

Муниципальное казенное образовательное
учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества «Мозанка»
г. Орлова Кировской области

Утверждаю:
директор МКОУ ДО ДТ «Мозанка»
Хохлова А.В. 
Приказ № 39 от 29.05.2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно - спортивной направленности
фитнес-аэробика «Грация»
на 2020-2021 учебный год

Срок реализации – 2 года
Возраст детей – 9-16 лет

Колеватова Наталья Борисовна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система.

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

В программе отражены **основные принципы** физической подготовки учащихся.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в рамках программы «Танцевальный фитнес» включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое — мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное — адаптация в коллективе;
- биологическое - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Актуальность программы: программа выходит за рамки основной образовательной программы и соответствует психофизическим особенностям детей школьного возраста.

Цель программы:

- повышение уровня физического развития детей;
- профилактика нарушений осанки;
- содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- развитие психических процессов и свойств личности.

Программа решает следующие задачи:

- обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- всестороннее гармоническое развитие тела;
- формирование музыкально-двигательных умений и навыков;
- воспитание волевых качеств;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях объединения решаются три основных типа педагогических задач:

- образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.
- оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа). Возраст детей 9-16 лет.

Структура занятия фитнесом включает в себя следующие этапы:

- разминка
- основная часть занятия
- заключительная часть занятия.

Разминка. Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

Основная часть. Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую аэробику и хореографические элементы, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

Заключительной частью занятия является стрейтч, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Краткое описание основных методов и технологий.

При реализации данной программы используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

Основными **формами** учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- тестирование.

Ожидаемые результаты

По окончании **срока реализации программы**, учащиеся должны **знать:**

- правила безопасности труда и личной гигиены
- основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног);
- названия шагов в фитнесе;

уметь:

- пользоваться инвентарем;
- владеть чувством ритма.
- исполнять не сложные танцевальные элементы;
- распознавать характер музыки.
- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;
- работать в коллективе.

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Обучающиеся должны

знать и помнить:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной и хореографической терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;

Механизм оценки результатов.

В конце года обучения проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

Диагностический инструментарий для оценки результативности программы

Диагностика образовательной программы

Определение практических знаний учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы по годам обучения.

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Низкий – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

Формы проведения занятий:

- классическая аэробика;
- упражнения на координацию;
- упражнения с элементами стретчинга;
- Упражнения с инвентарем.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения данной программы воспитанники должны

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

Знать и иметь представление:

О режиме дня и двигательном режиме;

о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности;

о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений;

о причинах травматизма на занятиях фитнесом и правилах его предупреждения;

о правильной осанке и причинах нарушений осанки.

У учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов. Итоговый анализ работы проводится в конце года в виде творческого отчета- проекта о работе в данной группе.

Критерии оценки двигательных навыков учащихся

Практическая подготовка по ОФП и СФП +базовые шаги.

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.

Таблица контрольных нормативов ОФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	7.5 баллов	1-3 балла
1.	Челночный бег 10метров	9.0	9.2	9.4
2.	Отжимания 30-20 сек	6	4	2
3.	Пресс за 30 сек	15	14	13
4.	Приседания 30 сек	20	15	10
5.	Прыжки из приседа за 20 сек	-	-	-
6.	Шаги классической аэробики	-	-	-

Таблица контрольных нормативов СФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1.	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	неполное касание	до пола 20 см
2.	Мост задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
3.	Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
4.	Равновесие ласточка 15 сек	15сек	10сек	5сек

5.	Равновесие дерево 15 сек	15сек	10 сек	5сек
----	--------------------------	-------	--------	------

Таблица названий шагов в аэробике

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
1.	Степ-тач	Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» приставить другую ногу на носок
2.	Опен-степ	Выполняется на два счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает
3.	Ви-степ	«1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» - продолжить аналогичное движение с другой ноги
4.	Кёл	Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колени при этом чуть согнуто) - «1». На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице
5.	А-степ	Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение
6.	Кросс	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой вперед. «2» - перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3» - шаг правой назад. «4» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение
7.	Греп-вайн	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой
8.	Мамба	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение

Таблица хореографических терминов

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
1.	Аллонже, Аллонди	Удлиненная позиция руки, закругленная позиция руки
2.	Релеве	Поднимание в стойку на носках и опускание в и. п.
3.	Батман жете	Нога из позиции, скользя по полу приподнимается(25 градусов) над полом, затем возвращается в и. п.
4.	Деми плие	полуприсед
5.	Батман тандю	Нога из позиции, на вытянутую стопу и носок, скользя по полу отводится вперед, в сторону, назад затем возвращается в и. п.
6.	Боди Ролл	Наклоны торса, связанные с поочередным перемещением центра корпуса во фронтальной плоскости
7.	Ронд де жанд партер	Круговое движение носком по полу; Ан деор наружу, Ан дедан- внутрь.
8.	Пор де бра	Положения рук (удлиненная или закругленная позиция поз) с участием наклоном и поворотов головы, а так же перегибаний корпуса.

Методическое обеспечение

1. Специальная литература.
2. Аудиозаписи.
3. Диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков, карты индивидуального развития каждого учащегося.

Материально- техническое обеспечение:

-
- спортивный зал
 - специальные коврики для занятий;
 - спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, фитболы;
 - музыкальный центр;

Тематический план 1-го года обучения.

№	Название темы	Количество часов
---	---------------	------------------

п/п		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Теоретическая подготовка	5	5	-
3.	Классическая аэробика	45	1	44
4.	Стретчинг	45	1	44
5.	Фитнес с использованием инвентаря	44	1	43
6.	Тестирование	4	1	3
	Итого:	144	10	134

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Вводное занятие -1 час

Организационные вопросы.

Правила техники безопасности и личной гигиены.

Тема 2. Теоретическая подготовка- 5 часов

Что такое здоровый образ жизни.

Узнай свое тело.

Разновидности фитнеса.

Тема3. Классическая аэробика -45 часов

Базовые шаги. Совершенствование танцевальных шагов.

Музыкальная грамота.

Тема 4. Стретчинг-45 часов

-Что такое стретчинг.

-Упражнения на растяжку определенных групп мышц.

-Упражнения на суставную подвижность.

Тема 5. Фитнес с использованием инвентаря-44 часа

-Что такое танцевальный фитнес..

-Музыкальность. Связь музыки и танца.

-Освоение пространства Положения рук, ног.

-Тренировочные комбинации.

Тема 6. Тестирование -4 часа

Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

2-ой год обучения

Пояснительная записка

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни особенно актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность у людей разных возрастных групп, но детям и подросткам для нормального роста и развития необходима энергичная физическая деятельность. Кроме того, оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», избавиться от стресса, накопленного в течение

дня. Реализация программы по «фитнес-аэробике» 2 ой год обучения поможет учащимся, в соответствии с буквальным переводом с английского слова «fitness»,

приобрести, в первую очередь, «хорошую физическую форму» и совершенствовать ранее изученные умения и навыки.

Актуальность программы состоит в направленности на решение острых проблем

гиподинамии детей и подростков, снижения уровня физического развития и здоровья

современных детей. Многие дети и подростки в настоящее время нуждаются

в физкультурно-оздоровительных занятиях, в совершенствовании образа собственного тела.

Фитнес – аэробика достаточно сложный в координационном отношении вид деятельности.

В свою очередь, аэробика является доступным средством физкультурного воспитания детей.

Программа включает: - разнообразие физических упражнений , направленных на формирование жизненно важных двигательных умений и навыков у детей;

-ориентацию на индивидуальные особенности детей;

- знакомство с различными видами аэробики;

- сплочение учащихся в большой дружный коллектив;

- пропаганду ЗОЖ и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

ЦЕЛЬ: Добиться наиболее точного, правильного выполнения упражнений и движений, пополняя базу знаний, умений, навыков, формирующие физические и волевые качества у детей.

Задачи:

В обучении:

- познакомить с элементами танцевальной аэробики:
- научить терминам новых более сложных базовых шагов и движений:
- научить вести самоконтроль.

В развитии:

- развить навыки правильного выполнения упражнений в такт музыке.
- развивать координацию движений, гибкость , амплитуду движений:
- формирование правильной осанки и мышечной памяти.

В воспитании:

- воспитывать культуру здорового образа жизни, силу воли , самостоятельность, стремление доводить начатое дело до конца;
- воспитывать культуру поведения и общения на занятиях;
- воспитывать потребность к здоровому образу жизни.

Основными формами учебного процесса являются:

- групповые учебно – тренировочные и теоретические занятия.
- тестирование.
- участие в соревнованиях.
- показательные выступления.
- участие в массовых мероприятиях.

На занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

- фронтальная
- работа в парах
- индивидуальная
- круговая тренировка (по станциям)

Ожидаемы результаты и способы их проверки:

Два раза в год проводится проверка нормативов по ОФП и СФП.

Проводятся соревнования: « Мой обруч», «Волшебная лента», «Ассорти». А так же показательные выступления.

Возраст занимающихся – 11- 16 лет

Режим занятий- 2 раза в неделю по 2 академических часа (всего 144 часа в год)

Наполняемость групп – 12 человек.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Название темы	Теория	практика	Всего часов
1.	Введение в образовательный процесс и ТБ на занятиях.	2	2	4
2.	Введение в культуру фитнес аэробики. Тестирование .	2	2	4
3.	Физиология осанки: Роль мышц в формировании правильной осанки. Упражнения на формирования правильной осанки.	2	10	12
4.	Опорно- двигательный аппарат человека. Комплекс упражнений для увеличения подвижности суставов.	2	10	12
5.	Силовые упражнения. Комплекс упражнения по калланетике для начинающих.	2	10	12
6.	Танцевальная аэробика. Комплекс упражнений № 1 и № 2.	2	20	22
7.	Стретчинг. Как сесть на шпагат?	2	10	12

8.	Что такое здоровье?	2		2
9.	Влияние занятий фитнес-аэробикой на работу систем и функций организма.	2	2	4
10.	Классическая аэробика.	2	10	12
11.	Акробатика.	2	10	12
12.	Комплекс упражнения с предметами: скакалка, мяч, ленточка, обруч.	2	8	10
13.	Участие в массовых мероприятиях.	2	10	12
14.	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	2	10	12
15.	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов:	29	115	144

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 -го года обучения

1.образовательный процесс и ТБ на занятиях.

Техника безопасности на занятиях. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий , к одежде обучающихся.

2. Введение в культуру фитнес-аэробики . Тестирование.

Понятие фитнес-аэробика. История возникновения и развитие фитнес – аэробики. Фитнес-аэробика , как форма организации двигательной активности.

3.Физиология осанки. Роль мышц в формировании правильной осанки.

Определение правильной осанки. Значение правильной осанки. Скелет-это основа человека, на который крепятся мышцы. Типы осанки. Как влияет мышечный тонус на осанку. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.

4. Опорно-двигательный аппарат человека.

Суставы, Скелет человека. Упражнения на развитие подвижности суставов.

5. Силовые упражнения.

Техника силовых упражнений на развитие силы и выносливости мышц. Комплекс силовых упражнений с предметами и без них.

6. Танцевальная аэробика.

Стили танцевальной аэробики. Хореография стиля, основные движения. Постановка и отработка комплекса №1 в стиле диско и № 2 в стиле hip-hop.

7. Стретчинг. Как сесть на шпагат?

Техника упражнений на растяжку (стретчинг), гибкость и подвижность суставов.

Комплекс упражнений на гибкость и растяжку.

8. Что такое здоровье?

Влияние экологии на здоровье человека. Понятие Здоровья: режим дня, питание, гигиена, занятия физкультурой.

9. Влияние занятий фитнес - аэробикой на работу систем и функций человека.

Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно - мышечную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности.

10. Классическая аэробика.

Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения. Термины базовых шагов и движений. Разучивание танцевальные композиции.

11. Акробатика.

Разучивание акробатических элементов и связок: мосты, шпагаты, кувырки, колесо, стойки.

12. Упражнения с предметами : скакалка, обруч, ленточка, мяч.

Разучивание комплексов упражнений под музыку с предметами.

13. Участие в массовых мероприятиях:

- спортивные игры и эстафеты;
- конкурсные программы;
- викторины.
- Соревнования : «Мой обруч», «Волшебная лента», « Веселый мяч», « Ассорти».

14. Сдача норм ОФП и СФП.

- **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.

Таблица контрольных нормативов ОФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	7.5 баллов	1-3 балла
1.	Челночный бег 10метров	9.0	9.2	9.4
2.	Отжимания 30-20 сек	6	4	2
3.	Пресс за 30 сек	15	14	13
4.	Приседания 30 сек	20	15	10
5.	Прыжки из приседа за 20 сек	-	-	-
6.	Шаги классической аэробики	-	-	-

Таблица контрольных нормативов СФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1.	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	неполное касание	до пола 20 см
2.	Мост задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
3.	Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
4.	Равновесие ласточка 15 сек	15сек	10сек	5сек

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу 2 го года обучения дети:

Должны знать:

- отличия между оздоровительной , танцевальной аэробикой и фитнесом.
- Терминологию базовых шагов и движений аэробики.
- Влияние упражнений на отдельные мышцы и на состояние здоровья.

Должны уметь:

- правильно выполнять упражнения танцевальной и классической аэробики.
- Выполнять акробатические упражнения.
- выполнять упражнения фитнеса.
- вести физический самоконтроль.
- выразительно передавать характер музыки и танца.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы - М. Просвещение- 1994
2. Ахмадеев Р.Р Физиологические основы физического воспитания и спорт Уфа 2002
3. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М. София
4. Электронные образовательные ресурсы

Список литературы для педагога

1. Шипилина И. А. Хореография. – Т. I. – Лань., 1998
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика:. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
4. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М.,