

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Гольянская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
Методического совета
От 20.05.2022 г.
Протокол № 10



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОФП-Фитнес»
Физкультурно- спортивная направленность

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Кожевникова Виктория Михайловна.
педагог дополнительного образования

Гольяны 2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП Фитнес» составлена в соответствии:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

- уставом и локальными актами учреждения.

Дополнительная общеразвивающая программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями. Состояние здоровья ребенка, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма. Эти возможности при целенаправленном воздействии способны значительно увеличить функциональные способности растущего организма и стать основой его здоровой жизни. Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Подростки обладают поразительно высоким двигательным потенциалом, они способны осваивать сложные требующие большого функционального напряжения виды движений. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию ряда заболеваний. Детям и подросткам особенно необходима двигательная активность, причем не, только в образовательных, но и в лечебно-профилактических целях, для сохранения и упрочнения здоровья.

Уровень программы – **базовый**.

Актуальность программы в последовательном оздоровлении подрастающего поколения. Именно здоровье является, в конечном итоге, главной ценностью любого человека. Поэтому на тактическом уровне реализации программы усилия педагога должны быть сосредоточены на формировании у каждого ребенка потребности в активных движениях

- занятием физкультурой, спортом, выработку у каждого личной ответственности за свое собственное здоровье, ответственности перед собой и обществом в целом. Известно, что на процесс формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) влияет среда, в которой ребенок воспитывается, поэтому необходимо полное понимание значимости занятий ритмикой и аэробикой родителями и полная их поддержка. Индивидуальный ЗОЖ растущей личности формируется также в зависимости от ЗОЖ всех членов коллектива, участником которого считает себя ребенок. Эти условия следует принимать в расчет, реализуя программу.

Отличительная особенность предлагаемой программы заключается в том, что, она составлена с учетом возрастных особенностей детей, помимо предметного содержания, она ориентирована на развитие не только предметных, но и общеучебных умений. С момента поступления в группу ребенок

сразу включается в творческий процесс, познания себя, как личности, понимания того, что такое здоровый образ жизни. Тренер-преподаватель и обучающийся являют собой прекрасный образец взаимопонимания и взаимоуважения.

В содержании здоровьесберегающих технологий выделяются такие направления:

1. Социально-ориентированное направление (охрана прав детей в области здоровья, формирование здорового образа жизни, нормальное питание, режим, борьба с вредными привычками, психогигиена, половое просвещение).

2. Медико-психологическое направление (медико-гигиенические диагностики и мониторинг, профилактика заболеваний). В программе используются элементы дистанционного обучения.

Структура программы включает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Программа предполагает индивидуальное обучение по образовательной траектории, рассчитанной на учащихся, которые хотят развить свои творческие способности, поработать в творческих группах и самореализоваться в индивидуальной или коллективной творческой деятельности. Успешному продвижению по данной траектории способствуют: – дополнительные творческие задания, - инструкторская практика.

Систематически занимаясь в объединении, обучающиеся могут сдать обязательные испытания нормативов ГТО II и III ступеней.

Цель: формирование мотивации обучающихся к здоровому образу жизни посредством освоения основ фитнес-аэробики и участия в соревнованиях различного уровня.

Задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях; - укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям базовых движений;
- воспитание моральных и волевых качеств, необходимых для достижения соревновательных результатов.

Практическая значимость.

Программа предусматривает практическую и теоретическую деятельность, направленную на овладение навыками и умениями двигательных упражнений.

Включает в себя различные виды танцевальные движения, дыхательную гимнастику, гимнастических упражнений, что способствует разностороннему развитию опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах и укреплению здоровья, в общем.

Занятия фитнесом способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Адресат программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП-Фитнес» рассчитана на обучающихся 12-17 лет и предусматривает приобретение необходимых навыков и знаний в области ритмики и спортивной аэробики. На обучение по программе принимаются все желающие указанного возраста, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Количество занимающихся в группе 15 человек. Количество групп определяется в зависимости от общего числа занимающихся и возможности материальной базы. Если организуется несколько групп одного возраста, то они комплектуются с учетом общей физической и спортивной подготовки обучающихся.

При составлении программы учтены анатомофизиологические и психологические особенности детей. Значительные изменения в моторике детей связаны с периодом полового созревания (пубертатным периодом).

У девочек он обычно приходится на 10-13 лет. В этот период наблюдается резкий скачок роста. В это время развитие отдельных систем и органов происходит неравномерно: быстро увеличивается длина тела, затем, с отставанием (примерно на три месяца), - мышечная масса, и с отставанием примерно на полгода – вес.

Подростковый период отличается бурным увеличением массы мышц и мышечной силы; к 14-15 годам масса мышц составляет общей массы тела, а к 15-16 годам - уже около 1/2 (44%). У девочек к 15 годам она почти равна мышечной силе взрослых женщин. Однако каждая мышца или группа мышц развивается неравномерно. Так мышцы ног развиваются быстрее, чем мышцы рук, мышцы разгибатели опережают в развитии мышцы сгибатели. Наряду с ростом и развитием мышц подкожный жировой слой с возрастом равномерно увеличивается.

Дети, склонные к избыточной массе тела, созревают в половом отношении раньше, однако чрезмерная масса тела - истинное ожирение - тормозит этот процесс. Диспропорция в развитии отдельных органов и систем требует внимательного отношения к подросткам и тщательного построения программы фитнес-аэробики.

Как показали проведенные наблюдения, для девочек в возрасте 13-18 лет важную роль играет возможность улучшить фигуру и научиться красиво двигаться. Поэтому наравне с базовой аэробикой, сжигающей жиры, улучшающей деятельность кардиореспираторной системы, у подростков популярны танцевальные формы.

Преимственность программы: в программе делается акцент на формирование метапредметных связей со школьными дисциплинами: физкультура, ритмика. Программа предполагает более глубокое изучение материалов по всем этим дисциплинам, а также практическое применение полученных знаний, что способствует комплексному, гармоничному развитию детей.

Объем программы:

Срок реализации программы: 144 часа.

Программа ОФП-Фитнес рассчитана на один год обучения.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Недельная нагрузка – 4 часа.

Формы организации образовательного процесса.

Формы организации занятий могут быть как групповыми, так и индивидуальными с применением электронного обучения и дистанционных технологий в зависимости от вида занятия и содержания программы.

Количество обучающихся – 12-15 человек.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	2	
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	2	-	Беседа-опрос
3	Диагностика	2	-	2	
4	Упражнение на развитие правильной осанки	8	2	6	наблюдение
5	Ритмическая гимнастика	8	2	6	Показательное выступление
6	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	22	4	18	Наблюдение
7	Силовые на мышцы рук, ног, пресса	20	4	16	Наблюдение
8	Базовые шаги аэробики	4	2	2	Наблюдение
9	Классическая аэробика	16	4	12	Наблюдение
10	Стэп-аэробика	16	4	12	Наблюдение
11	Фитбол-аэробика	8	2	6	Наблюдение
12	Танцевальная аэробика	8	2	6	Наблюдение
13	ОФП	6	2	45	Наблюдение
14	Шейпинг с гантелями	16	4	12	Наблюдение
15	Упражнения на координацию	4	2	2	Наблюдение
16	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
Всего:		144	38	106	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала	Дата окончания	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	144	4 часа в неделю

Содержание программы

Тема 1, 2,3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Диагностика.

Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по аэробике. Анатомические основы знаний. Мышечный аппарат человека. Осанка, факторы влияющие на характер изменения осанки. Физиологические основы знаний. Техника измерения пульса. Профилактика и оказание неотложной помощи. Травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм.

Диагностика. Предварительное тестирование физической подготовленности. Антропометрические измерения.

Тема 4. Упражнения на развитие правильной осанки

Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с

предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпуса

Тема 5. Ритмическая гимнастика

Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики. Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно – сосудистую систему, наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации и. самовнушения - на центральную нервную систему.

Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии - выносливость, танцевальные - пластичность и т. д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения.

В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь спортивную или оздоровительную направленность.

Комплекс ритмической гимнастики:

- Подъемы на полупальцы. Повторить 16 раз в медленном, 16 раз в быстром темпе.
- И.п.: руки к плечам, предплечья вниз. При опускании рук небольшой щелчок пальцами в такт музыки. Повторить 8 раз
- То же, но с полуприседом на обеих ногах. Повторить 8-16 раз.
То же, но с поворотом туловища и отведением рук назад - книзу.
Повторить 8-16 раз.
- Небольшие подскоки на двух ногах, руки внизу, расслаблены.
Повторить 16-32 раза.
- И.п.: стойка ноги врозь. Поднимание плеч. Повторить 4 раза.
- И.п.: то же. Поочередное поднимание плеч (правое, левое). Повторить 8 раз.
- То же, что в упражнении 1, но с подъемом. Повторить 4 раза
- То же, что в упражнении 2, но с приседом на обеих ногах.
- И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны - книзу. Скрестные махи перед телом. Руки прямые, пальцы вытянуты. Повторить 16-32 раза.
- То же, что в упражнении 5, но с постепенным подниманием рук вперед, вверх и опусканием вперед. Повторить 2-4 раза.
- И.п.: стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Скрестные махи согнутыми руками. Повторить 16-32 раза.
- И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые движения в плечевых суставах. Повторить 16-32 раза.
- И.п.: стойка ноги чуть шире плеч, полуприсед на обеих ногах, руки согнуты, кисти сжаты в кулаках. Разгибание-сгибание рук в стороны, вверх. Повторить 4-8 раз.
- И.п.: стойка ноги врозь, руки на бедрах. Движение грудной клетки вправо-влево. Повторить 16-24 раза.
- И.п.: стойка ноги врозь, руки на голове, локти в стороны.
Движения таза вправо- влево. Повторить 8-16 раз.
- . И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты таза направо, налево. Повторить 8-16 раз.
- . И.п.: то же. Движения таза вправо, вперед, влево, назад (прогнуться в поясничном отделе позвоночника). Повторить 4-8 раз.
- . И.п.: стойка ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед прогнувшись (спина прямая). Повторить 8-16 раз.
- . И.п.: ноги чуть шире плеч. Пружинящие наклоны вперед, ноги прямые, сгибаемые ноги. Повторить 8-16 раз.

- И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо с наклоном туловища вперед. То же влево. Повторить 4-8 раз.
- И.п.: стойка ноги чуть шире плеч, руки в стороны. Наклоны в стороны (пружинить) по 4 раза в каждую (повторить 2 раза) по 2 раза (повторить 4 раза), по одному разу (выполнить 8 раз)
- 22. Бег, сгибая ноги вперед с различными движениями рук.
- Бег, сгибая ноги назад.
- Скачки на двух с поворотами таза направо, налево Скачки на двух с поворотами таза направо, и приседанием (твист»).
- Скачки на одной ноге с маховыми движениями другой вперед,
- Ходьба на месте пружинящим шагом.
- И. п.- сед. Сгибание-разгибание ног. Повторить 2-4 раза.
- И. п.: сед согнув ноги. Разгибание ног вперед. Повторить 8-16 раз.
- И. п.: упор лежа сзади на предплечья. Махи вперед согнутой, затем прямой ногой. Повторить 8 раз каждой ногой.
- И.п.: лежа на боку. Махи в сторону согнутой и прямой ногой. Повторить 8 раз.
- И.п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону. Сгибание - разгибание стопы. Повторить 8 раз.
- И.п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону, стопа на себя. Опускание ноги вперед до касания пола, подъема ноги в сторону. Повторить 8-16 раз.
- И.п.: лежа на левом боку с упором на предплечь. Поднимание правой ноги в сторону (слегка согнута в колене).
- И.п.: то же. Поднимание ноги в сторону. Повторить 4-8 раз.
- То же, что в 5-9 упражнениях, но на другом боку. Движения выполняются левой ногой.
- И.п.: сед по-восточному. Повороты головы направо, налево. Повторить 4-8 раз.
- И.п.: то же. Круговые движения головой вправо, влево с небольшим наклоном туловища.
- И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. «Улитка» - приподнять голову, грудной отдел позвоночника, руки вперед. Повторять до явного утомления.
- И.п.: упор на коленях. Выгибание, прогибание спины с последующим отжиманием от пола. Повторить 4-8 раз.
- В седе по-восточному пружинящие наклоны вперед. Повторить 8-16 раз.
Заключительная часть.
- И.п.: стойка ноги врозь. Поднять плечи вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 4-8 раз.

Тема 6. Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)

Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в подготовительной части урока:

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра
- растягивание мышц внутренней поверхности бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины
- для растягивания мышц живота;
- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
- для растягивания задней поверхности голени (поколенных сухожилий)
- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
- для мышц боковой части туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;

- для подвижности лучезапястного сустава;
- для растягивания трицепса;
- Для растягивания бицепса;
- для мышц шеи.

Тема 7. Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса

Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений.

Общеразвивающие упражнения. ОФП. Понятие «Личной гигиены».

Общеразвивающие упражнения – ОРУ – это создаваемые аналитическим путем упражнения, включающие в себя движения отдельными частями тела или их сочетания, и оказывающие всестороннее воздействие на организм. ОРУ – просты и доступны в исполнении, они дают возможность воздействовать избирательно на нужные группы мышц, а также позволяют строго дозировать нагрузку в занятии

Тема 8. Базовые шаги аэробики

Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).

- *march-(ing)*- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.
- *step touch* – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
- *double step touch* - два приставных шага
- *open step* (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую
- *curl step* (захлест)
- *grape wine* (скрестный шаг в сторону)
- *V – step* – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться
- *knee up* – подъем колена вверх
- *kick* – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)
- *heel touch*- касание пола пяткой
- *cross step* скрестный шаг с перемещением вперед
- *lunge* – выпад
- *tambo* – вариация танцевального шага мамбо.

Тема 9. Классическая аэробика

Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике

Варианты комбинаций классической аэробики

№ 1

- 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
- 5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)
- 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓
- 5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)
- 1 – 8 – 4 step touch (шаг в сторону)
- 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 2

- 1 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)
- 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте
- 1 – 8 – toe touch (касание пола носком)
- 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте

№ 3

- 1 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)
- 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)
- 1 – 8 – toe touch (касание пола носком)
- 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 4

- 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
- 5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
- 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓
- 5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
- 1 – 4 – double step touch →
- 5 – 8 – double step touch ←
- 1 – 8 – 2 mambo

№ 5

1. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
2. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
3. 1 – 8 – step touch ⊥ →↑↓←
4. 1 – 4 – mambo 5 – 8 – pivot turn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)

№ 6

1. 1 – 8 – 4 step touch (шаг в сторону)
2. 1 – 8 – 4 open step (открытый шаг)
3. 1 – 4 – grape wine (скрестный шаг в сторону) →
5 – 8 – grape wine (скрестный шаг в сторону) ←
4. 1 – 8 – 3 knee up (смена лидирующей ноги)

№ 7

- 1 – 8 – step touch ⊥ →↑↓←
- 1 – 4 – 2 open step (открытый шаг)
5 – 8 – pivot turn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)
- 1 – 8 – low kick (лоу кик)
- 1 – 8 – knee up (попеременный)

№ 8

- 1 – 8 – toe touch (касание пола носком) ↑
- 1 – 8 – walking (ходьба в продвижении) ↓
- 1 – 8 – 4 step touch
- 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 9

- 1 – 8 – 4 lunge (выпад)
- 1 – 8 – 4 open step
- 1 – 8 – 2 cross step
- 4. 1 – 4 – chasse →
5 – 8 – chasse ←

№ 10

1. 1 – 8 – 4 step touch
2. 1 – 4 – double step touch →
5 – 8 – double step touch ←
3. 1 – 8 – 4 open step
4. 1 – 8 – 3 knee up (смена лидирующей ноги)

№ 11

- 1 – 4 – V – step (шаг врозь, вперед)
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)

- 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
- 5 – 8 – walking (ходьба в продвижении) ↓
- 1 – 8 – «пони»
- 1 – 4 – 2 lunge (выпад)
- 5 – 8 – «хлопушки»

Тема 10. Степ-аэробика

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.

1. Базовый шаг (Basic Step). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги

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

3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) 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 (Tap Up). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой 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 (Tap Down). 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 (Step Tap). 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 (Knee up). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

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

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

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

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up). 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 о.с. на платформе (Straddle Down).

13. Шаг с поворотом (Turn Step). 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 (Corner to Corner).

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

17. Шаги через платформы 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.

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 Hop Turn). 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 (Hop Turn).

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 шагом.

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

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

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.

Примерные положения и движения руками

- Руки на пояс.
- Сгибание – разгибание рук в локтевых суставах.
- Сгибание – разгибание рук во фронтальной плоскости («гребля»).
- Сведение – разведение рук.
- Сгибание – разгибание рук в стороны.
- Руки на пояс, удар рукой в диагональном положении.

Тема 11. Фитбол

Освоение техники базовых шагов фитбол-аэробики:

- *Приставной шаг (step-touch)*. И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;

- *Шаг-касание (touch-step)*. И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;
- *Марш (march)*. И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;
- *Твист (twist)*. И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;
- *Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach)*. И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
- *Выпад (lunge)*. И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
- *Махи ногами (kick)*. И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
- *Подъём колена вверх (knee up, kneelift)*. Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Комплекс футбол - гимнастики № 1:

1. Мостик на мяче

И.п.: сидя спиной к мячу 1 -2-3-4 перекаты

2. Повороты туловища

И.п.: стоя на коленях, руки на мяче

1-поворот тела влево, снимая одну руку вниз

2-и.п.

3-поворот тела вправо

4-и.п.

3. Наклоны

И.п.: сидя на мяче ноги врозь

1-2-3 наклон к левой ноге

4-и.п.

5-6-7 наклон к правой ноге

8- и.п.

4. Перекат мяча

И.п.: лежа на полу, ноги на мяче 1 -2-3 подкаты мяча к себе 4- и.п.

5. Кувырок

И.п.: лежа на мяче животом

1 -2-3-4 перекат вперед с переворотом через голову

6. Нырок

И.п.: присед у мяча

1 -2 перекат вперед сгибая руки

3-4 и.п.

Комплекс футбол - гимнастики №2

1. И.п.: сед на мяче, руки вперед

плавные движения руками вверх в стороны по кругу

Наклоны туловища в стороны с движением рук

Наклоны вперед прогнувшись, вниз, назад.

2.И.п.: лежа на животе

1-3- равновесие в прогибе

4-И.п.

3.И.п.: то же

1 -4 - перекаты вперед с выходом в упор на согнутых руках 5-8-И. п.

4. И.п. : тоже

1 -2-перекат вперед

3-мах правой

4-И.п.То же другой ногой

5. И.п.: лежа боком на мяче с опорой на правую руку

1 -2- мах левой ногой влево

3-4-И, п. То же другой ногой

6. И.п.: то же. Махи вперед-назад

7. И.п.: лежа на спине с опорой рук

Перекаты вперед-назад в прогибе

8. И.п.: сидя спиной к мячу поочередные махи ног вверх

9. И.п.: лежа на спине захватив ногами.

1-4-перекат назад поднимая мяч над головой 5-8- перекат в И.п. Стараться не терять мяч.

И.п.: о.с. мяч у ног. Поднять мяч вверх, потянуться и наклониться в И.п.

Тема 12. Танцевальная аэробика

Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле фанданс, хип-хопа и латина.

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;

2. Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;

3. Скачки вперед – назад- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;

4. «Тач» в сторону – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);

5. «Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;

6. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;

7. «Кик» - махи вперед, в сторону, назад;

8. Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;

9. Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;

10. Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;

11. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая вперед;

12. Прыжок согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле. Овладение принципом контраста, используя элементы в положении стоя, прыжки в сочетании с партнерными элементами. Ознакомление с партнерными упражнениями, характерными стилю фанданс и хип-хоп.

Тема 14. Шейпинг с гантелями

Комплекс упражнений №1

1. И.п.: основная стойка гантели к плечам 1,2.гантели вперед 3,4 - гантели в стороны 5,6-гантели вверх 7.8-и.п.

2. И.п. -основная стойка гантели на пояс,1-2- движения головой по кругу гантели перед грудью3-4 – в другую сторону.

3. И.п.- гантели перед грудью рывки руками в стороны

4.И.п.- о.с., гантели вперед. Приседания.

5.И.п.-то же, наклоны в стороны гантели вверх

6. И.п. - ш.с. прыжки.

7. И.п.- ходьба с восстановлением дыхания.

8. И.п. – о.с., круговые движения туловища

9 – 10 И.п. - то же, наклоны

11. И.п.- то же, выпады вперед, гантели в стороны

12.И.п. -стойка ноги врозь, махи ногой с выпадами

13-14. Прыжки, ходьба

15- 20- Упражнения в седе

21- 30- Упражнения в положении лежа.

Комплекс упражнений №2

И.п.: основная стойка гантели к плечам 1,2. - гантели вперед 3,4 - гантели в стороны 5,6 - гантели вверх 7,8-и.п

И.п.- о.с., гантели перед грудью. рывки согнутыми руками в стороны – назад.

И.п – ш.с., гантели вверх. Круговые движения туловищем в право и в лево.

И.п. – то же . Наклоны вперед.

И.п. – то же с поворотами вправо и влево.

И.п. – узкая стойка. Приседания, гантели вперед.

И.п. – то же. Приседания и наклоны.

И.п. – стоя у опоры. Махи согнутыми ногами, гантели на колене.

То же прямыми ногами.

И.п. – упор стоя у опоры. Переминания с ноги на ногу.

Пръжки на двух. Ходьба.

– 15 упражнения сидя. Наклоны, на пресс, спину.

16.И.п. – сед ноги врозь. Глубокие наклоны вперед, гантели за головой.

17. И.п. – выпад правой вперед, гантели на колене. Пружинистые покачивания с переходом на другую ногу.

18. И.п. – полушпагат. Наклоны назад, гантели вверх.

19. И.п. – опускание в шпагат с помощью партнёра.

20. Вис на перекладине – растяжка позвоночника. 30сек. – 2 минуты (максимум).

21 – 25 упражнения на силовых тренажёрах.

Тема 15. Упражнения на координацию.

Упражнения на координацию и баланс помогают:

- укрепить отдельные мышцы (в особенности мышцы-стабилизаторы позвоночника);
- развить чувство равновесия;
- улучшить ориентировку в пространстве;
- повысить ловкость;
- снизить вероятность спортивных травм и серьёзных ушибов;
- воспитать чувство ритма и темпа, что незаменимо в танцах.

Тема 16. Итоговое занятие. Диагностика в конце года.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

В конце учебного года обучающиеся знают:

-теорию о культуре питания, режиме, рационе, контроле веса;

-специфику упражнений для развития ловкости, быстроты;

-особенности строения опорно-двигательного аппарата (кости, суставы, мышцы);

-упражнения на развитие специально–двигательной координации;

владеют навыками:

-базовой технической подготовки;

-базовой хореографической подготовки;

Обучающиеся умеют:

-слышать музыку (характер, ритм, тихо, громко);

-контролировать эмоции.

Систематически занимаясь в объединении, обучающиеся могут сдать обязательные испытания нормативов ГТО III ступени.

Метапредметные и личностные результаты:

Обучающиеся умеют:

- осуществлять выбор наиболее эффективных спортивных упражнений, движений танцевального характера для решения практических задач;

- творчески подходить к созданию образа, принимают участие в создании костюма, выбора музыкального сопровождения для выступления на соревнованиях;

- сохранить мотивацию к предмету обучения, успешно сдают контрольные нормативы по общей и специальной подготовке.

Материально-техническое оснащение, спортивный инвентарь

Скакалки – 20 шт.
Утяжелители – 15 комплектов
Гимнастические коврики – 20 шт.
Мячи – 2 шт.
Ограничители – 8 шт.
Музыкальный центр – 1 шт.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

- сдача тестов на гибкость; тестов на координацию равновесия и ориентацию в пространстве; тестов для проверки знаний танцевальных шагов и аэробных фитнес комбинаций .
- сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Оценочные и методические материалы 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.

Общая физическая подготовка:

Таблица контрольных нормативов ОФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	7-5 балл ов	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	-	-	-

Сила, выносливость;

1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
2. Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз).

физическая подготовка:

№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

Критерии и формы отслеживания качества, знаний, умений и навыков,

обучающихся

№ п.п	Наименование	Формы оценки результатов
Должны знать:		
1.	Правила поведения на занятиях и технику безопасности на занятиях фитнесом;	Опрос
2.	Основы гигиены и питания. Основные санитарно-гигиенические требования к занятиям по фитнесу.	Загадки о строении человека в стихах. Опрос
3.	Терминологию классических танцевальных шагов. Упражнений йоги. Основные элементы акробатики;	Проведение устной викторины. Опрос. Наблюдение
4.	Танцевальный рисунок изучаемого танца.	Показательное выступление для родителей. Наблюдение.
5.	Последовательность выполнения упражнений утренней зарядки; Название гимнастических предметов.	Занятие-игра, Наблюдение. Кроссворд Самостоятельное задание Взаимоконтроль.
6.	Основные танцевальные шаги.	Практическое занятие. Самоконтроль. Индивидуальный опрос.
Уметь:		
1.	Соблюдать дистанцию в шеренге и колонне.	Наблюдение Тест-игра на ориентацию в пространстве
2.	Выполнять общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами, ОФП.	Сдача контрольных нормативов. Проведение контрольного занятия.
3.	Выполнять упражнения на осанку, на растягивания мышц в парах, на укрепление силы мышц стопы и голени.	Наблюдение. Взаимоконтроль. Тест на гибкость.
4.	Правильно дышать на занятии, восстанавливать дыхание.	Наблюдение. Практическое занятие.
5.	Выполнять основные элементы классического танца, акробатики, йоги и простейших комбинаций фитнес-аэробики.	Практическое занятие. Наблюдение.
6.	Выполнять упражнения на равновесия.	Практическое занятие. Тест на равновесие.

Методическое обеспечение программы

Перечень методических материалов

- Конспекты открытых занятий:
- «Развитие физических качеств»
- «Совершенствование соревновательных комплексов»
- «Развитие физических качеств средствами круговой тренировки»
- Мастер-класс УдГУ ПФФК «Составление аэробных дорожек в фитнес аэробике»
- Беседы:
- «Что такое здоровый образ жизни»
- «Правильное питание»
- «Путь к успеху» (на примере достижений известных спортсменов Удмуртии)
- Инструкции по ТБ

Перечень дидактических материалов

- Музыкальный материал.
- Видеоматериалы (записи соревнований, видеозаписи с интернет сайтов).
- Протоколы оценивания артистичности, техники исполнения и сложности для обучающихся.
- Карта элементов сложности.
- Пособие Правила соревнований.
- Карты с заданиями для круговых тренировок.
- Атрибуты для оценивания воспитанников.
- Теоретический материал по аэробике
- Материал для беседы «Гигиенические основы знаний»
- Материал для беседы «Развитие выносливости».

Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы

Цель: создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ребенка, востребованной в современном обществе

Задачи:

- Создать условия для включения детей творческую и общественную деятельность;
- Способствовать формированию культуры здоровья и здорового образа жизни;
- Организация и проведение воспитательных мероприятий с обучающимися и их родителями (законными представителями).

Ожидаемые результаты:

1. Сформированы навыки:

- правильного питания и здорового образа жизни;
- навыки самоанализа, самооценки и взаимооценки, умеют проанализировать результаты выступлений;
- навыки стрессоустойчивости, психологического самонастроя к участию в соревнованиях;
- навыки командного взаимодействия, взаимопомощи, сотрудничества, доброжелательного отношения в коллективе;

2. Подготовлены и проведены мероприятия с обучающимися и родителями

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Сроки
Массовые мероприятия с обучающимися		
1	Показательное выступление к Дню учителя	октябрь
2	Показательное выступление к «Дню Матери»	ноябрь
3	Показательное выступление на «Новогодней елке»	декабрь
4	Показательное выступление к «Дню 8 марта!»	март
5	Участие на параде, посвященном 9 мая	май
Работа с родителями		
1	Дни открытых дверей.	август

2	Индивидуальные беседы, консультации.	В течении года
3	Общее собрание родителей всех обучающихся: планы работы на учебный год.	сентябрь
4	Подведение итогов учебного года, планирование летних мероприятий.	май

Список литературы

1. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - К.: Здоровья, 1981.
2. Гужаловский А. Ф. Развитие двигательных качеств у школьников.- Минск: Нар. освіта, 1978.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., доп. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002..
4. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
5. Крючек. Е. С. Аэробика; содержание и методика оздоровительных занятий. – М., 2002.
6. Лисецкая. Т. Сиднева. Л. Аэробика и методика. - М., 2002.
7. Программа для ДЮСШ, РСДЮШОР, ДЮКПФ по спортивной аэробике, рекомендованная министерством образования РФ. - Москва, 2000.
8. Райзих Н.А., Пьянкова. В.С. . – Оздоровительная аэробика; методическое руководство для инструкторов. - Ижевск,: УдГУ, 1999.
9. Типовая программа для систем дополнительного образования детей по спортивной аэробике. - М., 2002.
10. Теория и методика физической культуры/ Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: СПб.:ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, - 1999.
11. Фомин Н.А., Филин В. П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1972.

для детей и родителей:

1. Иванецкий А. В., Матов В. В., Иванова. О.А., Шаробарова. И. И. Ритмическая гимнастика. - Т. V. - М., Советский спорт, 1989.
2. Лисеук. Т. С. Ритмическая гимнастика. - М.: ФиС, 1986.
3. Полная инструкция жизни и здоровья женщин. - М.: 2002.

Интернет-ресурсы:

- 1 Сайт Федерации фитнес-аэробики. - Режим доступа: www.fitness-aerobics.ru
- 2 Медиа-ресурсы о здоровом образе жизни. Телеканал "Живи!" (анонсы и расписание передач, Статьи и мастер-классы по фитнесу, красоте и здоровью). - Режим доступа: www.jv.ru
- 3 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 1 апреля 2015 г. № 305). – Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70889854/#ixzz3hwa1212o>
- 4 Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года N 730 Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта. - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/499061957>