

РАЙОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ПОСЕЛКА ПСЕБАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от «02» 09 2022 г
Протокол № 1

Утверждаю



Директор МБУДО «Дом детского
творчества» пос. Псебай.

В.Н. Левенцова
2022 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«СТЕП - ФИТ» (степ-аэробика, фитбол - гимнастика)

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 2 года: 288 часов (1 год – 144 часа, 2 год - 144 часа)

Возрастная категория: от 9 до 14 лет

Состав группы: до 12 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: авторская

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: #48250

Автор - разработчик:

Данилова Елена Валерьевна

педагог дополнительного образования

пгт Псебай, 2022 г.

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
	Введение	3
1.	I РАЗДЕЛ. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	4
1.1.	Пояснительная записка программы	4
1.2.	Цели и задачи программы	8 - 10
1.3.	Содержание программы Учебно-тематический план Содержание учебного плана	
1.4.	Планируемые результаты	
2.	Раздел II программы «Комплекс организационно-педагогических условий»	35
2.1.	Календарный учебный график программы	35
2.2.	Условия реализации программы Материально – техническое обеспечение Кадровое обеспечение	35 35 35
2.3.	Формы аттестации	35
2.4.	Оценочные материалы	35
2.5.	Методические материалы Алгоритм учебного занятия. Общая структура занятия Педагогические технологии и методы обучения Вариативность программы	36 36 36 36
2.6.	Список литературы	37
2.7.	Список приложений	40

Введение

Степ-аэробика - сравнительно молодой вид фитнеса. Его изобрела бывшая спортсменка, впоследствии известный тренер по аэробике, американка Джин Миллер. После травмы колена она, желая укрепить мышцы и ускорить выздоровление, приспособила для тренировок ступеньки крыльца своего дома. Ритмичные подъемы и спуски по ступенькам дали такой замечательный результат, что Джин, выздоровев, немедленно приступила к созданию нового комплекса аэробных упражнений, получившего название «степ-аэробика». Дальнейшие научные исследования, проведенные американскими учеными, показали, что степ-аэробика незаменима для профилактики и лечения таких заболеваний как артрит и остеопороз. Степ-аэробика относится к кардиотренировкам, проводится в быстром темпе и под ритмичную музыку. Step в переводе с английского значит «шаг». Каждая связка шагов предполагает как будто движение по лестнице вверх, оставаясь при этом на одном уровне. Основа всех занятий – базовые шаги, объединенные в связки различной сложности. Примечательно, что минимальное количество шагов в одном упражнении – четыре. Для выполнения упражнений перед каждым участником ставится степ-платформа с нескользящим верхом. Увеличение высоты платформы ведет к усложнению движений и большей затрате энергии.

Фитбол - гимнастика способствует развитию двигательных качеств (силы, координации, гибкости, функции равновесия, вестибулярного аппарата), укреплению и оздоровлению всего организма; развитию двигательных умений и навыков; укреплению мышечного корсета, формированию навыка правильной осанки; развитию музыкально – ритмических, и творческих способностей. Фитбол (большой гимнастический мяч) – это эффективный тренажер для самых разных проблемных зон. Главная функция фитбола – разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на мяче, который мягко пружинит, полезна при варикозном расширении вен, остеохондрозе и артритах.

РАЗДЕЛ I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ - Фит» (далее - программа) разработана в соответствии с частью 11 статьи 13 Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, с Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831); с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р); с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573, правила вводятся в действие с 01.01.2021 г.); с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, автор-составитель Рыбалева И.А., кандидат педагогических наук (Краснодар, 2020 г).

По данной программе могут обучаться дети, успешно освоившие программу ознакомительного уровня данной направленности или по итогам вводного мониторинга (определение наличия способностей и стремления к физкультурно – спортивной деятельности).

Программа ориентирует учащихся на программу углубленного уровня «Степ-Фит+» физкультурно-спортивной направленности.

Направленность. Программа имеет физкультурно–спортивную направленность и ориентирована на формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах. Обучаясь по программе, учащиеся получают теоретические знания и практические умения по степ-аэробике и фитбол-гимнастике, овладение которыми позволит, при дальнейшей специализированной подготовке, достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в будущем, ориентируя учащихся на выбор профессии (ранняя профориентация).

Новизна образовательной программы отражается в выстраивании индивидуальной траектории дальнейшего личностного, творческого, самоопределения учащихся.

Программа авторская. Разработанные комплексы упражнений направлены на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей. *(Приложение 1)*

Актуальность. Программа основывается на анализе педагогического опыта, детского и родительского спроса - желание освоить современные фитнес-технологии: степ-аэробику и фитбол-гимнастику. Поэтому возникла необходимость разработать данную Программу.

Программа включает в себя теоретический и практический курс. Изложение материала имеет ту эмоционально-логическую последовательность, которая неизбежно приведет учащихся к высшей точке самоопределения и самоутверждения в коллективе и жизни в целом.

Педагогическая целесообразность.

Данная программа создает возможность активного практического погружения детей в сферу степ-аэробики и фитбол-гимнастики через комфортную развивающую среду, обеспечивающую возможность: выявления и развития одаренных детей, эффективность самостоятельной работы учащихся при поддержке педагога и построение содержания дополнительной общеразвивающей программы с учетом индивидуального развития детей.

Разработанные авторские комплексы упражнений увеличивают двигательную активность детей, помогая их физическому, интеллектуальному и эмоциональному развитию. Дети вносят коррективы в комплексы, находя новые упражнения и танцевальные связки на просторах интернета.

Программа состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений (на степ-платформах и мячах-фитболах) с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья, заключается в поиске новых импровизационных и игровых танцевальных форм, организации творческой деятельности обучающихся путем проведения разнообразных мероприятий (конкурсов, фестивалей, концертов).

Программа предусматривает обучение с учетом индивидуальных особенностей учащихся, сохраняет и умножает качества личности ребенка (инициативность, непосредственность), дает возможность большему количеству детей включиться в образовательный процесс, взяв на себя роль наставника или педагога. Занятия ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к саморазвитию, самооценке, самосовершенствованию и самоопределению.

Занятия проводятся в виде традиционных, открытых, мастер-классов, круглых столов, концертных выступлений, выездных тематических занятий, самостоятельной работы, творческих отчетов для развития физических качеств и творческих навыков, проектов.

Программа включает в себя различные виды танцевальных движений на степ - платформах, фитбол-гимнастику, что способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах. Развивается культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, память, обогащается кругозор. Занятия направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Программа основывается на принципах:

- принцип доступности;
- принцип «не навреди»;
- принцип индивидуализации;
- принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека;
- принцип взаимосвязи, взаимозависимости психических и физических сил человека;
- принцип интеграции;
- принцип вариативности;

- принцип опережающего обучения;
- принцип красоты и эстетической целесообразности.

Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние учащихся.

Отличительная особенность. В отличие от аналогичных программ, основной упор делается на формирование навыков на уровне практического применения. Практические задания дают возможность развития у физических качеств. Учащиеся, освоившие движения, могут брать на себя роль педагога, качественно показывая связки движений другим детям.

При разработке программы использовались: Степ-аэробика начального уровня сложности в программе физического воспитания: учебно - методическое пособие / Т. И. Сергина, Л. П. Маслова, М. Ш. Арбеева, И. В. Воробьева, О. В. Залялиева, С. А. Фалеева. - Казань: эл. ресурс Казанского университета, 2016. - 40 с.; Аэробика. Теория и методика проведения занятий Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова: учебное пособие, ТВТ Дивизион Москва 2016г, стр 244-253. Стретчинг/ В. Морозова Т. И. Мельникова О. П. Виноградова, учебное – методическое пособие, Казань «Бук» 2018 г., с. 31-49, Атлас новых профессий <https://atlas100.ru/catalog/>.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся от 9 до 14 лет. Количество учащихся в группе – 10-12 человек.

Уровень программы – базовый. Сроки: программа рассчитана на 2 года обучения (общее количество – 288 часов): 1 год – 144 ч.; 2 год - 144 ч.)

Форма обучения. Очная, с использованием форм, средств, методов и технологий проектного обучения. В процессе обучения используется групповая форма проведения занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом. Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2

Режим занятий. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятий 45+45 минут с 10 минутным перерывом.

При определении режима занятий учтены «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СП 2.4.3648-20

Особенности организации образовательного процесса. В группы принимаются учащиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, имеющие заявление от родителей и допуск от врача к занятиям данного вида.

Допускается дополнительный набор учащихся (в течение учебного года принимаются учащиеся, имеющие способности в данной области).

Данная программа адресована учащимся разновозрастной группы, где старшие дети выступают в роли наставников, а младшие стараются им подражать, учатся у них. Возможно создание разновозрастных групп.

На занятиях применяется дифференцированный подход. Все упражнения могут варьироваться, изменяться по мере сложности.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование у учащихся навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства посредством степ-аэробики и фитбол-гимнастики.

Цель 1 года обучения: развитие компетентности учащихся в степ-аэробике и фитбол-гимнастике.

Задачи 1 года обучения:

Предметные задачи:

- Приобщать к ЗОЖ.

Расширять представление о направлениях в фитнесе: степ-аэробики и фитбол-гимнастики

Формировать:

- правильную осанку, походку;
- приобщать к здоровому образу жизни
- умение правильно выполнять упражнения комплексы упражнений на степ-платформе и мяче-фитболе;
- навык использования социальных сетей в образовательных целях;
- музыкальность, чувство ритма, физические качества: силу, гибкость, выносливость, координацию, точность выполнения движений;
- психические процессы – восприятие, внимание, волю, память, мышление.
- творческие способности, воображение, фантазию, музыкальность, чувство ритма, образное мышление, фантазию и воображение, способность импровизировать,
- интерес к изучению степ-аэробики и фитбол-гимнастики;

Личностные:

Формировать:

- компетенции успешной личности: ценностно-смысловых, общекультурных, коммуникативных, учебно-познавательных;
- доброжелательность, эмоционально-нравственную отзывчивость;
- умение работать самостоятельно и в команде;
- умения использовать полученные знания и умения в повседневной жизни;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- установку на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат.

Метапредметные:

Формировать:

- потребности в физкультурно – спортивной деятельности;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение конструктивно действовать и понимать причины успеха.

Цель 2 года обучения: формирование навыков в изучаемой области на уровне практического применения.

Задачи 2 года обучения:

Предметные задачи:

- приобщать к ЗОЖ;

- закреплять представления о степ-аэробике и фитбол-гимнастике.

Продолжать формировать:

- правильную осанку, походку;
- приобщать к здоровому образу жизни

Развивать:

- музыкальность, чувство ритма, физические качества: силу, гибкость, выносливость, координацию, точность выполнения движений;
- психические процессы –восприятие, внимание, волю, память, мышление.
- творческие способности, воображение, фантазию, музыкальность, чувство ритма, образное мышление, фантазию и воображение, способность импровизировать,
- умение выполнять упражнения степ-аэробики и фитбол-гимнастики самостоятельно;

Личностные:

Развивать компетенции успешной личности:

- ценностно - смысловых (гражданской позиции, значимости собственной культурной среды);
- социально-трудовых (знаний маршрута своего профильного развития, умение оценивать труд коллег, бережное отношение к результатам своей и чужой деятельности;
- коммуникативных (умение работать самостоятельно и в команде, умение формулировать и отстаивать собственную точку зрения).
- доброжелательность, эмоционально-нравственную отзывчивость;
- умение работать самостоятельно и в команде;
- умения использовать полученные знания и умения в повседневной жизни;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- установку на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат.

Метапредметные:

Развивать:

- потребности в физкультурно – спортивной деятельности;
- потребность в самореализации.
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение конструктивно действовать и понимать причины успеха;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием средств информации и коммуникации.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
I	Комплекс упражнений № 1	48	16	32	Тестирование

Вводная часть. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Вводный мониторинг.					наблюдение, контроль,
1.1	Степ- аэробика	17	6	11	
1.2	Фитбол-гимнастика	17	6	11	
1.3	Ритмическая гимнастика	14	4	10	
II	Комплекс упражнений № 2	48	16	32	наблюдение, контроль, тестирование
2.1	Степ- аэробика	17	6	11	
2.2	Фитбол-гимнастика	17	6	11	
2.3.	Ритмическая гимнастика	14	4	10	
III	Комплекс упражнений № 3	48	16	32	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Степ- аэробика	17	6	11	
3.2.	Фитбол-гимнастика	17	6	11	
3.3	Ритмическая гимнастика	14	4	10	
Итого:		144	48	96	

Содержание учебного плана (1 год обучения)

Всего 144 часа (теоретическая часть - 48 ч., практическая – 96 ч.).

В содержание учебного плана 1 года обучения входят 3 разработанные комплекса упражнений № 1, 2, 3 по 48 часов (теория – 16 ч., практика – 32 ч.) (Приложение 1)

Вводная часть. Теория: Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Правила поведения на занятиях и переменах в объединении и Доме детского творчества. Презентации: «Питание и здоровье», «Рациональное питание», «ЗОЖ – основа жизни». Правила техники безопасности (Приложение 3).

1. Степ-аэробика (всего - 51 ч, теория 18 ч., практика – 33 ч.)

Теория. «Какие мышцы задействованы на занятиях на степ-платформе». Видео «Связки базовых шагов степ-аэробики», Презентация «Особенности танцевальных шагов на степ - платформе». Какие упражнения являются травмоопасными на степ – платформе. Беседа «Как степ-аэробика влияет на развитие мышц всего тела» (Приложение 4).

Практика. Ознакомление, разучивание, закрепление базовых шагов степ-аэробики. Связки из базовых шагов.

2. Фитбол-гимнастика (всего - 51 ч, теория 18 ч., практика – 33 ч.)

Теория. Беседа: «Фитбол – гимнастика – для чего?», «Как правильно сидеть на фитболе», «Техника безопасности на занятиях с фитболом». Видео «Упражнения на фитболе». Презентации: «Качаем пресс на фитболе». Беседа «Что можно использовать дома вместо гантелей».

Практика. Ознакомление, закрепление и совершенствование комплекса упражнений на фитболе. Изучение, закрепление и совершенствование упражнений для коррекции осанки и пластики движений; силовых упражнений для развития мышц ног, рук и пресса (Приложение 5).

Разучивание, закрепление и совершенствование комплексов упражнений для мышц ног и пресса №1,2 и3

3. Ритмическая гимнастика (всего 42 ч, теория 12ч., практика 30 ч.)

Теория. Просмотр видео танцев, флешмобов. Разбор движений.

Практика. Разучивание, совершенствование движений, создание танцевальных композиций (Приложение 6).

Учебно-тематический план (2 год обучения)

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
I	Комплекс упражнений № 4	48	12	36	Тестирование наблюдение, контроль,
Вводная часть. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Анализ работы за предыдущий год. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Вводный мониторинг.					
1.1	Степ- аэробика	17	4	15	
1.2	Фитбол-гимнастика	17	4	15	
1.3	Ритмическая гимнастика	14	4	10	
II	Комплекс упражнений № 5	48	12	36	наблюдение, контроль, тестирование
2.1	Степ- аэробика	17	4	15	
2.2	Фитбол-гимнастика	17	4	15	
2.3	Ритмическая гимнастика	14	4	10	
III	Комплекс упражнений № 6	48	12	36	наблюдение, контроль, тестирование
3.1	Степ- аэробика	17	4	15	
3.2	Фитбол-гимнастика	17	4	15	
3.3	Ритмическая гимнастика	14	4	10	
	Итого:	144	36	108	

Содержание учебного плана (2 год обучения)

Всего 144 часа (теоретическая часть -36 ч., практическая – 108 часов).

В содержание учебного плана 1 года обучения входят 3 разработанные комплекса упражнений № 4,5,6 по 48 часов (теория – 12 ч., практика – 36 ч.)

Вводная часть. Теория: Краткий обзор тем программы. Инструктаж по технике безопасности. Задачи и содержание объединения. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Правила поведения на занятиях и переменах в объединении и Доме детского творчества. Презентации: «Питание и здоровье», «Рациональное питание», «ЗОЖ – основа жизни». Правила техники безопасности.

1. Степ-аэробика (всего - 51 ч, теория 12 ч., практика – 35 ч.)

Теория. Беседа «Кто придумал степ-аэробику» (американская фитнес-инструктор Джина Миллер). Видео «Базовые шаги степ-аэробики», Презентация «Степ – аэробика – что это такое». Видео: «Особенности танцевальных шагов на степ - платформе». Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ – платформе. Беседа «Как степ-аэробика влияет на развитие мышц всего тела».

Практика. Закрепление и совершенствование комплексов упражнений на степ-платформах № 4-6.

2. Фитбол-гимнастика (всего - 51 ч, теория 12 ч., практика – 35 ч.)

Теория. Беседа: «Фитбол – гимнастика – что это такое», «Как правильно сидеть на фитболе», «Техника безопасности на занятиях с фитболом». Видео «Упражнения на фитболе». Беседа – опрос: «Как выбрать гантели по весу», «Шейпинг с гантелями. Какие мышцы укрепляются», «Упражнения для бицепса». Презентации: «Как занятия на фитболах влияют на организм человека», «Значение упражнений на фитболе для укрепления мышц всего тела», «Какие упражнения подобрать, чтобы прокачать мышцы пресса». Ознакомление с травмоопасными упражнениями.

Практика. Закрепление и совершенствование комплекса упражнений на фитболе. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Закрепление упражнений для коррекции осанки и пластики движений; силовых упражнений для развития мышц ног, рук и пресса на мячах-фитболах № 4-6.

3. Ритмическая гимнастика (всего 42 ч, теория 12ч., практика 30 ч.)

Теория. Просмотр видео танцев, флешмобов. Разбор движений.

Практика. Разучивание, совершенствование движений, создание танцевальных композиций

1.4. Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные результаты

Сформирована:

- потребность в физкультурно – спортивной деятельности;

Личностные результаты

- проявляют творческие способности, инициативу;
- повышена самооценка;
- целеустремленные.

Сформированы компетенции успешной личности:

- значимость собственной культурной среды;
- бережное отношение к результатам своей и чужой деятельности;
- умение работать самостоятельно и в команде.

Метапредметные результаты

- Используют приобретенные знания и умения в повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств.

Планируемые результаты 2 года обучения

Предметные

Сформирована:

- устойчивая мотивация к самоопределению;
- потребность в физкультурно – спортивной деятельности;
- самореализация в выбранном виде деятельности.

Личностные результаты

- проявляют творческие способности, инициативу;
- повышена самооценка;
- целеустремленные.

Сформированы компетенции успешной личности:

- ценностно - смысловые (гражданской позиции, значимости собственной культурной среды);
- социально-трудовые (знаний маршрута своего профильного развития, умение оценивать труд коллег, бережное отношение к результатам своей и чужой деятельности;
- коммуникативные (умение работать самостоятельно и в команде, умение формулировать и отстаивать собственную точку зрения).

Метапредметные результаты

- Участвуют в поселковых, муниципальных мероприятиях
- Используют приобретенные знания и умения в повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств.

РАЗДЕЛ №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график программы (Приложение 7)

2.2. Условия реализации программы

Учебный период 1- года обучения: с 10.09 – 31.05

Учебный период 2 – года обучения: с 01.09. – 27.05

Учебных недель - 36.

Контрольные процедуры:

Вводная диагностика учащихся 1 года обучения - с 10. 09 – 17.09

Занятия по Программе проходят в Доме детского творчества согласно расписанию. Для успешной реализации программы используется: специальный кабинет, где проходят занятия – доступный, просторный, соответствующий нормам пожарной безопасности, с естественным доступом воздуха и хорошим освещением. На полу специальное покрытие для занятий (гладкий деревянный настил, линолеум). Занятия проводятся под музыку различных направлений.

На занятиях используются современные образовательные технологии, традиционные и инновационные методики развития творческих способностей детей, рационально применяются электронные учебные средства, образовательные сайты, порталы, и материалы по специальности «фитбол-гимнастика», «степ-аэробика».

Материально – техническое обеспечение (Приложение 8)

Для успешной реализации имеется необходимое оборудование: ноутбук с доступом в интернет, аудио - и видеоаппаратура, программное обеспечение, гимнастические коврики, султанчики, гантели, степ – платформы, мячи-фитболы.

Информационное обеспечение (Приложение 9)

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим профессиональными знаниями в предметной области, знающим специфику организаций дополнительного образования, имеющего практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

2.3. Формы аттестации (Приложение 10)

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме опроса по теоретической части программы, во время проведения практической работы оценивается качество выполнения заданий. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: протокол, аналитическая справка, грамота, журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, фото, отзывы детей и родителей, открытое занятие, творческий отчет, статьи, которые осуществляются через:

- проверку теоретических знаний и практических навыков, полученных на занятиях;

- аттестации (промежуточная, итоговая)

2.4. Оценочные материалы (Приложение 9)

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

1. вводный мониторинг (в начале каждого года обучения);
2. текущая диагностика (в течение всего учебного года);

3. промежуточная диагностика (январь, в середине учебного года);

4. итоговая аттестация (по окончании обучения по программе).

Определение практических знаний учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы по годам обучения. Оценка знаний и умений проводится по бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

2.5. Методические материалы

Общая структура занятия:

1. Вводная часть (цели, задачи, мотивация).

2. Основная часть (теория и практика).

3. Итоговая часть (подведение итогов, рефлексия).

Педагогические технологии и методы обучения

Для успешного овладения содержанием данной образовательной программы используются различные педагогические технологии и методы обучения.

Технологии:

1. Информационные.
2. Технология группового обучения.
3. Развивающие.
4. Личностно - ориентированные.
5. Педагогика сотрудничества.
6. Здоровьесберегающие.
7. «Фитнес – технологии».
8. «Ситуация Успеха».
9. Метод проектов.

Методы обучения:

- показ;
- мотивационный;
- проблемного обучения;
- словесные: лекция, объяснение, рассказ, беседа, диалог, консультация;
- наглядно - практический;
- объяснительно – иллюстративный;
- ступенчатый;
- метод оценки детьми друг друга;
- игровой.

Вариативность программы

Особенностью Программы является вариативность. Педагог вправе выбирать или менять предложенное Программой содержание, исходя из поставленной цели обучения и задач - сам решать, какое количество часов отводить на изучение каждой из запланированных тем в рамках обучения - сам увеличивать или уменьшать количество предложенных учащимся для выполнения в течение учебного года учебных проектов (индивидуальных, коллективных, групповых).

Список литературы

Список нормативной литературы:

1. Федеральный закон от 29.12.2016 N 273-ФЗ (ред. от 29.07.2017) "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.08.2018 года № 196, "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. СанПиН 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 01.01.2021 г.;
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Краснодар, ИРО, 2020 г. Автор–составитель Рыбалева И.А.
7. Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (авторы - составители: Рыбалёва И.А., кандидат педагогических наук, руководитель Регионального модельного центра, Ремезова Г.С. и Савченко Г.С., старшие методисты Регионального модельного центра (2020 г.)

Список методической литературы:

1. Арбеева М. Ш., Сергина Т. И., Маслова Л. П., Воробьева И. В.,. Залялиева О. В, Фалеева С. А. Степ-аэробика начального уровня сложности в программе физического воспитания для студентов вузов: учеб. метод. пособие / - Казань: эл. ресурс Казан. ун-та, 2016. - 40 с.;
2. Жаклин Мэй Лисиша «Собака мордой вниз или 80 асан» Издательство ЛитРес Москва, 2017 г.
3. Кузнецова Ж.Х., В.С. Холодова. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.-2000.
4. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы/ Просвещение-Владос, 1994.- 96с
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс Лечебно-профилактический танец, Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014 г.

Электронные учебные средства, образовательные сайты, порталы, и материалы по специальности «Фитнес - аэробика»

1. Атлас новых профессий <https://atlas100.ru/catalog/>
2. Митрофанова А. Г. Аэробика : учебное пособие / М-во образ. и науки РФ, Вологод. гос.у-нт ; Вологда : ВоГУ, 2016 – 84 с.; <https://vogu35.ru/21-sveden?start=10>
3. «Секреты Терпсихоры» авторский сайт О. Киенко http://secret-terpsihor.com.ua/ссылки/20130228224/ссылки/2013-02-28-11-44-07/id-меню136.html?order_id=2522407&customer_email=kogan44%40mail.ru&customer_phone=&customer_name=Марина&signature=e25253d96dbb431f13f23a3136491fd7
4. Современные фитнес программы для детей <https://www.colady.ru/chto-predlagayut-detskie-fitnes-kluby-sovremennye-fitnes-programmy-dlya-detej.html>
5. Степ-аэробика <https://www.youtube.com/watch?v=4Iib2YNSqag>
<https://www.youtube.com/watch?v=IHsUnibd6xA>
<https://www.youtube.com/watch?v=yvgUB3JQkGs>
https://www.youtube.com/watch?v=LDtm1Vs9l_s
<https://www.youtube.com/watch?v=XS1gW5kHMA8>
https://yandex.ru/video/preview/?text=степ-аэробика&path=yandex_search&parent-reqid=1662129437805839-15389259154502797932-vla1-2557-vla-l7-balancer-exp-8080-BAL-5064&from_type=vast&filmId=5414318501291376217 Упражнения для правильной осанки <https://goio.ru/uprazhneniya-dlya-pravilnoj-osanki/>
6. Упражнения для правильной осанки <https://goio.ru/uprazhneniya-dlya-pravilnoj-osanki/>
7. Фитнес портал "Здоровье и фитнес" http://fitness-portal.ru/fitness_programme/special/for_children.htm
8. Фитбол – гимнастика <https://www.youtube.com/watch?v=FkvHN6YHHw8>
<https://www.youtube.com/watch?v=FkvHN6YHHw8>
<https://www.youtube.com/watch?v=HbiE0HweWS4>
<https://www.youtube.com/watch?v=FzvOVL9sSt0>
<https://www.youtube.com/watch?v=TFSxyPSVh1Y&t=265s>

ПРИЛОЖЕНИЯ

№		Список приложений	стр
1.	Приложение 1	Комплексы упражнения	18
2	Приложение 2	Правила ТБ	26
3	Приложение 3	«Степ – аэробика»	29
4	Приложение 4	«Фитбол – гимнастика»	31
5	Приложение 6	«Календарный учебный график программы»	33
6	Приложение 7	«Материально – техническое обеспечение.	38
7	Приложение 8	Формы аттестации. Оценочные материалы	39
8	Приложение 8	Глоссарий	42

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ «СТЕП – ФИТ»

Цель: развитие компетентности учащихся в фитнес-аэробике и формирование навыков на уровне практического применения, формирование устойчивой мотивацию детей к ведению здорового образа жизни через освоение степ-аэробики и фитбол-гимнастики

Инновационность методики:

Комплекс упражнений составляется совместно с детьми. Упражнения на все группы мышц выбираются с помощью предложенных педагогом вариантов, либо учащиеся находят упражнения и связки танцевальных шагов самостоятельно.

Целевая аудитория: возраст 9-14 лет

Основные идеи, подходы, принципы.

Каждое упражнение предусматривает свою танцевальную окраску, что позволяет расширить диапазон двигательной активности учащихся и возможность самим спроектировать свои движения, а педагогу – понять, насколько подготовлен ребёнок, на каком уровне его техника, насколько он чувствует темп и ритм музыки.

Оборудование, техническое оснащение: ноутбук, акустические колонки, гимнастические коврики, гантели, скакалки, веера – веилы, султанчики, гимнастические палки, гимнастические ленты, степ – платформы, мячи-фитболы.

Метод организации: фронтальный, с индивидуальным подходом

Время проведения: 2х45 минут с перерывом 10 минут

Место проведения: кабинет № 3

Теоретическая часть – 20 минут Практическая часть – 78 минут

1. **Подготовительная часть:** практ. часть – 25 мин., теорет. часть – 3 мин
 - Разминка - 3 минуты
 - Степ-аэробика – 15 мин
 - Дыхательная гимнастика – 1 мин
2. **Основная часть:** всего 60 минут (теоретическая часть – 15 мин., практическая часть – 45 мин)

Упражнения выполняются на мяче-фитболе

 - Упражнения с гантелями (теория – 2 мин (правильность выполнения упражнений с гантелями, практика – 15 мин)
 - Силовые упражнения для мышц ног (теория – 2 мин (правильность выполнения упражнений), практика – 13 мин)
 - Пресс: теория – 1 мин., практика – 8 мин
3. **Заключительная часть:** теоретическая часть – 1 мин. практическая часть – 4 мин
 - Йога 1 мин
 - Медитация 2 мин
 - Рефлексия 2 мин
 - Профориентация: знакомство с профессиями физкультурно-спортивной направленности

ПРИМЕЧАНИЕ

Все упражнения могут варьироваться, изменяться по мере сложности. Нагрузка на учащихся может увеличиваться или уменьшаться.

Для учащихся 8-10 лет количество повторений в упражнениях сокращается до 10-15, используется индивидуальный подход. Теоретическая часть увеличивается. Усложнения в упражнениях для учащихся применяется только индивидуально.

Комплекс №1

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ	20м	
Практическая часть – 15 мин Теоретическая часть – 5 мин Задачи и содержание объединения. Правила поведения на занятиях и переменах в объединении и ДДТ. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Краткий обзор тем программы. Беседы «Правильное питание», «Идеальная фигура» Построение. Приветствие. Обсуждение цели и задач урока		
РАЗМИНКА Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.	15 м	
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	60 м	
СТЕП-АЭРОБИКА	20 м	
Теория. Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов о степ-аэробике. Видео–презентации: «История возникновения степ-аэробики», «Основные базовые шаги».		
Базовый шаг (BasicStep). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п.	16р	Выполняется стоя лицом к платформе на 4 счета. То же с другой ноги.
Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) –Шаг правой ногой вперед в сторону (на платформу) шаг второй ногой вперед в другую сторону (на платформу) возвращаем первую ногу на место шаг вторую ногу на место	16р	Рисуем букву V ногами
Приставной шаг (TapUp, TapDown) с касанием платформы и пола сверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной.	16р	Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.
Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (StepTap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п. То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.	16р	Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху
Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Kneeup).	16р	выполняется как в классической аэробике.
Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (LiftFront), в сторону (Side), назад (Back).	16р	Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги
Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (LegCurl).	16р	Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги
Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги	16р	
Шаги ноги вместе, ноги врозь (StraddleUp). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы.	16р	Движение выполняется на 4 счета из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами)
Шаг с поворотом (TurnStep). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно	16р	Подход выполняется в продольной относительно

платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п. То же с другой ноги.		платформы стойке.
ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА Теория «Как правильно подобрать мяч для занятий». «Как правильно сидеть на мяче-фитболе».	20м	
Упражнения с гантелями Теория: Беседа «Как правильно подобрать гантели по весу», «Что можно использовать дома вместо гантелей».	10м	
И.п. – сидя на мяче-фитболе, гантели в руках 1.Руки с гантелями согнуты в локтях к плечам Поочередно выпрямлять руки, поднимать гантели вверх	20р	
2.Положить гантели на пол. Округлив спину, опустить туловище вниз, расслабиться. Растяжка рук. Завести прямую правую руку влево, потянуть. Затем обхватить правой рукой шею слева. То же с левой рукой.	30с	
4.И.п. ноги на шире плеч, руки опущены вниз, между коленями, 1-2 – поднять кисти рук к подбородку, локти смотрят в стороны, 3-4 – опустить в и.п.	20р	
5.Положить гантели на пол. Соединить ладони перед грудью и давить сильно ими друг о друга.	30с	
6. «Бокс» И.п. –руки согнуты в локтях у ключицы, прижаты к туловищу. На 1- выпрямить правую руку вперед, развернув кисть вниз, выдох, вернуть в.п. На 2- левую руку	20р	
7.Растяжка рук. Поднять прямые руки вверх и завести ладони за голову, положить их на лопатки. Локти смотрят вверх, задержать. – 2 раза	30с	
Дыхательная гимнастика Теория: как дышать правильно – 10 сек «Дыхание с поворотом головы вправо – влево»	2мин	
Упражнения для мышц ног и туловища Теория – 2 мин (как правильно выполнять упражнения) Практика – 13 мин	10м	
1. И.п. – стоя, мяч в руках. 1-2 – наклон вперед, мяч опустить на пол, 3-4 – распрямиться, поднять мяч наверх	20	
2. И.П. ноги на ширине плеч, мяч впереди в вытянутых руках. 1-2 –повернуть корпус вправо, 3-4 –и.п., 5-6 – влево, 7-8 – и.п.	20	Пятки от пола не отрывать, стопы //
3. «Выпады вперед». И.П. ноги вместе, мяч в руках. 1-2 выпад правой ногой вперед, присесть, сгибая колено на 90 , руки с мячом поднять вверх, то же с левой	2х20	
4.Растяжка. И.п. ноги вместе. Вдох-руки поднять вверх, с выдохом, наклоняясь вниз, опустить ладони на пол, держать 10 сек.		
5.И.п. стоя на коленях, мяч в прямых руках, на полу. 1-2 сесть на пятки, руки с мячом вытянуть вперед, 3-4 встать в и.п., руки с мячом поднять вверх, вытолкнуть таз вперед		
6.Растяжка. И.п. стоя на коленях, прогнуться назад, взяться левой рукой за левую пятку, правую руку вытянуть вверх с наклоном туловища влево – 10 сек., поменять – 10 сек.	20с	

10.И.п. стоя на четвереньках, мяч – под туловищем. Расслабить тело	30с	
<i>РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</i>	20м	
Теория: Видео «Ритмический танец» (на выбор). Разбор танцевальных движений Практика. Разучивание движений, создание целостной композиции.		
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	10м	
Медитация «На луне» Рефлексия. Поклон.		

Комплекс №2

Содержание	Дози ровка	Организационно- методические указания
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ	20мин	
Практическая часть – 15 мин Теоретическая часть – 5 мин Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Краткий обзор тем программы. Беседа-опрос «Для чего нужна разминка?» Построение. Приветствие. Обсуждение цели и задач урока		
РАЗМИНКА Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.	15 м	
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	60м	
СТЕП-АЭРОБИКА	20 м	
Теория. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные и.п.. Овладение техникой основных шагов по степ-аэробике. Видео–презентации: «Связки шагов на степ-платформе».		
Базовый шаг (BasicStep). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п.	16р	лицом к платформе на 4 счета. То же с другой ноги.
Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) –Шаг правой ногой вперед в сторону (на платформу) шаг второй ногой вперед в другую сторону (на платформу) возвращаем первую ногу на место шаг вторую ногу на место	16р	Рисуем букву V ногами
Приставной шаг (TapUp, TapDown) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной.	16р	Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.
Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (StepTap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п. То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.	16р	Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху
Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Kneeup). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.	16р	
Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (LiftFront), в сторону (Side), назад (Back).	16р	
Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой	16р	

(LegCurl).		
Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги	16р	
Шаги ноги вместе, ноги врозь (StraddleUp). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы.	16р	Движение выполняется на 4 счета из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами)
То же, но выполняется из о.с. на платформе (StraddleDown).	16р	и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами)
ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА	20м	
Теория Беседа. «Как правильно сидеть на мяче-фитболе»		
Упражнения с гантелями	15м	
Теория: Беседа «Как упражнения с гантелями влияют на формирование осанки».		
И.п. – сидя на мяче-фитболе, гантели в руках 1.Руки с гантелями согнуты в локтях у груди, 1-2 развести руки в стороны, соединить лопатки	20р	
2.«Окошечко». И.п. ноги вместе, руки согнуты вместе перед лицом. Разводя руки в стороны, прогибаться в пояснице.	20р	
3.Положить гантели на пол. Округлив спину, опустить туловище вниз, Растяжка рук. Завести прямую правую руку влево, потянуть. Затем обхватить правой рукой шею слева.	30с	расслабиться. то же с левой рукой.
4.И.п. ноги на шире плеч, руки опущены вниз, 1-2 – поднять прямые руки в стороны, 3-4 – опустить в и.п.	20р	Руки поднимать на 90
5.Положить гантели на пол. Соединить ладони перед грудью и давить сильно ими друг о друга.	30с	Затем опустить кисти вниз, давить
6. «Бокс» И.п. – руки согнуты в локтях у ключицы, прижаты к туловищу. На 1-2 выпрямить правую руку вперед, развернув кисть вниз, выдох, вернуть в и.п. На 3-4 левую руку	20р	
7.Растяжка рук. Поднять прямые руки вверх и завести ладони за голову, положить их на лопатки.	30с	Локти смотрят вверх, задержать. – 2 раза
Дыхательная гимнастика Теория: как дышать правильно – 10 сек «Дыхание с поворотом головы вправо – влево»	2мин	Вдох-носом, выдох - тром
Упражнения для мышц ног и туловища Теория – 2 мин (как правильно выполнять упражнения) Практика – 13 мин	15м	
И.п. – стоя, мяч в руках. 1-2 – наклон вперед, мяч опустить на пол, 3-4 – распрямиться, подкинуть мяч вверх	20	Колени не сгибать
И.п.ноги на ширине плеч, мяч впереди в вытянутых руках. 1-2 –повернуть корпус вправо, 3-4 –и.п., 5-6 – влево, 7-8 – и.п.	20	Пятки от пола не отрывать, стопы //
«Выпады вназад». И.п. ноги вместе, мяч в руках. 1-2 выпад правой ногой назад, присесть, руки с мячом поднять вверх, то же с левой	2х20	сгибать колено на 90
Растяжка. И.п. ноги широко. Вдох-руки поднять вверх, с выдохом, наклоняясь вниз, опустить ладони на пол, держать 10 сек.		
И.п. стоя на коленях (на ширине плеч) мяч в прямых руках, на полу. 1-2 сесть на пятки, руки с мячом вытянуть		При подъеме на колени, вытолкнуть таз вперед

вперед, 3-4 встать в и.п., руки с мячом поднять вверх,		
Растяжка. И.п. стоя на коленях, прогнуться назад, взяться левой рукой за левую пятку, правую руку вытянуть вверх с наклоном туловища влево – 10 сек., поменять – 10 сек.	20с	
Растяжка. И.п. сесть между пяток наклонить туловище вперед	20с	
Растяжка. Лечь на спину между пяток. Мяч в вытянутых руках над головой	30с	
И.п. стоя на четвереньках, мяч –под животом. Расслабить тело	30с	
Упражнения для пресса	20м	
<i>РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</i>	<i>20М</i>	
Теория: Видео «Ритмический танец» (на выбор). Разбор танцевальных движений Практика. Разучивание движений, создание целостной композиции.		
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	15м	
Асаны йоги: поза вытянутого треугольника, поза развернутого треугольника, собака мордой вниз, поза воина, поза дерева Упражнения на дыхание Рефлексия Поклон.		

Приложение 1.3

Комплекс №3

Содержание	Дози ровка	Организационно- методические указания
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ	20мин	
Практическая часть – 15 мин Теоретическая часть – 5 мин Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с планом эвакуации в случае чрезвычайной ситуации. Краткий обзор тем программы. Беседа-опрос «Для чего нужна разминка? С чего она начинается» Построение. Приветствие. Обсуждение цели и задач урока		
РАЗМИНКА Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.	15 м	
СТЕП-АЭРОБИКА	15 м	
Теория. Беседа «Различные подходы к степ-платформе. Основные и.и. Овладение техникой основных шагов по степ-аэробике. Видео–презентации: «Связки шагов на степ-платформе».		
Базовый шаг (BasicStep). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п.	16р	Выполняется стоя лицом к платформе на 4 счета. То же с другой ноги.
Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) –Шаг правой ногой вперед в сторону (на платформу) шаг второй ногой вперед в другую сторону (на платформу) возвращаем первую ногу на место шаг вторую ногу на место	16р	Рисуем букву V ногами

Приставной шаг (TapUp, TapDown) с касанием платформы и пола сверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной.	16р	Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.
Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (TapUp). Шагом правой ноги встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой. То же с другой ноги.	16р	Выполняется со сменой ноги.
Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (TapDown). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы.	16р	Возможно выполнение упражнения с левой ноги.
Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (StepTap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п. То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.	16р	Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху
Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Kneeeup).	16р	как в классической аэробике.
Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (LiftFront), в сторону (Side), назад (Back).	16р	
Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (LegCurl).	16р	
Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги	16р	
Шаги ноги вместе, ноги врозь (StraddleUp). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы.	16р	Движение выполняется на 4 счета из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами)
То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (StraddleDown).	16р	и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами)
Шаг с поворотом (TurnStep). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п. То же с другой ноги.	16р	Подход выполняется в продольной относительно
Мамбо (Mambo)1-2 поставить на степ пр. ногу, перенести на нее вес тела, 3-4 подтянуть к колену ведущей нижней конечности левую ногу.	16р	сначала поставить на пол ногу, которая удерживалась на весу
ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА	20м	
Теория Беседа «Какие упражнения для ног на мяче-фитболе знаете». Как правильно приседать.		
Упражнения с гантелями	15м	
Теория: Беседа «Как прокачать бицепс, трицепс. «Где находится дельтовидная мышца. Как ее растянуть».		

И.п. – сидя на мяче-фитболе, гантели в руках Руки (прямые) с гантелями опущены вниз, между коленей. 1-2 поднимать руки вперед, 3-4 – опустить вниз	20р	Руки прямые
И.п. ноги вместе, руки поднять вверх (соединив их вместе). 1-2 согнуть руки назад, в лопатка. 3-4 – и.п.	20р	Спина прямая
Положить гантели на пол. Округлив спину, опустить туловище вниз Растяжка рук. Завести прямую правую руку влево, потянуть. Затем обхватить правой рукой шею слева.	30с	расслабиться то же с левой
И.п. ноги вместе, пр. рука вытянуть в сторону, левая на поясе. 1-2 завести пр.руку за голову, согнув в локте, 3-4 и.п.	20р	
Положить гантели на пол. Соединить ладони за спиной	30с	Кисти смотрят вверх
«Поворот бицепса» И.п. ноги на ширине, руки опущены вниз, кисти смотрят вниз. 1-2 – согнуть пр.руку к плечу, развернув руку с гнтелью к плечу, 3-4- и.п.п	20р	То же с левой
Дыхательная гимнастика Теория: как дышать правильно – 10 сек «Дыхание «Ку-ка-ре-ку»	2мин	
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ И ТУЛОВИЩА Теория – (как правильно выполнять упражнения, какие мышцы задействованы)		
И.п. ноги на ширине плеч, мяч впереди в вытянутых руках. 1-2 – повернуть корпус вправо, 3-4 – и.п., 5-6 – влево, 7-8 – и.п.	20	Пятки от пола не отрывать, стопы //
«Выпады вперед-назад». И.П. ноги вместе, мяч в руках. 1-2 выпад правой ногой вперед, присесть, сгибая колено на 90 , руки с мячом поднять вверх, 3-4 – и.п., 5-6 – выпад назад, 7-8 – и.п.	2х20	то же с левой
Растяжка. И.п. пр.нога впереди. Тянуть икроножную мышцу	30с	
И.п. стоя, мяч в прямых руках внизу 1-2 присесть, руки с мячом вытянуть вперед, 3-4 и.п., руки с мячом поднять вверх		Приседать, бедра //полу
И.п. ноги широко , мяч на полу, между ног. Перемещаться с ноги на ногу		
Растяжка. И.п. на правую ногу -30с, затем на левую-30 с.	1м	
Растяжка на шпагат Согнув правую ногу в колене (сесть на нее), левую вытянуть в сторону, то же с другой ноги.	1.м.	
И.п. стоя на четвереньках, мяч – под животом. Расслабить тело	30с	
«Мостик». Лечь спиной на мяч, опустить руки на пол, ноги стоят в упоре. Прогнуться, встать на мостик.	1м	Ладони смотрят на плечи
Махи ногами назад. И.п. встать на четвереньки. 1 – поднести правое колено к груди, выпрямить ногу назад, подняв ее высоко, не сгибая в колене		Тоже с левой ноги.
«Хвостики» И.п. то же, крутить бедрами вправо – влево.		
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕССА Теория: мышцы пресса: нижний, верхний, продольный. Как правильно качать.		
РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	20м	
Теория: Видео «Ритмический танец» (на выбор). Разбор танцевальных движений Практика. Разучивание движений, создание целостной композиции.		
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	15м	
Упражнения на дыхание		
Медитация «Ангелотерапия» Поклон.		

Правила техники безопасности на занятиях степ – аэробикой

1. Общие положения.

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий по фитнес- аэробике. Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- условия наличия допуска учащихся к занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством педагога и согласно утвержденному расписанию.

2. Обязанности учащихся:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания; - строго соблюдать и выполнять требования педагога, правила техники безопасности, самостоятельно не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий;
- без согласования с педагогом не выходить за пределы места проведения занятий;
- своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом педагогу;
- бережно пользоваться инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;
- соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений

Теория. Беседа о том, как неправильное выполнение упражнений может навредить здоровью.

Практика: Делая упражнения, не допускайте следующих ошибок:

Достать руками пол. Если ноги выпрямлены и колени напряжены, это очень опасно для коленных суставов и позвоночника. Резкое выполнение упражнений увеличивает опасность болезненных растяжений.

Правильно: немного согнуть ноги в коленях.

Отжимания в упоре лежа. Не надо подниматься очень высоко, до полного выпрямления рук в локтевых суставах – это приводит к их заметной перегрузке.

Правильно: отжиматься до тех пор, пока локти еще немного согнуты.

Вращение головой. Опасно для дисков шейных позвонков, вызывает напряжение мышц шеи и затылка.

Правильно: наклонять голову вперед, назад, в стороны.

Вращение туловищем. Совершенно ненужная перегрузка дисков позвоночника, особенно при наклонении назад.

Правильно: отказаться от этого упражнения, заменив его на круговые движения тазом. При этом верхняя часть туловища должна оставаться неподвижной.

Упражнение на брюшной пресс. Из положения лежа на спине опускать и поднимать прямые ноги – при этом сильно прогибается спина.

Правильно: сначала немного согнуть ноги в коленях, приподнять их и, лишь затем, выпрямить до вертикального положения.

Отведение ноги назад. При этом движении происходит неестественное и опасное искривление позвоночника. Еще хуже, когда голова запрокидывается назад.

Правильно: держать спину абсолютно прямо, голову опустить вниз. Медленно оторвать ногу от пола поднять в сторону и отвести назад. Затем медленно вернуться в исходное положение.

Подъем таза из положения лежа. Пример еще одного ненужного перенапряжения позвоночника, особенно если бедра поднимать так высоко, что живот выгибается.

Правильно: поднимать таз и бедра только до тех пор, пока все еще остаются плотно прижатыми к полу. При этом ягодицы, спина и ноги должны образовывать одну прямую линию. В верхней точке подъема должны быть видны обе передние кости таза и колена.

Техника безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.
2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие – либо острые предметы, которые могут повредить мяч.
3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь (резиновая подошва).
4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.
7. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.
8. Выполняя упражнения на мяче лёжа на животе, лёжа на спине (голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию).
9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.
11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке на занятии с мячами.
12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.
13. Проведение комплексных занятий, с одновременным выполнением физических упражнений и речитативов. Особое внимание уделяется правильному произношению и темпу речи. Дети с нарушением слуха не имеют возможности правильно произносить речь и улавливать темп. Поэтому при занятиях фитбол гимнастикой с детьми с нарушением слуха необходимо расширить диапазон занятий.

Техника безопасности на степ-платформе

Во время занятий степ-аэробикой существует два основных риска для коленного сустава: чрезмерное сгибание под нагрузкой и скручивание. Когда коленный сустав находится в согнутом положении и под нагрузкой, сила давления на обратной стороне коленной чашечки повышается с увеличением сгибания. Дополнительное давление может ускорить процесс разрушения суставного хряща, покрывающего костную поверхность. То же самое может произойти, если направляющий механизм коленной чашечки (система связок коленного сустава) нечётко отрегулирован. При сгибании ноги в коленном суставе до угла 120 градусов сила давления на обратную сторону коленной чашечки равна величине, ненамного превышающей вес тела. Когда угол меньше 120 градусов, сила давления быстро растёт, а при угле сгибания колена менее чем 90 градусов, она еще больше увеличивается.

1. Во время подъёма на степ сохранять естественный наклон вперёд.
2. Не сгибать спину в поясничном отделе.
3. Ставить ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней.
4. Спускаться с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
5. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.
8. Зашагивать на степ-платформу нужно с пятки на носок на всю стопу.
9. Пятка и носок не должны свисать с платформы.
10. Запрыгивать на платформу можно, а спрыгивать нельзя.
11. Спускаться вперед с платформы нужно на угол.
12. Нельзя подниматься на платформу спиной назад.
13. На занятиях со степ-платформой нужна удобная обувь (кроссовки). Босиком и в носках заниматься недопустимо.
14. В случае, если вы почувствовали недомогание и головокружение, следует немедленно остановиться и выйти на свежий воздух.

*Техника безопасности при выполнении упражнений
на развитие гибкости*

1. Не нужно растягиваться сильно и резко в самом начале. Необходимо постепенно тянуться от легкой растяжки и с каждым последующим движением усиливать его амплитуду.
2. При выполнении упражнений на растяжку и гибкость, необходимо следить за дыханием. Оно должно быть медленным, глубоким и естественным. Выдыхать нужно при совершении наклона. Задерживать дыхание не следует.
3. Не стоит задерживаться до ощущения боли и делать упражнение через силу. Минимальное время «растяжки» должно быть 10 секунд, со временем необходимо доводить до 1 минуты.
4. Выполняя упражнения на растяжку и гибкость не нужно делать рывков. При этом происходит напряжение именно тех мышц, которые вы стремились расслабить.
5. В момент растяжки необходимо думать именно о той части тела, которую растягиваете. Если вы почувствовали напряженность при удерживании положения в растяжке, то это означает, что делаете что-то неправильно и необходимо принять удобное положение и повторить снова.

СТЕП-АЭРОБИКА, ОСНОВНЫЕ БАЗОВЫЕ ШАГИ.

1. Базовый шаг (BasicStep). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в.п. Выполняется на 4 счета.

2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике.

3. Приставной шаг (TapUp, TapDown) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.

4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (TapUp). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой ноги встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой. То же с другой ноги.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (TapDown). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (StepTap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п. То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Kneeup). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (LiftFront), в сторону (Side), назад (Back).

9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (LegCurl).

10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (StraddleUp). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

12. То же, что в упр. 11, но выполняется из.с. на платформе (StraddleDown).

13. Шаг с поворотом (TurnStep). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

14. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения стоя, боком к платформе (продольно), шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (Cornerto Corner).

16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).

17. Шаги через платформу скрестным шагом.

18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол.

Подход при выполнении: сверху.

Варианты:

- повторное выполнение с одной ноги;

- выполнение со сменой ноги.

19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.

20. Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении – шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед.

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 HopTurn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги с другой трети платформы.

Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).

Варианты:

из и.п. – стоя по диагонали с края платформы; с поворотом на 180° с различным подходом (HopTurn).

23. A-Step. Встать лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

24. То же, что в упр. 23, но с подскоком:

A. Leap 1 – наскок на платформу на одну ногу, приставить другую, сойти с платформы

B. Leap 2 – наскок на платформу. После шага на второй счет, сойти с платформы

C. Run-Run – сочетание элементов упражнений А и Б (Doubleleap).

D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

25. Прыжки. Выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги или с одной ноги с приземлением на две ноги на платформу.

Танцевальная связка.

1. Лицом к ступу, шаг правой ногой на степ, потом левой, и поочередно опускаем ноги на пол. Это основной шаг в степ аэробике. 10 повторений. Для отягощения можно взять в руки небольшие гантели.

2. Повторяем начало первого упражнения, находясь на платформе, опускаем левую ногу на пол, в сторону, при этом приседая. Возвращаем ногу на платформу, и поочередно опускаем обе ноги назад, на пол. Делаем на каждую сторону 6 повторений.

4. Правую ногу поднимаем на степ, левой - мах вперед, опускаем на платформу. Потом правой делаем мах назад, опускаем на пол, также опускаем и левую ногу.

5. Поднимаем правую ногу на степ, левую поднимаем в колене, правая рука тянется вверх. Опускаем левую ногу назад на пол. Повторяем по 6 раз на ногу.

6. Двумя ногами запрыгиваем на степ и спрыгиваем обратно. Стараться выполнять упражнение в одном ритме, приземляясь на носочки, как бы пружиня. Повторяем 20 раз.

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

Фитбол - гимнастика выполняется на больших упругих мячах. Фитболы могут быть разного размера в зависимости от возраста и роста занимающихся. Так, например от 6 до 10 лет-55см, для учащихся имеющих рост от 150 до 165см, диаметр мяча должен составлять 65см, а для занимающихся, имеющих рост от 170 до 190-75см. Мяч подобран правильно, если при посадке на нём угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90 градусов. Острый угол в коленных суставах опасен, так как создаёт дополнительную нагрузку на связки при выполнении упражнений сидя на мяче.

Фитболы обладают комплексом полезных воздействий на организм человека. Так, например, вибрация на мяче активизирует регенеративные процессы, способствует улучшению кровообращения и лимфооттоку, увеличивает сократительную способность мышц. При этом улучшает функции сердечно-сосудистой системы, внешнего дыхания, повышает скорость обмена веществ и интенсивность процессов пищеварения, защитные силы, сопротивляемость организма.

Вибрация сидя на мяче по своему физиологическому воздействию сходна с лечением верховой ездой.

При оптимальной и систематической нагрузке создаёт сильный мышечный корсет, улучшает функции внутренних органов, уравниваются нервные процессы, развиваются все физические качества и формируются двигательные навыки, происходит колоссальное положительное воздействие на психоэмоциональную сферу.

Правильная посадка на фитболе предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела. Посадка на мяче считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусам, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг друга. Такое положение на мяче способствует устойчивости и симметричности -главным условиям сохранения правильной осанки.

Необходимо и правильно использовать страховку, само страховку.

На полу и одежде занимающихся не должно быть никаких острых предметов, чтобы не повредить мяч. На занятия одеть удобную одежду и не скользкую обувь.

Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси повреждают межпозвонковые диски, увеличивают нестабильность позвоночно - двигательных сегментов, нарушают вертебробазиллярное кровообращение.

При выполнении упражнений лёжа на мяче не задерживать дыхание, особенно это касается исходного положения, лёжа на животе, на мяче, так как длительное сдавливание диафрагмы затрудняет дыхание.

При выполнении упражнений лёжа на спине на мяче и лёжа на груди на мяче голову не запрокидывать, затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию.

При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

При выполнении упражнений лёжа на животе на мяче с упором руками на пол ладони должны быть параллельны друг к другу и располагаться на ширине плечевых суставов.

Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление.

На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Важна также эстетика выполнения упражнений.

Каждое упражнение повторять, начиная 3-4 раз, постепенно увеличивая до 6-8 раз. Упражнения выполнять, исходя из принципа рассеивания нагрузки, в разных исходных положениях на разные группы мышц. В конце занятия используются упражнения для восстановления дыхания и расслабления.

Фитбол – гимнастика позволяет решать следующие задачи:

- развитие двигательных качеств (быстрота, выносливость, гибкость, сила, ловкость);
- обучение основным двигательным действиям;
- развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- укрепление мышечного корсета, создание навыков правильной осанки и выработка оптимального двигательного стереотипа;
- улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- развитие мелкой и крупной моторики.

Примерный комплекс упражнений с фитболом

1. И.п. лёжа на животе на фитболе, и лёжа на спине с вращением мяча в различных плоскостях. 15 – 20 сек. Уменьшает силу земного притяжения, обладает антигравитационным эффектом, который позволяет ребёнку поднять голову и плечи.
2. И.п. лёжа на животе на фитболе, прогнуться в грудном отделе и поднять ноги. 15-20 сек
Способствуют разгибанию в грудном отделе позвоночника и подниманию нижних конечностей.
3. И.п. лёжа на спине на фитболе, Поворот налево, поворот направо 15-20 сек
Способствуют растягиванию большой грудной мышцы и укреплению прямой и косых мышц живота.
4. И.п. стоя на четвереньках с фитболом под грудью, руки в упоре на пол, перекач вперёд-назад. 10-15 сек. Укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, плечевого пояса, тренирует равновесие и координацию движений.
7. И.п. сидя на фитболе, держать равновесие, руки произвольно. 10-15 сек. Способствует выработки навыка правильной осанки, спину и голову держать прямо.
8. И.п. лёжа на животе на фитболе, с прокатыванием мяча вперёд и назад. 10-15 сек
Способствует координации рук и ног.
9. И.п. лёжа на животе на фитболе, переход перекачем в положении лёжа на спине 15-20 сек
Способствуют разгибанию в грудном отделе позвоночника и коррекция координации.
10. И.п. лёжа на спине, ноги на фитболе, поднять правую ногу вверх, затем левую 10-12 раз каждой ногой
Выработка силы мышц брюшного пресса
11. И.п. стоя у фитбола, правой рукой фиксировать его, левой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе. 6-8 раз каждой ногой
развитие координации равновесие.
12. И.п. лёжа грудью на фитболе, правая рука в упоре на полу, левая подтягивает пятку к ягодице. 6-8 раз каждой ногой
развитие координации равновесие
13. И.п. стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на фитболе перед грудью, откатить фитбол от себя и вернуться в и.п. 6-8 раз
Укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, плечевого пояса, тренирует равновесие и координацию движений.
14. И.п. сидя на полу ноги врозь, фитбол между ног, руки на фитболе, откатить фитбол от себя и вернуть в и.п. 10-15 раз. Способствует выработки навыка правильной осанки.

Календарный учебный график
1 й год обучения
Форма проведения – групповая, место проведения – кабинет №3

№ п/п	Дата		Тема занятия	количество часов			форма прове дения	форма контроля
	план	факт		всего	теория	практика		
Комплекс упражнений № 1				48	12	36		
1			Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний. Диагностика.	2	1	1	групповое	беседа, опрос, тестирование
2			Комплекс № 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
3			Комплекс № 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
4			Комплекс № 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
5			Комплекс № 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
6			Комплекс № 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
7			Комплекс № 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
8			Комплекс № 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
9			Комплекс № 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
10			Комплекс № 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
11			Комплекс № 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
12			Комплекс № 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
13			Комплекс № 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
14			Комплекс № 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
15			Комплекс № 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
16			Комплекс № 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
17			Комплекс № 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
18			Комплекс № 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
19			Комплекс № 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
20			Комплекс № 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
21			Комплекс № 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
22			Комплекс № 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
23			Комплекс № 1	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
24			Комплекс № 1	2	-	2	групповое	тестирование
Комплекс упражнений № 2				48	12	36		
25			Комплекс № 2	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
26			Комплекс № 2	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение

[illegible]

69			Комплекс № 3	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
70			Комплекс № 3	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
71			Комплекс № 3	2	0.5	1.5	групповое	наблюдение
72			ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ДИАГНОСТИКА	2	0	2	Мал. гр.	тестирование

Календарный учебный график
2 - й год обучения

№ п/п	Дата		Тема занятия	количество часов			форма прове дения	форма контроля
	план	факт		всего	теория	практика		
Комплекс упражнений № 4				48	10	38		
1			Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний. Диагностика.	2	1	1	групповое	беседа, опрос, тестирование
2			Комплекс № 4	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
3			Комплекс № 4	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
4			Комплекс № 4	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
5			Комплекс № 4	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
6			Комплекс № 4	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
7			Комплекс № 4	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
8			Комплекс № 4	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
9			Комплекс № 4	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
10			Комплекс № 4	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
11			Комплекс № 4	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
12			Комплекс № 4	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
13			Комплекс № 4	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
14			Комплекс № 4	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
15			Комплекс № 4	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
16			Комплекс № 4	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
17			Комплекс № 4	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
18			Комплекс № 4	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
19			Комплекс № 4	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
20			Комплекс № 4	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
21			Комплекс № 4	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение

[illegible]

63			Комплекс № 6	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
64			Комплекс № 6	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
65			Комплекс № 6	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
66			Комплекс № 6	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
67			Комплекс № 6	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
68			Комплекс № 6	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
69			Комплекс № 6	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
70			Комплекс № 6	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
71			Комплекс № 6	2	0.3	1.7	групповое	наблюдение
72			ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ДИАГНОСТИКА	2	0	2	Мал. гр.	тестирование

Материально – техническое обеспечение

Для успешной реализации имеется необходимое оборудование:

2. Ноутбук с выходом в интернет 1 (30 тысяч рублей);
3. Колонки 2, савбуфер (3 тысячи рублей)
4. Гимнастические коврики 15 штук (300 руб х15)
5. Степ – платформы - 13 штук (цена 1х 3000 р.)
6. Фитболы 12 штук (цена 1 х 550 р.)
7. Султанчики – 30 штук (цена 1 х 50р.),
8. Гантели 30 штук (цена 1 х 200 р.),

Формы аттестации. Оценочные материалы.

Диагностический инструментарий

Определение практических знаний учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы по годам обучения. Оценка знаний и умений проводится по бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Критерии оценки двигательных навыков учащихся: практическая подготовка.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Общий уровень усвоения:

12-16 балла – высокий уровень;

8-11 баллов – средний уровень;

0-7 баллов – низкий уровень.

Таблица контрольных нормативов

№п/п	Контрольные нормативы	2 балла	1 балла	0 балл
1.	Базовые шаги степ-аэробики: степ тач, даблстэпач, опен степ, грепвайн, кик, кёл (Знание названий шагов и правильность их выполнения)			
2	Составление комбинаций на степ - платформе			
3	Составление комплекса упражнений на мяче- фитболе			
4	Знание профессий, связанных с физкультурно- спортивной направленностью			

Форма оценки – бальная: 2- присутствует в полной мере, присутствует недостаточно – 1, отсутствие – 0.

Лист педагогических наблюдений учащихся объединения «Мир фитнеса»
МБУДО «Дом детского творчества» поселка Псебай

Номер группы _____

Год обучения _____

Ф.И.О. педагога _____

Дата _____

Тема: Применение полученных знаний на практике.

Цель: Умение применять полученные знания на практике, качество выполнения работ.

№ п/п	И.Ф. учащегося	Применение знаний на практике			Качество выполнения упражнений
		самостоятельно	С помощью педагога	Правильность	Аккуратность
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

Подпись педагога _____

Аналитическая справка
по результатам вводного (промежуточного, итогового) мониторинга
в объединении «МИР ФИТНЕСА»,
_____ год обучения, базовый уровень,
_____ группа _____

20__ – 20__ учебный год

В группе _____ объединения «Мир фитнеса» учащиеся показали _____ уровень усвоения программного материала по данному направлению.

Анализ качества усвоения программного материала позволяет выстроить следующий рейтинговый порядок: высокий результат не показал ни один ребенок; средний результат, приближенный к низкому, показали 2 ребенка; наиболее низкие результаты у 15 учащихся.

- высокий уровень - _____ %;
- средний уровень – _____ %;
- низкий уровень – 100% детей.

Вводный мониторинг усвоения программы детьми данной группы показывает, что все дети показали низкие результаты усвоения материала по всем темам.

Предполагаемая причина: дети, обучающиеся в данной группе, зачислены на первый год обучения, впервые знакомятся с базовыми шагами степ-аэробики, упражнениями на фитболе, йогой, стретчингом.

Рекомендации:

- дальнейшее развитие физических и личностных качеств,
- развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.
- воспитание у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

В течение года будет вестись работа с детьми по усвоения программного материала программы базового уровня «Мир фитнеса». Будут учитываться индивидуальные способности каждого ребенка. По всем темам будет уделено особое внимание, проведена индивидуальная работа.

Для прослеживания динамики развития, в середине учебного года необходимо провести промежуточный мониторинг по дальнейшему развитию уровня усвоения программы «Мир фитнеса». По данным мониторинга составить таблицы и диаграммы.

Справку составил:

педагог дополнительного образования

« _____ » _____ 20__ г. _____

ГЛОССАРИЙ

«Аэробика» - гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

«Aerobic Dance» - Разучивание комбинаций классической аэробики с элементами стилизованной хореографии.

«Ритмическая гимнастика» - система музыкально -ритмического воспитания, созданная Эмилем Жак-Далькрозом. Метод заключается в развитии чувства ритма — чувства времени, иными словами, развитии координации между нервной и мускульной деятельностью человека, что помогает достичь автоматизма в самых сложных движениях. Система Далькроза способствует развитию и упражнению внимания и памяти.

«Степ-аэробика» – вид фитнеса, в котором упражнения выполняются с использованием специальных скамеечек, или степ-платформ, на которые занимающиеся поднимаются и опускаются в темп с музыкой. Эта система упражнений подтягивает мышцы ног, значительно улучшает их форму. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног.

«Скипинг» - упражнения со скакалкой.

«Стретчинг» – это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости.

«Танцевальная аэробика» – система упражнений, основанных на танцевальных движениях. Занятия проводятся под музыку различных стилей. В результате занятий особо укрепляются мышцы нижней части тела, улучшается координация движений.

«Фитбол – гимнастика» – это выполнение упражнений с большим ярким мячом из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа на нем, на животе или спине с опорой о пол руками, ногами, лежа на полу, упражнения в движении и различные виды бросков.

«Фитнес» (происходит от английского выражения «быть в форме») - это система физических упражнений, ставящая целью достижение спортивной формы, улучшение фигуры.

«Фитнес-аэробика» - гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов, в которых нет рискованных и травмоопасных элементов

«Шейпинг» (англ. shaping — придание формы) – это комплекс простых и доступных упражнений, которые способствуют улучшению фигуры – они могут быть направлены как на уменьшение объемов, так и на увеличение «недостающих» округлостей. «Зумба» - это зажигательная танцевальная тренировка, на основе латинских ритмов.