

Управление образования администрации Никольского района Пензенской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»
Никольского района Пензенской области

Принята на педагогическом совете
МБУДО «ДЮСШ» Никольского
района
Протокол № 9 от 14 июля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУДО «ДЮСШ»
Никольского района
А.П. Клоков
Приказ № 65-А от 14.07.2023 г.



**Рабочая программа
по реализации дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Фитнес - аэробика»**

Направленность программы - физкультурно – спортивная

Возраст обучающихся 6-18 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
тренер – преподаватель
И.Н.Золотова

г. Никольск,
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес - аэробика» разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно – методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году).
- Устав МБУДО «ДЮСШ» Никольского района.

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	336	42	168	4 занятия по 2 часа
2	336	42	168	4 занятия по 2 часа
3	336	42	168	4 занятия по 2 часа

Цели и задачи программы

Цели:

- воспитание активной, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни личности, посредством регулярных занятий фитнесом;
- совершенствование спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать освоению знаний об истории и современном развитии фитнеса и аэробики, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить учащихся выполнению базовых шагов аэробики в согласовании с музыкой;
- содействовать овладению учащимися основами техники выполнения элементов фитнес-аэробики и аэробной гимнастики.

Развивающие:

- содействовать формированию правильной осанки;
- повысить уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма);
- способствовать развитию творческих способностей.

Воспитательные:

- содействовать формированию интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- способствовать формированию у учащихся дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости и коммуникативных качеств;
- воспитать нравственные и волевые качества, привить патриотизм и общекультурные ценности;
- содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

Содержание программы

Учебно – тематический план 1 года обучения

№	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теори	Практи	
		о	я	ка	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	----	опрос
2.	Хореографическая подготовка	70	8	62	

2.1	Хореография	46	4	42	контрольные упражнения наблюдение
2.2.	Корригирующая гимнастика	24	4	20	контрольные упражнения наблюдение
3.	Танцевальная аэробика:	60	12	48	
3.1	<i>Понятие «Танец» и «Ритмика»</i>	30	6	24	наблюдение, контрольные упражнения
3.2.	<i>«Танцевальная азбука»</i>	30	6	24	зачет; опрос
4.	ОФП	56	6	50	
5.	Разучивание комплекса:	64	10	54	контрольные упражнения
5.1.	<i>Составление упражнения</i>	39	5	34	наблюдение
5.2.	<i>Базовые шаги</i>	25	5	20	зачет
6.	СФП	28	4	24	контрольные упражнения
7.	Худ. Гимнастика и акробатика	30	6	24	контрольные упражнения
8.	Соревнования	10	--	10	наблюдение
9.	Воспитательная деятельность	6		6	наблюдение
10.	Контрольные нормативы ОФП и СФП	4	-	4	тестирование
Итого часов:		336	54	282	

Содержание программы 1 года обучения

1. Теоретическая подготовка.

Теория:

- общая характеристика основных видов аэробики
- спортивная форма и гигиена одежда
- правильная осанка – один из факторов здоровья человека
- терминология в фитнес - аэробике
- развитие музыкальности
- техника безопасности на занятиях в спортивном зале
- режим дня и здоровый образ жизни.

Контроль: опрос, уровень теоретической подготовки.

2. Хореографическая подготовка

2.1. Хореография

Теория:

хореография ее значение и особенности; классический танец; современный танец; постановка корпуса; различные позиции ног, рук; понятие опорной и работающей ноги.

Практика:

Практическая постановка рук в различные позиции. Demi Plie и Grand Plie по I, II позициям. Battement tendu из I позиции в сторону, вперед и назад (крестом). Практическая постановка рук в различные позиции. Demi plie. Grand plie. Relevé. Battement tendu. Battement tendu jeté. Demi rond. Ond dejamb par terre.

Маленькие позы croisee, effacee, ecartee носком в пол — на вытянутой опорной ноге и на demi - plie. Battements tendus в больших и маленьких позах croisee, effacee, ecartee, 2-й arabesque. Battements tendus jete в больших и маленьких позах croisee, effacee, ecartee. Battements tendus jete balancoir.

Полуповороты в V позиции с переменной ног на полу на 2/4.

Работа над основными техническими приёмами классического, современного танца.

Контроль: наблюдение; правильность выполнения расположение ног, рук в различных позициях.

2.2. Корректирующая гимнастика

Теория:

профилактика нарушений осанки; корректирующая гимнастика — как средство укрепления опорно-двигательного аппарата.

Практика: (приложение №3)

Упражнения для ног и для рук:

- упражнения с противоположными планами рук и ног
- упражнения с различными движениями рук и ног (работа в разных суставах одновременно).

Упражнения для туловища:

- упражнения для развития мышц брюшного пресса: И.П. — лежа на спине, поднимание туловища с закрепленными ногами, в парах, с отягощением
- упражнение «Карусель»
- упражнение «Самолет» И.П.: сидя, ноги вместе, руки на полу; поднять ноги вверх, руки развести в стороны; удерживать позу 5—10 с.
- упражнения в равновесии «Цапля» И.П.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко; затем на левой ноге
- упражнения для развития координации движений (упражнения с предметами)
- упражнения на дыхание.

Упражнения для формирования навыка в правильном держании головы:

- упражнения у стены или г/стенки
- полуприседания и приседания
- упражнения с удержанием груза на голове
- ходьба по г/скамейке, бревну, наклонной скамейке
- упражнения в равновесии.

Упражнения на формирование осанки:

- упражнение «Гусеница» И.П.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола; затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше
- упражнение «Паровозик» И.П.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу; двигаться по полу вперед, помогая только ногами; руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес; остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение; (2-й вариант: движение назад.)
- упражнение «Кошечка».

Контроль: наблюдение; правильность выполнения упражнений.

3. Танцевальная аэробика

3.1. Понятие «Танец» и «Ритмика»

Теория:

история становления танца; история возникновения танцевального искусства; просмотр видеоматериалов о многообразии танцевального искусства.

Практика:

Основные танцевальные шаги

- ходьба с движением рук под музыку
- подскоки с движением рук под музыку
- ходьба в различном темпе
- танцевальный шаг с движением рук
- приставные шаги (вперед, в сторону, назад)
- шаг галопа с движением рук (влево, вправо)
- шаг с притопом с движением рук
- переменный шаг с движением рук.

Контроль. опрос: знания истории становления танца и жанров танцевального искусства. Зачет: по уровню выполнения танцевальных шагов.

3.2. Понятие «Танцевальная азбука»

Основы танцевальной ритмики

Теория:

понятие ритма и его виды; основные правила выполнения танцевальных шагов и комбинаций, движений с элементами ритмики под музыку.

Практика:

упражнение на развитие музыкальности и ритма.

Элементы ритмики:

- ходьба, бег в различном темпе под счет, хлопки, музыку
- ходьба с различными движениями рук
- различные сочетания скачков соответственно характеру хлопков и музыки;

- передача движениями интонации муз. темпы.
- упражнения на развитие координации (упражнения-игры: «Молекулы», «Лови бабочку», «Мячики»; упражнения на месте: прыжки вокруг себя, перекаты «Бочонок»).

Контроль: знание видов и особенностей ритма; правильность выполнения упражнений; зачет.

4. ОФП (общефизическая подготовка)

Теория:

понятие об общей физической подготовке (ОФП).

Практика:

Упражнения на развитие гибкости суставов:

- махи ногами, наклоны, шпагаты, круговые движения, упражнения в парах.

Упражнения на развитие силы:

- многократное повторение упражнения, используя максимальное мышечное напряжение

Упражнения на развитие координации движений:

- упражнения с предметами, подвижные игры.

Упражнения на развитие выносливости:

- прыжки со скакалкой, бег, подвижные игры.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:

- И.П. – лежа на спине поднимание туловища;
- из И.П. – сидя, упор сзади – поднимание ног «Велосипед» и т.д.

Упражнения на развитие быстроты движений:

- выполнение упражнения в максимальном темпе (прыжки, бег).

Подвижные игры:

«Третий лишний», «Пятнашки по кругу», «Зайцы в огороде», «Пустое место».

Контроль: контрольные упражнения; зачет.

5. Разучивание комплекса

5.1. Составление упражнения:

Теория:

основные правила перестроения, базы элементов аэробики и классической аэробики; выбор музыки.

Практика:

комплексы аэробики под музыку с частотой ударов на 135-140 в минуту не менее чем на 32 счёта.

- выполнение базовых шагов; соединение в связки
- хореографический комплекс продолжительностью 1 минуту.

Перестроение

- шеренга, колонна, противоход, диагональ, размыкание, повороты налево, направо перестроение в круг из шеренги (взявшись за руки)
- построения из колонны по одному в колонну по 2, 4
- перестроение из одного круга в два.

Контроль: зачет; уровень выполнения упражнений.

5.2. Базовые шаги аэробики:

Теория:

терминология базовых шагов; техника выполнения основных базовых элементов аэробики и классической аэробики.

Практика:

базовые шаги классической аэробики: (приложение №1)

- обычная ходьба (March)
- шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT)
- бокс – степ (Box Step) – скрестный шаг
- мемо (Mambo – M) - выставление ноги на носок вперед –назад
- (Open – Step) - переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь
- Plie Touch или Side Tip - переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперед колени
- (Knee Lift - Кик (Kick – KK) - переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch или Hamstring Curl или Leg Curl – L –CL)
- Приставной шаг (Step Touch – S – T)
- приставной шаг в сторону с полуприсядом (Squat – S – Q)
- переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv)
- Выпад (Lunge – L – ge)
- Ча – ча – ча (Cha – Cha – Cha – Cha)
- Бег (Jogging или Jog – J)
- Варианты бега: Rocking Horse
- Pendulum
- Triple Step
- скачки с одной ноги на две (Chasse – Ch)

Контроль: зачет; уровень выполнения связок.

6. Специальная физическая подготовка

Теория:

основные задачи специальной физической подготовки.

Практика: специально подготовительные упражнения: подводящие (для освоения формы, техники движений)

упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости и выносливости

упражнения для развития двигательного-координационных способностей

упражнения в равновесии

Контроль: сдача нормативов; уровень специальной подготовки.

7. Художественной гимнастики и акробатики

Теория:

история развития художественной гимнастики как вида спорта; основные правила работы с предметом и без предмета (мяч, лента, скакалка; правила выполнения ОРУ).

Практика:

Элементы с мячом:

- удержание мяча, броски и ловля (ниже уровня головы), броски мяча в парах, перекаты (по полу), отбивы (двумя руками)
- перебрасывание мяча в парах, шеренгах

Элементы с лентой:

- взмахи, круги (малые, средние, большие), в различных плоскостях, обучение сначала на месте, затем в движении (в группах).

Элементы со скакалкой:

- махи, круги, переводы, вращения (скакалка, сложенная вчетверо) в различных суставах, направлениях, плоскостях, одной и двумя руками;
- прыжки через скакалку с вращением вперед (обучение – сначала перешагиванию через скакалку, затем перекатывание с носок на пятки с переводом предмета вперед – назад), согнув ноги, прямые ноги.

Прыжки:

Теория:

техника выполнения разбега, толчка, приземления; основные требования.

Практика:

- прыжок из стойки в полуприсед - ноги врозь
- прыжок из стойки в полуприсед- ноги врозь шире плеч, проекция колен не выходит за пределы стоп
- прыжок – «аэроджек»
- прыжок – «хич- кик»

Контроль: зачет; уровень выполнение.

Элементы акробатики:

Теория:

правила и техника выполнения акробатических элементов; страховка.

Практика:

Динамические упражнения:

- И.П. - сидя, лежа, лежа на спине, в приседе (в парах)
- перекаты, назад, в сторону, перевороты боком, «мост» из положения лёжа.

Статические упражнения: совершенствование

- стойка на лопатках, согнув ноги.

Контроль: умение выполнять изученные акробатические упражнения

8. Соревнования

Теория:

правила соревнований по фитнес-аэробики; цели и задачи; виды соревнований; требования к участникам соревнований; допуск участников к соревнованиям; костюм участника; обязанности и права участников соревнований.

Практика:

согласно плана Регионального отделения ООО «Федерация фитнес – аэробики России» в пензенской области.

Контроль: анализ выступления; устранение ошибок.

9. Воспитательная деятельность**Практика:**

совместные мероприятия, приуроченные к тематическим праздникам; экскурсии; участие в праздничных мероприятиях («Новый год», «8 Марта», «День Победы»); участие в акциях «Окна Победы», «Георгиевская ленточка».

беседы по безопасности «Осторожно, тонкий лед!», «Безопасное лето», «Безопасный маршрут»

10. Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Контроль: тестирование

Учебно – тематический план 2 года обучения

№	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	--	Опрос, зачет
2.	Хореографическая подготовка	61	8	53	
2.1.	Хореография	40	4	36	контрольные упражнения
2.2.	корригирующая гимнастика	21	4	17	контрольные упражнения
3.	Танцевальная аэробика	45	12	33	
3.1.	«Танец» и «Ритмика»	15	4	11	контрольные упражнения
3.2.	«Танцевальная азбука»	15	4	11	зачет
3.3.	Танцевальные комбинации	15	4	11	контрольные упражнения
4.	ОФП	48	4	44	зачет
5.	Разучивание комплекса	76	9	67	
5.1.	Составление упражнения	56	6	50	наблюдение
5.2.	Базовые шаги	20	3	17	контрольные упражнения
6.	СФП	46	4	42	контрольные

					упражнения
7.	Художественная гимнастика и акробатика	30	4	26	контрольные упражнения
8.	Соревнования	12	-	12	наблюдение
9	Воспитательная деятельность	6		6	наблюдение
10.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	4		4	тестирование
Итого часов:		336	49	287	

Содержание программы 2 год обучения

1. Теоретическая подготовка

Теория:

- значение занятий аэробикой для организма
- гигиена тела
- способы закаливания
- способы самоконтроля
- музыка во время занятий
- режим питания
- основные средства во время занятий фитнес – аэробикой
- техника безопасности
- общероссийские антидопинговые правила

Контроль: опрос, зачет.

2. Хореографическая подготовка

2.1. Хореография

Теория:

значение музыки во время занятия; мажорные и минорные мелодии.

Практика:

работа над танцевальными элементами и композициями.

Разучивание и отработка этюда на основе изученных элементов

выполнение упражнений с опорой у станка

- Releve – подъём на полупальцы, с работой рук
 - Plie – приседание, с работой рук
 - Battementtendu – с работой рук
 - Battementtendujete – в движении
 - Ronddejambeparterre – с работой рук
 - Battementfondu; cou-de-pied; demiplie
 - Battementfrappe; Grand battemehtjete- мах ногой (с высокой амплитудой)
- И.П. – основная стойка

Упражнения для ног:

- Battementtendu – движение натянутой ноги из позиции на «точку» и в позицию
- Battementtendujete - бросковое движение натянутой ногой на 25-24 градусов от пола
- Ronddejambeparterre- движение рабочей ноги по кругу по полу

- Battementfondu- сгибание рабочей ноги на sou-de-pied с одновременными demiplié на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demiplié
- Battementfrappe- «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги
- Grand battemehtjete- мах ногой.

Контроль: показ; уровень хореографической подготовки.

2.2. Упражнения корригирующей гимнастики (к.г.)

Теория:

влияние упражнения корригирующей гимнастики на здоровье.

Практика: (приложение№3)

Упражнения на формирование осанки: выполнение упражнений в парах

- наклоны, повороты, круговые движения головы
- поднимание, круговые движения, сгибание и разгибание в различных плоскостях одной и обеих рук
- упражнения с предметами (мяч, скакалка, обруч, гимнастическая палка) и без предмета
- поднимание и опускание, отведение и сведение, круговые движения плечами;
- броски и ловля набивного мяча в И.П. сидя, стоя и т.д.

Упражнения для укрепления мышц туловища

- наклоны туловища, поднимание туловища
- повороты туловища
- повороты в сочетании с наклонами
- упражнения для развития мышц брюшного пресса (И.П. – лежа на спине, поднимание туловища с закрепленными ногами, в парах, с отягощением)

Упражнения для мышц ног

- поднимание, сгибание поочередно правой (левой) ноги;
- приседания, полуприседания
- махи ногами, «Пистолет»
- упражнения для укрепления свода стопы (поднимание на носки, захват предметов пальцами стоп, перекаточный шаг)
- ходьба на носках и на пятках, «по-медвежьи» с опорой на наружные края стоп; по ребристой доске

Контроль: наблюдение; исправление ошибок.

3. Танцевальная аэробика: совершенствование

3.1. Понятие «Танец» и «Ритмика»

Теория:

стили танцев; просмотр видеоматериалов о многообразии танцевального искусства.

Практика:

- элементы стилизованной танцевальной аэробики (рок-н-рол, кантри, русский, хип-хоп, латина)
- сочетание различных танцевальных шагов в различных стилях
- «джаз – соул», «твист».

Элементы ритмики: совершенствование навыков согласованности движений с музыкальным ритмом:

- ходьба, бег в различном темпе под музыку (в различном перестроении)
- бег, прыжки с различными движениями рук
- связки с различными движениями рук соответственно характеру музыки
- простукивание указанного музыкального размера (2/4, 3/4, 4/4 и т.д.)
- передача движениями интонации муз. темпы.

Контроль: наблюдение; уровень выполнения.

3.2. Понятие «Танцевальная азбука»

Теория:

понятие танцевального движения; музыкальные комбинации; темп.

Практика:

упражнения на развитие музыкальности:

повторить ритм хлопков, просчитать хлопки, прохлопать самостоятельно простую музыкальную мелодию, заранее прослушанную

упражнения на развитие равновесия:

простоять некоторое время в положении «Releve», устоять на одной ноге, сидеть с ровной спиной на корточках с высоко поднятыми пятками, «Ласточка».

упражнения на развитие координации:

упражнения-игры: «Молекулы», «Лови бабочку», «Мячики»

упражнения на месте: прыжки вокруг себя, перекаты «Бочонок»

упражнения на развитие фантазии:

«Прыгаем как...», «Танцуем как...»

упражнения «Быстро-медленно», «Повтори-ка»

соблюдение предложенного темпа.

Контроль: знание особенностей танцевальных движений, понятие комбинации и темпа; правильность выполнения упражнений.

3.3. Танцевальные комбинации+

Теория:

танцевальная комбинация как выразительное средство хореографического искусства; структура танцевальной комбинации (доминирующее движение, второстепенное, связующее, и «завершающая точка»).

Практика:

соединение ранее выученных музыкально-ритмических движений в одну комбинацию (связку); импровизация.

Контроль: знание структуры танцевальных комбинаций; правильность выполнения танцевальных комбинаций.

4. ОФП (общефизическая подготовка)

Теория:

техника выполнения упражнений на тренажерах.

Практика:

усложнение комплексов; использование утяжелителей; работа на тренажерах.

Упражнения на развитие гибкости суставов:

- махи ногами в различных И.П., наклоны, шпагаты (с возвышенности)
- круговые движения (в различных суставах)
- элементы на гибкость без фиксации позы
- упражнения с сопротивлением, отягощением

Упражнения на развитие силы:

- многократное повторение упражнения с отягощением
- упражнения с максимально мышечным напряжением
- с сопротивлением (в парах)
- комплекс упражнений на тренажерах

Упражнения на развитие координации движений:

- выполнение связки из нескольких элементов
- разнообразное использование движений ног различного уровня за счет движений со сменой ног, подъемов колена, махов и пр.

Упражнения на развитие выносливости:

- полоса препятствий, подвижные игры
- длительный равномерный бег.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:

- И.П. – вис – поднятие ног с отягощением
- И.П. – сидя, упор сзади – поднятие туловища
- «Велосипед»; «планка» и т.д.

Упражнения на развитие быстроты движений:

- выполнение упражнения в максимальном темпе (прыжки, бег, упр. с предметами)

Контроль: уровень выполнения упражнений; зачет.

Подвижные игры:

Эстафеты; «Быстро по местам», «Пустое место», «Лабиринт».

5. Разучивание комплекса

5.1. Составление упражнения

Теория:

требования к составлению упражнения; техника исполнения упражнения; синхронность в представлении и подаче выступления

Практика:

комплексы аэробики под музыку с частотой ударов на 140-145 в минуту не менее чем на 64 счёта

- выполнение элементов, связок, которые отражают класс базовой аэробики
- комбинации – блоки на (32; 64 счёта)
- комбинации связок из изученных шагов.

Перестроение – совершенствование навыков перестроений:

- шеренга, колонна, «противоход», диагональ, размыкание, перестроение в круг из шеренги, колонны
- построения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4
- перестроение из одного круга в два.
- использование различных направлений движений и умение ориентироваться в пространстве
- непредсказуемость последовательностей и переходов.

Классическая аэробика

- сложность хореографии, отсутствие повторений
- технически правильное положение рук, ног, стоп
- контроль осанки «вертикаль»
- синхронность исполнения связок
- быстрота и четкость перемещений по площадке
- передача характера музыки движениями
- хореография, построенная на взаимодействии членов группы.

Контроль: зачет; наблюдение.

5.2. Базовые шаги аэробики: усложнения базовых движений ног (модификации, альтернативные шаги см. приложение №2)

Теория:

технические требования к выполнению элементов классической аэробики.

Практика:

- обычная ходьба (March)
- ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle – ST)
- шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT)

- бокс – степ (Box Step) – скрестный шаг (B – S или Cross – Step – Cr – S);
- амбо (Mambo – M)
- рок – степ – Rock Step
- выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – T – T)
- переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step; Plie Touch или Side Tip)
- переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперёд колени (Knee Lift - Кик (Kick – КК))
- переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch или Hamstring Curl или Leg Curl – L – CL)
- приставной шаг (Step Touch – S – T)
- приставной шаг в сторону с полуприседом (Squat – S – Q)
- переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv)
- выпад (Lunge – L – ge)
- варианты бега: Rocking Horse; - Pendulum; - Triple Step.

Контроль: наблюдение; исправление ошибок; зачет.

6. СФП (специальная физическая подготовка)

Теория:

техника выполнения специальных упражнений.

Практика: специально подготовительные упражнения, соответствующие по координационной структуре характеру выполнения соревновательного упражнения.

- имитационные упражнения
- исполнение движений высокоударной аэробики;
- бег с неожиданной переменной направления по сигналу;
- рывки и бег с ускорением;
- выполнение имитации движений в равномерном и быстром темпе, а также на максимальной скорости и темп;
- выполнение упражнений с мышечным контролем.

Контроль: зачет; уровень развития быстроты движения (тест).

7. Художественная гимнастика и акробатика

Теория:

история развития художественной гимнастики как вида спорта; правила и техника выполнения поворотов; режим питания и гигиена гимнасток; закаливание.

Практика:

элементы с мячом: совершенствование (работа в группах)

- броски мяча и ловля (выше уровня головы), броски мяча в сочетании с шагами, связки с мячом, перекаты (по рукам), отбивы (двумя, одной руками)
- «выкруты» мяча.

Элементы с лентой: совершенствование техники работы с предметом (работа в группах)

- махи, круги (малые, средние, большие), «змейки», «спирали», «восьмерки»

- вращение в различных плоскостях, на месте, в движении, в сочетании с различными прыжками, соединение в связки.

Элементы со скакалкой: совершенствование (работа в группах)

- вращения (скакалка, сложенная вдвое) в различных суставах, направлениях, плоскостях, одной и двумя руками в движении
- соединение махов, кругов, вращений в связки
- прыжки через скакалку с вращением вперед с прямыми и согнутыми ногами (двойные прыжки).

Прыжки: совершенствование техники разбега, совершенствование техники отталкивания, совершенствование техники приземления. Выполнение прыжков большой амплитудой.

- прыжки ноги врозь (Jumping Jack – J – J); - Hop; - Power Jack; - Heel Jack; - Scissor Jump; - Ronny; - Stuffle; - Jump Leg Lift; - Air Jack
- прыжок – «казак» с места; с напрыгивания
- прыжок – «хич- кик» с работой рук

Контроль: наблюдение; зачет.

Элементы акробатики:

Теория:

варианты страховки во время выполнения элементов.

Практика:

динамические упражнения: усложнение техники

- кувырки через плечо из И.П.- выпад; сед
- перекаты – боком, с поворотом (в соединение с базовыми элементами аэробики)

Статические упражнения: совершенствование

- стойка на руках, «мостик» (соединение с другими элементами).

Контроль: наблюдение; зачет.

8. Соревнования

Теория:

правила соревнований по фитнес-аэробике; туры соревнований; музыкальное сопровождение и скорость музыки для спортивной дисциплины «аэробика»; состав судейской коллегии вида спорта «фитнес-аэробика»; фальстарт (допустимый, недопустимый фальстарт); травмы участников соревнований.

Практика:

участие в соревнованиях согласно плана Регионального отделения ООО «Федерация фитнес – аэробики России» в пензенской области.

Контроль: наблюдение; анализ; исправление ошибок.

9. Воспитательная деятельность

Воспитательные мероприятия 2 года обучения направлены на формирование и укрепление спортивных традиций, развитие социальной активности, патриотизма и гражданственности. Экологические акции «Очистим планету от мусора», «Посади дерево». Беседы по безопасности «Осторожно, тонкий лед!», «Безопасное лето»,

«Безопасный маршрут». Посещение Дворца единоборств «Воейков» музея спорта- Пензенской области.

10. Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Контроль: тестирование

Учебно – тематический план 3 года обучения

№	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические знания	8	8	--	опрос
2.	Хореографическая подготовка	60	6	54	
2.1	хореография	42	4	38	наблюдение
2.2	упражнения ЛФК	18	2	16	наблюдение, тест
3.	Танцевальная аэробика	40	3	25	
3.1	«Танец» и «Ритмика»	10	2	8	контрольные упражнения
3.2	«Танцевальная азбука»	10	2	8	зачет
3.3	Танцевальные комбинации	20	4	16	контрольные упражнения
4.	ОФП	44	4	40	зачет
5.	Разучивание комплекса	80	4	48	наблюдение
5.1	Составление упражнения	62	4	58	наблюдение
5.2	Базовые шаги	20	2	18	контрольные упражнения
6.	СФП	54	4	50	контрольные упражнения
7.	Акробатика	24	2	22	контрольные упражнения
8.	Соревнования	16	-	16	наблюдение
9.	Воспитательная деятельность	6		6	
10.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП.				тестирование
Итого часов:		216	26	190	

Содержание программы 3 года обучения

1. Теоретические знания

Теория:

- значение занятий физкультурой и спортом для укрепления всех систем организма
- состав судейской бригады соревнований в спортивных дисциплинах «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)
- стили движений
- темп музыки (bpm)
- техника безопасности во время занятий на тренажерах, в спорт/зале

Форма контроля: опрос.

2. Хореографическая подготовка

2.1. Хореография:

Теория:

хореография как средство эстетического воспитания.

Практика:

Элементы классического танца у станка

- полуприседание (demi plie) в 1,2,3 п.н.
- приседание (grand plie) в 1,2,3 п. н.
- бросок ноги на носок (battmante tandu) в различном темпе
- махи ногами на высоту 45 (battmante tandu jete)
- подъем на полупальцы (releve)
- махи ногами на 90 и выше из 1,3 п.н. (grand battements)
- battements fonduе на 45, на 90
- grand battmante jete balance

Элементы классического танца на середине

- полуприседание (demi plie) в 1,2,3 п.н.
- приседание (grand plie) в 1,2,3 п.н.
- бросок ноги на носок (battmante tandu) в различном темпе
- махи ногами на высоту 45 (battmante tandu jete)
- подъем на полупальцы (releve)
- махи ногами на 90 и выше из 1,3 п.н. (grand battmante)
- вращения (Турь chaines) в медленном, быстрый темпе, в диагональ зала; по кругу.

Контроль: показ, уровень хореографической подготовки.

2.2. Упражнения лечебная физическая культура

Теория:

Упражнения ЛФК – эффективное средство коррекции осанки; организация двигательного режима.

Практика:

общая тренировка мышц (приложение №4).

3. Танцевальная аэробика

3.1. Понятие «Танец» и «Ритмика»

Теория: история танцев в мире

Практика:

Основные танцевальные шаги: совершенствование

- упражнения на слух на основе ощущения сильных долей
- упражнения на простейшие ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых и половинных длительностей в размерах 2/4 и 3/4.

Контроль: знание музыкальных размеров, их видов; умение выполнять ритмические рисунки в заданных размерах.

3.2. Понятие «Танцевальная азбука»

Теория:

«Темп» и его особенности

Практика:

- упражнения на развитие музыкальности
- танцевальные игры
- упражнения суставной гимнастики

Контроль: показ; наблюдение

3.3. «Танцевальные комбинации»

Теория:

структура танцевальных комбинаций

Практика:

танцевальные комбинации с усложнением темпа; в различных стилях

- упражнения в соответствие музыкального сопровождения и композиции
- упражнения отражающие ритмический рисунок
- соответствие темпа музыкального сопровождения уровню подготовки
- исполнение музыкально-ритмических движений в более усложнённых комбинациях (связках).
- импровизация танцевальных комбинаций

Контроль: правильность выполнения танцевальных комбинаций.

4.ОФП (общефизическая подготовка)

Теория:

средства и способы восстановления

Практика:

Упражнения на развитие гибкости: усложнение

- упражнения в парах, у гимнастической лестницы, с высоты.

Упражнения на развитие силы: на тренажерах

- многократное повторение упражнения с отягощением, используя максимальное мышечное напряжение.

Упражнения на развитие координации движений:

- упражнения с предметами (соединение из нескольких элементов)
- подвижные игры.

Упражнения на развитие выносливости: увеличение время и повторов упражнений

- прыжки, бег со скакалкой

- бег (кросс)
- полоса препятствий
- подвижные игры.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса: в парах; с весом

- И.П. – лежа на спине поднимание туловища
- И.П. – сидя, упор сзади – поднимание ног «Велосипед» и т.д.

Упражнения на развитие быстроты движений:

- выполнение упражнения в максимальном темпе в короткий промежуток времени (прыжки, бег).

Контроль: зачет; контрольные упражнения

Подвижные игры:

- музыкальные игры; «Пионербол»; «Змейка»; «Кто раньше» и т.д.

5.Разучивание комплекса

5.1. Составление упражнения

Теория:

разработка сюжетной линии; требованиями к составлению упражнения; проект костюма; запрещённые элементы.

Практика:

- расклад музыки
- разучивание связок, комбинаций бедующей постановки
- постановочная работа
- комплексы аэробики под музыку с частотой ударов на 150 в минуту
- синхронность исполнения в группе (2;4;6 человек)

Перестроения: совершенствование навыков перестроений

- построений рисунков в форматах и перемещениях
- взаимодействие всех членов группы и группы в целом
- непредсказуемая хореография и сложные схемы перемещений
- движения в одном или разных ритмах движения.

Контроль: наблюдение; анализ.

5.2. Базовые шаги аэробики: модификация шагов (приложение№3)

Теория:

Практика:

- в сочетании с бегом, прыжками, уровнями
- выполнение в высоком темпе
- выполнений в различных направлениях

Классическая аэробика: соединение элементов, связок, которые отражают класс базовой аэробики

- синхронность исполнения в группе (2;4;6 человек)
- быстрота и четкость перемещений

- соответствие музыки характеру движений.

Альтернативные «шаги»:

Практика:

разучивание через связки базовых и основных шагов, содержащие такое же количество счетов и имеющие такую же структуру (статус, направление), что и изучаемые альтернативные «шаги».

Контроль: правильность исполнения техники; зачет.

6. Специальная физическая подготовка

Теория: содержание, средства и формы специальных физических упражнений

Практика:

комплекс специальной аэробной разминки
 комплекс упражнений для развития гибкости
 комплекс упражнений для развития прыгучести
 комплекс упражнений высокоударной аэробики
 комплекс упражнений для развития координационных способностей
 комплекс упражнений для развития равновесия
 упражнения с мышечным контролем рук и ног («аэробные руки»).

Контроль: сдача нормативов; уровень специальной подготовки.

7. Акробатика

Элементы акробатики, совершенствование:

Теория:

техника выполнения подкатов; техника безопасности во время выполнения

Практика:

Динамические упражнения:

- перекаты боком, в сторону; подкаты (после бега, подскоков, прыжков).
- элементы акробатики в сочетании с базовыми движениями
- подкаты

Статические упражнения:

- стойка на руках в упоре; «планка»
- стойка с опорой на две руки; одну руку (с разным положением ног).
- поддержки (в парах, тройках)
- стойки с разным положением ног.

Контроль: зачет; исправление ошибок.

8. Соревнования

Теория:

правила соревнований по фитнес-аэробике 5 человек; присвоение спортивных разрядов; замены в соревнованиях; протесты.

Практика:

участие в соревнованиях согласно плана Регионального отделения ООО «Федерация фитнес – аэробики России» в пензенской области.

Контроль: наблюдение; анализ; исправление ошибок.

9. Воспитательная деятельность

Воспитательная работа в рамках программы на 3 году обучения реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы МБОУДО ЦДЮТТ г. Пензы и включает следующие направления:

- гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
- духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
- физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- экологическое воспитание;
- популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;
- культура семейных ценностей.

10. Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Контроль: тестирование

Ожидаемые результаты по уровню

По завершению первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

знать:

- историю развития фитнес - аэробики
- правила личной гигиены, режим дня
- терминологию основных базовых шагов
- основные элементы в фитнес – аэробике
- понятие ритма и его виды

уметь:

- выполнять упражнения на развитие музыкальности и ритма
- выполнять двигательные умения (танцевальные движения, элементы с предметами, акробатические связки, основные положения рук, ног, базовые шаги аэробики, комплекс аэробики)
- выполнять упражнения на формирование осанки
- участвовать в показательных выступлениях, соревнованиях
- показать уровень кондиционных и координационных качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты).

По завершению второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:

знать:

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
- понятие «Темп» и его особенности
- метроритм и сильную долю; музыкальные размеры
- средства хореографического искусства

уметь:

- выполнять базовые; модифицированные шаги аэробики
- выполнять движения в различном темпе; правильно отражать метрические доли
- выполнять комбинации музыкально-ритмических движений
- выполнять упражнения с предметами
- выполнять элементы акробатики

- выполнять упражнения на формирование опорно - двигательного аппарата
- участвовать в соревнованиях

По завершению третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:

знать:

- значения физической подготовки и влияние занятий фитнес – аэробикой на организм учащихся, на формирование положительных качеств личности.
- виды хореографического искусства
- углубленные знания по ведению здорового образа жизни
- возрастные особенности физического развития организма
- терминологию акробатических упражнений
- вопросы гигиены

уметь:

- выполнять соединение музыкально-ритмических движений в одну связку
- выполнять импровизационные упражнения
- участвовать в соревновательной деятельности
- выполнять связки с предметом и без предмета
- выполнять комплекс тестов по ОФП; СФП
- выполнять аэробные связки
- выполнять акробатические связки в сочетании с базовыми элементами
- выполнять альтернативные шаги аэробики.

Ожидаемые результаты

Предметные:

- формирование специальных знаний, умений и навыков избранного вида спорта, техники выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;
- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического) и о позитивном влиянии физической культуры на развитие и о здоровье как о факторах успешной учебы и социализации;
- приобретение теоретических знаний в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
- формирование умения организовывать личную здоровьесберегающую и здоровьесберегающую деятельность (режим дня, утренняя зарядка, игры и т.д.).

Личностные:

- воспитание морально-волевых качеств: терпение, настойчивость, ответственность, уверенность в своих силах
 - воспитание понимания значимости организации активного здорового образа жизни через двигательную активность;
- воспитание чувства товарищества, умение работать в команде;
 - развитие дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение самостоятельно анализировать учебно-тренировочные занятия и выступления на соревнованиях;
 - развитие музыкального слуха и ритма;

- развитие воображения и фантазии;
- развитие пластики и грации в движениях, гибкость и пластичность мышц
- умение прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения цели.

Список литературы

Список литературы Литература, используемая педагогом:

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2009.
2. Лечебная физическая культура: учебник для студ.высш.учеб.заведений / {С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.}; под ред. С.Н. Попова. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
3. Остин Д. Пилатес для вас / Д.Остин; пер. с англ. И.В. Гродель. – 3-е изд. – Мн.: «Попурри», 2007.
4. Перков А.В. Возрастные периоды интенсивного развития основных физических качеств учащихся младших классов общеобразовательных школ. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 6 (64) – 2010.
5. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 2000.
6. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб.: Речь, 2001.
7. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: диссертация на степень доктора педагогических наук: 13.00.04 / [Место защиты: Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена]. - Санкт-Петербург, 2009.
8. Смирнов В.М. Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков: Учеб. пособие для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
9. Спэрроу Л., Уолден П. Практическая энциклопедия йоги. – М.: Эксмо, 2008. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания: учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений / С.В. Хрущев, О.И. Симонова. - М.: Издательский центр «Академия», 2006.
10. Янсонс Ю.А. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога. – Изд. 2-е, дополнение и перераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.

Литература для учащихся и родителей:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс /учебник для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев Рос. академ. наук, Рос. академ. образ., - М.: Просвещение, 2009.
2. Матвеев А.П. Физическая культура 3-4 класс /учебник для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев Рос. академ. наук, Рос. академ. образ., - М.: Просвещения, 2008.
3. Весёлая физкультура. / Учебник для учащихся 1 класса четырёхлетней начальной школы. –М.: Просвещение, 2000.

4. Лях В.И. Мой друг – физкультура. /Учебник для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 1999.
5. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990 г.;
6. Физкультура – ура! Ура! Ура! Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2002 г.;
7. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009 г.;
8. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997 г.;
9. Фитнес для детей и подростков. М., 1997 г.;
10. Федерация аэробики России. 2002 г.;
11. Остин Дениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004г.;