
			Комбиниро ванный занятия .Беседа .Инструкта ж. Показ	9	<i>Степ-аэробика</i>			

				упражнений				
		6	14	Комбинированный занятия .Беседа .Инструктора ж. Показ упражнений	3	Техника безопасности и правила при работе со степ-платформой	ДДТ	Наблюдение
		9	14	Комбинированный занятия .Беседа .Инструктора ж. Показ упражнений	3	Соединение изученных базовых шагов в простую связку на степ-платформе.	ДДТ	Наблюдение
		13	14	Комбинированный занятия .Беседа .Инструктора ж. Показ упражнений	3	Совершенствование базовых шагов степ-аэробики.	ДДТ	Наблюдение
					9	Фандасаэробика (танцевальная)		
		16	14	Комбинированный занятия .Беседа .Инструктора ж. Показ упражнений	3	Танцевальная аэробика в стиле латина. Обучение базовым шагам ча-ча-ча, марш.	ДДТ	Тестирование
		20	14	Самостоятельная работа	3	Танцевальная аэробика в стиле латина. Закрепление танцевальных шагов.	ДДТ	Наблюдение
		23	14	Комбинированный занятия .Беседа .Инструктора ж. Показ упражнений	3	Основные положения и техника выполнения танцевальных движений следующих направлений: - Кантри - Русский народный стиль - Клубные танцы Построение комбинаций	ДДТ	Тестирование

						танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания.		
					36	Силовые тренировки		
		27	14	Комбинированный занятия .Беседа .Инструктаж. Показ упражнений	3	Силовая аэробика. Упражнения с гантелями.	ДДТ	Наблюдение
		30	14	Комбинированный занятия .Беседа .Инструктаж. Показ упражнений	3	Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук. Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.	ДДТ	Наблюдение
январь		13	14	Самостоятельная групповая работа	3	Упражнения для укрепления мышц спины, рук и пресса.	ДДТ	Наблюдение
		17	14	Самостоятельная групповая работа	3	Силовая аэробика. Упражнения для мышц пресса и спины.	ДДТ	Наблюдение
		20	14	Самостоятельная групповая работа	3	Упражнения для развития мышц спины и пресса.	ДДТ	Наблюдение
		24	14	Самостоятельная групповая работа	3	Упражнения для мышц стопы и голени: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.	ДДТ	Наблюдение
		28	14	Самостоятельная групповая работа	3	Упражнения для формирования осанки.	ДДТ	Наблюдение
февраль		3	14	Самостоятельная групповая	3	Упражнения для развития силы мышц	ДДТ	Наблюдение

				работа		плечевого пояса..		
		7	14	Самостоятельная групповая работа	3	Упражнения для растяжения мышц и связок.	ДДТ	Наблюдение
		10	14	Самостоятельная групповая работа	3	Развитие динамической и статической силы.	ДДТ	Наблюдение
		14	14	Самостоятельная групповая работа	3	Упражнения для развития плечевого пояса и рук.	ДДТ	Наблюдение
		17	14	Самостоятельная групповая работа	3	Упражнения для развития координации движений.	ДДТ	Наблюдение
					36	Фитнес-йога		
		21	14	Комбинированный занятия .Беседа .Инструктаж. Показ упражнений	3	Ознакомление с фитнес- йогой. Общие принципы занятий йогой. Обучение брюшному дыханию.	ДДТ	Наблюдение
		24	14	Комбинированный занятия .Беседа .Инструктаж. Показ упражнений	3	Повторение техники выполнения асан. Упражнения: «Свеча», «Кошка». Брюшное дыхание.	ДДТ	Тестирование
		28	14	Комбинированный занятия .Беседа .Инструктаж. Показ упражнений	3	Упражнения для укрепления мышц спины, рук и пресса.	ДДТ	Наблюдение
	март	3	14	Комбинированный занятия .Беседа .Инструктаж. Показ упражнений	3	Закрепление техники выполнения асан. Упражнения: «Свеча», «Кошка». Брюшное дыхание.	ДДТ	Наблюдение

		10	14	Комбинированный занятия .Беседа .Инструктаж. Показ упражнений	3	Повторение техники выполнения асан. Упражнения: «Треугольник», «Собака», «Тетива лука». Грудное дыхание.	ДДТ	Самоконтроль
		14	12	Самостоятельная работа	3	Закрепление техники выполнения асан. Обучение полному дыханию.	ДДТ	Тестирование
		17	14	Комбинированный занятия .Беседа .Инструктаж. Показ упражнений	3	Упражнения для мышц стопы и голени: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.	ДДТ	Наблюдение
		21	12	Самостоятельная работа	3	Повторение техники выполнения асан. Упражнения: «Дерево», «Змея».	ДДТ	Наблюдение
		24	14	Самостоятельная работа	3	Повторение техники выполнения асан. Упражнения: «Треугольник», «Собака», «Тетива лука». Грудное дыхание.	ДДТ	Наблюдение
		28	12	Самостоятельная работа	3	Повторение техники выполнения «Тетива лука».	ДДТ	Наблюдение
		31	14	Самостоятельная работа	3	Повторение техники выполнения «Собака» Грудное дыхание.	ДДТ	Наблюдение
	апрель	4	12	Самостоятельная работа	3	Закрепление техники выполнения асан. Обучение полному дыханию.	ДДТ	Контроль преподавателя
					26	Стретчинг		
		7	14	Комбинированный занятия	3	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ШЕИ УПРАЖНЕНИЕ 1	ДДТ	Наблюдение

				.Беседа .Инструкта ж. Показ упражнений				
		11	12	Комбиниро ванный занятия .Беседа .Инструкта ж. Показ упражнений	3	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ РУК	ДДТ	Самоконтр оль
		14	14	Комбиниро ванный занятия .Беседа .Инструкта ж. Показ упражнений	3	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ	ДДТ	Наблюдени е
		18	12	Комбиниро ванный занятия .Беседа .Инструкта ж. Показ упражнений	3	Упражнения для мышц брюшного пресса	ДДТ	Самоконтр оль
		21	14	Комбиниро ванный занятия .Беседа .Инструкта ж. Показ упражнений	3	Упражнения для мышц ног	ДДТ	Наблюдени е
		25	12	Комбиниро ванный занятия .Беседа .Инструкта ж. Показ упражнений	3	Упражнения в положении сидя и лежа	ДДТ	Самоконтр оль
		28	14	Комбиниро ванный занятия .Беседа .Инструкта ж. Показ упражнений	3	Упражнение эффективно растягивает прямую мышцу живота	ДДТ	Наблюдени е
	май	5	14	Самостояте льная работа	2	Упражнение эффективно растягивает мышцы	ДДТ	Самоконтр оль

						спины		
					37	Фитбол		
		12	14	Комбинированный занятия .Беседа .Инструктаж. Показ упражнений	3	Фитбол — тренинг. Обучение упражнениям на фитболе для укрепления косых и прямых мышц пресса.	ДДТ	Наблюдение
		16	12	Комбинированный занятия .Беседа .Инструктаж. Показ упражнений	3	Фитбол — тренинг. Закрепление техники выполнения упражнений для мышц пресса и спины.	ДДТ	Наблюдение
		19	14	Комбинированный занятия .Беседа .Инструктаж. Показ упражнений	3	Фитбол — тренинг. Обучение упражнениям на фитболе для укрепления мышц спины и плечевого пояса.	ДДТ	Наблюдение
		23	12	Комбинированный занятия .Беседа .Инструктаж. Показ упражнений	3	Фитбол — тренинг. Закрепление техники выполнения упражнений для мышц пресса и спины.	ДДТ	Наблюдение
		26	14	Комбинированный занятия .Беседа .Инструктаж. Показ упражнений	3	Упражнения для расслабления мышц с использованием фитболов.	ДДТ	Наблюдение
		30	12	Комбинированный занятия .Беседа .Инструктаж. Показ упражнений	3	Круговая тренировка на фитболах.	ДДТ	Наблюдение
	июнь	2	12	Комбинированный занятия .Беседа	3	Фитбол — тренинг. упражнениям на фитболе для укрепления косых и	ДДТ	Наблюдение

				.Инструкта ж. Показ упражнений		прямых мышц пресса.		
		3	12	Комбиниро ванный занятия .Беседа .Инструкта ж. Показ упражнений	3	Фитбол — тренинг. упражнениям на фитболе для укрепления мышц спины и плечевого пояса.	ДЦТ	Наблюдени е
		5	12	Комбиниро ванный занятия .Беседа .Инструкта ж. Показ упражнений	3	Упражнения для расслабления мышц с использованием фитболов.	ДЦТ	Наблюдени е
		6	12	Комбиниро ванный занятия .Беседа .Инструкта ж. Показ упражнений	3	Круговая тренировка на фитболах.	ДЦТ	Наблюдени е
		8	12	Комбиниро ванный занятия .Беседа .Инструкта ж. Показ упражнений	3	Круговая тренировка на фитболах.	ДЦТ	Наблюдени е
		9	12	Комбиниро ванный занятия .Беседа .Инструкта ж. Показ упражнений	3	Круговая тренировка на фитболах.	ДЦТ	Наблюдени е
		10	12	Самостояте льная работа	1	Итоговая тренировка	ДЦТ	Наблюдени е
		11	12	Практическ ая работа	3	Показательные выступление	ДЦТ	Отчет
					216			

**5. Условия реализации программы
Материально- техническое обеспечение**

Оборудование зала включает в себя:

- зеркала, расположенные вдоль стен;
- музыкальный центр, телевизор, DVD, аудио видео - носители;
- стеллажи для хранения инвентаря;
- просторная комната для переодевания и душевые кабины;
- часы и весы для выполнения замеров (веса, частоты сердечных сокращение длительности стретчинга).

Инвентарь:

- резиновые коврики для выполнения упражнений на полу;
- степ - платформы;
- гантели;
- мячи (фит-бол скакалки;
- обручи и т.д.

Методическое обеспечение

наличие специальной литературы, освещающей современные тенденции фитнеса и аэробики; разработка комплекса специальных методик преподавания ряда курсов;

Например, в аэробике необходимо уметь вести не только прямой, но и обратный подсчет.

Используя прямой подсчет, педагог может подсчитывать:

- каждый счет музыкального такта, при музыкальном размере 4/4 подсчет следующий: «Раз-два- три- четыре» или «и- раз- и- два- и- три- и- четыре».

Данный вид подсчета особенно актуален при освоении нового движения и необходим для формирования умения согласовывать свои действия с музыкой. При этом следует помнить, что одни элементы в аэробике выполняются на 2 счета, а другие- на 4. Метод применяется при освоении соединений, например при указании типа: 4 Step Touch, 2 V-Step. Можно использовать следующий вид подсчета, который сохраняет «квадратность»: 4 Step Touch- «раз- два- три- четыре», или 2V-Step- «раз- два», что соответствует 8 счетам музыкального размера

Эффективность обучения повышается при введении на занятиях игрового метода, сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность обучающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Наличие в игре элементов соперничества требует от обучающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей.

Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствует формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств.

Программа обеспечивает соединение единства трех задач: обучающие, развивающие и воспитывающие через разные формы занятий: экскурсии, беседы, диспуты, семейные встречи, дидактические рассказы, коллективные творческие дела, соревнования,

фестивали, фитнес - марафоны, интеллектуальные, дидактические, ролевые и подвижные игры и т.д.. Использование этих форм работы в образовательном процессе играет значительную роль в построении межличностных отношений детей, вопросах нравственных.

Значительное место в программе уделяется методу самооценки, т.е. рефлексии, взаимооценки этот метод используется практически на каждом учебном занятии.

Для отслеживания результативности обучения по программе «Фитнес-аэробика» применяются формы контроля знаний, умений и навыков обучающихся в форме

диагностики: комплексное тестирование по предмету (тесты на общую физическую подготовку, тесты на гибкость), самоконтроль, анкетирование, ведение индивидуальных карточек. Методика определения эмоционального состояния обучающегося. Составление таблицы контроля.

В процессе освоения программы предусматриваются коллективная, групповая, индивидуальная деятельность с обучающимися.

6.Список используемой литературы

Для педагога

- Колесникова С.В. «Детская аэробика: методика, базовые комплексы», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005
- Шипилина И.А. «Аэробика», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004
- Кириченко С.Н. «Оздоровительная аэробика», Волгоград, «Учитель», 2009
- Смирнова Л. А. "Общеразвивающие упражнения для младших школьников", Москва, Владос, 2002год.
- Буренина А. И. «Ритмическая мозаика», г. Санкт-Петербург, 2000 год.

Для учащихся , родителей.

- 1 Учебник инструктора групповых занятий- М Коммерческие технологии.2001.
- 2 Методическое пособие по базовой аэробике. М Федерация аэробики России 1997
- 3 А.Шарафанов. Лечебная гимнастика- Ставрополь. Книжное издательство № 3, 1990.
- 4 Галиуллина Л. Ты красива — М ЭКСМО 2007
- 5 Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса- Рн/Д Феникс 2007

Приложения

Двигательные упражнения

Классическая (базовая) аэробика

Овладение техникой базовых шагов:**Марш (march)**- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг; **Приставной шаг (step touch)**- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);**«Виноградная лоза» (grape vine)**- шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;**V – шаг (v-step)**- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;**« Открытый шаг» (open step)**- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;**Подъём колена вверх (knee up, knee lift)**- сгибание ноги вперёд, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;**Махи ногами (kick)**- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);**Выпад (lunge)**- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;**Скрестный шаг (cross step)**- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг; **Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом; Бег на месте** с продвижением в различных направлениях; **«Галоп» (gallop)**- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги; **Pendulum**- прыжком смена положения ног (маятник); **Pivot turn**- поворот вокруг опорной

ноги; **Squat**- полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь; «**Ту-степ**» (**two-step**)- шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги; **Подскок (ship)**- шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги; «**Скип**» (**skip**)- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Фитбол-аэробика

Освоение техники базовых шагов:**Приставной шаг (step-touch).** И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;**Шаг-касание (touch-step).** И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;**Марш (march).** И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;**Твист (twist).** И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;**Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jack).** И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;**Выпад (lunge).** И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;**Махи ногами (kick).** И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;

- **Подъём колена вверх (knee up, kneelift).** Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

Танцевальная аэробика

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

- **Шаг вперед, назад** – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
- **Шаги в сторону** - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
- **Скачки вперед – назад**- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;
- **«Тач» в сторону** – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);
- **«Тач» вперед-назад** – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
- **Скользящие шаги** – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
- **«Кик»** - махи вперед, в сторону, назад;
- **Прыжки на двух ногах** – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;
- **Прыжки в выпадах** – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;
- **Прыжок ноги врозь, ноги вместе** – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;
- **Прыжок ноги врозь, ноги скрестно** – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;
- **Прыжок согнув ноги** – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.