

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» Моргаушского района Чувашской Республики

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБУДО «Дом детского творчества»
Моргаушского района ЧР
№ 3 от «30» августа 2022г.

Утверждаю
Директор МБУДО «Дом детского творчества»
Моргаушского района ЧР
Иванова И.В.
Приказ № 35 о/д от «30» сентября 2022г.

Дополнительная общеразвивающая программа объединения «ВЗЛЁТ»

Направленность: Физкультурно-спортивная
Срок реализации – 1 год
Для обучающихся: 6-11 лет

Автор: педагог дополнительного образования
Чернова Юлия Михайловна

Пояснительная записка

Программа **физкультурно-спортивной направленности**.

Фитнес-аэробика является наиболее доступным и привлекательным видом оздоровительной физической культуры и спорта. Это один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире.

Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и зрелищный командный вид спорта. Благодаря своей зрелищности фитнес-аэробика стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Несмотря на относительную простоту и доступность, фитнес-аэробика достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций. Фитнес-аэробика это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. В нем нет рискованных элементов. Это гимнастические, танцевальные движения, элементы классической аэробики, степ-аэробики, прошедшие сортировку временем и специалистами на полезность их для здоровья.

Особой популярностью фитнес-аэробика пользуется у детей, подростков и молодежи, для которых выступление на соревнованиях становятся важнейшей мотивацией к систематическим занятиям физической культурой.

Программа для кружка по фитнес-аэробике является общеразвивающей и рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования основной и подготовительной группами обучающихся в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура».

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов по фитнес-аэробике в спортивно-оздоровительных (СО) группах, в группах начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочных (УТГ) группах, которые организуются в школе.

Кроме того, программа может быть использована для работы в спортивных клубах и коллективах физической культуры. Настоящая программа по фитнес-аэробике реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 2 № 80-ФЗ:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
- создания благоприятных условий финансирования.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время малоподвижного образа жизни детей и подростков (занятия в общеобразовательной школе и с репетиторами, работа на компьютере в школе и дома) очень важно уделять внимание физической подготовленности детей, их гармоничному развитию. С большой школьной нагрузкой ребенок резко снижает свою двигательную активность, а занятия по физической культуре с недостаточной интенсивностью не могут решить проблему двигательного голода. Наряду с этим, большой интерес у детей и подростков вызывают современные танцевальные стили и направления. Поэтому и была разработана дополнительная образовательная программа «Фитнес-аэробика», направленная на повышение двигательной активности детей с помощью аэробных движений и танцевальных упражнений.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что регулярные и активные занятия танцевальной аэробикой влияют на характер обучающихся, что приводит к

утверждению их жизненных позиций, оптимизму. Они становятся более волевыми, общительными и активными не только в спорте, но и в других сферах деятельности. Занятия в кружке «Фитнес-аэробика» играют роль коррекции личности. Как правило, в процессе занятий, игр, массовых мероприятий и соревнований повышается самооценка обучающихся, появляется уверенность в себе, в своих возможностях и способностях. Относительно доступные движения осваиваются целостным методом по показу или рассказу. Этот метод применяется в начале учебного года и тогда, когда девочки начинают осваивать новые упражнения, комплексы и танцы. Метод расчленения применяется, в основном, при изучении относительно сложных упражнений, в первую очередь танцевальных элементов, а также, когда речь идет о коррекции двигательного навыка при исправлении некоторых ошибок.

Отличительные особенности программы. Данная программа в отличие от многих программ по фитнес аэробике, адаптирована на разновозрастной контингент. Вследствие малого количества детей одного возраста, занятия проводятся одновременно для детей 7-18 лет. Для этого используется индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Новизна программы состоит в том, что высокое качество образовательного процесса обеспечивается комплексным подходом к применению методов и форм организации занятий при реализации данной программы. Умелое применение подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения и развития двигательных способностей (метод сопряженного обучения, самостоятельной работы, круговая тренировка) позволяет достигать высоких результатов. Программа расширена дополнительными упражнениями, заданиями по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей и физической подготовленности.

Адресат программы. Данная программа рассчитана для детей 6-11 лет.

Объем программы. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы 116 часов.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, технической и хореографической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками.

Форма обучения и вид занятий. На занятиях предпочтительны групповая и фронтальная формы занятий. В процессе обучения применяется метод кратких замечаний, позволяющий исправлять неточность при выполнении упражнений в корректной форме. Необходимо чаще приводить конкретные примеры из жизни. На занятиях также используется индивидуальная форма занятий, которая позволяет подобрать оптимальный уровень каждому обучающемуся, при этом воспитывается самостоятельность, активность, целеустремленность и самоуважение. Форма подведения итогов – отчетные концерты и конкурсы.

Срок освоения программы определяется содержанием программы, необходимым для ее освоения. Данная программа разработана на — 29 недель, 7 месяцев, 1 год. В последующие годы возможна дальнейшая пролонгация программы.

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа в вторник и четверг.

Цель программы: способствовать формированию физически развитых воспитанников по средствам вида спорта фитнес-аэробика.

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих задач:

1. Обучающие:

- вооружить необходимыми знаниями по фитнес-аэробике;
- обучить танцевальным умениям и навыкам;
- обучить базовым элементам и упражнениям хореографии, танца, различных комплексов упражнений.

2. Развивающие:

- развить и совершенствовать основные двигательные способности (координацию,

силу, гибкость, чувство ритма, грациозность, пластичность, выразительность движений и артистичность).

3. Воспитательные:

- выработать привычку к самостоятельным занятиям фитнес-аэробикой и физическими упражнениями;

- овладеть организаторскими навыками;

- воспитать чувство коллективизма и нравственно-волевые качества (дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость).

4. Оздоровительные:

- укрепить здоровье и позитивную ориентацию воспитанниц на здоровый образ жизни;

- соблюдать правила личной гигиены, режима дня, процедур закаливания, изучения основ массажа и правильного питания.

Учебный план

| № | Название разделов и тем | Количество часов | | |
|---|--|------------------|------------|------------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| Раздел 1. Теоретическая подготовка | | 3 | 3 | 6 |
| 1.1 | ТБ, введение в образовательную программу. | 1 | 1 | 2 |
| 1.2 | Гигиена спортивных занятий. | 1 | 1 | 2 |
| 1.3 | Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. | 1 | 1 | 2 |
| Раздел 2 Общефизическая подготовка | | 4 | 40 | 44 |
| 2.1 | Элементы строевой подготовки | 1 | 10 | 11 |
| 2.2 | Силовые упражнения для рук | 1 | 10 | 11 |
| 2.3 | Силовые упражнения для ног | 1 | 10 | 11 |
| 2.4 | Силовые упражнения для шеи и спины. | 1 | 10 | 11 |
| Раздел 3 Специальная физическая подготовка | | 2 | 14 | 16 |
| 3.1 | «Стретчинг» (Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости) | 2 | 14 | 16 |
| Раздел 4 Оздоровление | | 1 | 4 | 5 |
| 4.1 | Коррекционные упражнения | 1 | 4 | 5 |
| Раздел 5 Композиции классической аэробики | | 1 | 44 | 45 |
| 5.1 | Совершенствование музыкальных композиций. Итоговое занятие. | 1 | 44 | 45 |
| ВСЕГО | | 11 | 105 | 116 |

Календарно- тематический план

| № | Название разделов и тем | Количество часов | | |
|---|---|------------------|-----------|-----------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| Раздел 1. Теоретическая подготовка | | 3 | 3 | 6 |
| 1 | ТБ, введение в образовательную программу. | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Гигиена спортивных занятий. | 1 | 1 | 2 |
| 3 | Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. | 1 | 1 | 2 |
| Раздел 2 Общефизическая подготовка | | 4 | 40 | 44 |
| 1. | Элементы строевой подготовки | 1 | 10 | 2 |
| 2. | Элементы строевой подготовки | | | 2 |
| 3. | Элементы строевой подготовки | | | 2 |
| 4. | Элементы строевой подготовки | | | 2 |
| 5. | Элементы строевой подготовки | | | 2 |

| | | | | |
|---|--|----------|-----------|-----------|
| 6. | Элементы строевой подготовки | | | 1 |
| 7. | Силовые упражнения для рук | 1 | 10 | 1 |
| 8. | Силовые упражнения для рук | | | 2 |
| 9. | Силовые упражнения для рук | | | 2 |
| 10. | Силовые упражнения для рук | | | 2 |
| 11. | Силовые упражнения для рук | | | 2 |
| 12. | Силовые упражнения для рук | | | 2 |
| 13. | Силовые упражнения для ног | 1 | 10 | 2 |
| 14. | Силовые упражнения для ног | | | 2 |
| 15. | Силовые упражнения для ног | | | 2 |
| 16. | Силовые упражнения для ног | | | 2 |
| 17. | Силовые упражнения для ног | | | 2 |
| 18. | Силовые упражнения для ног | | | 1 |
| 19. | Силовые упражнения для шеи и спины. | 1 | 10 | 1 |
| 20. | Силовые упражнения для шеи и спины. | | | 2 |
| 21. | Силовые упражнения для шеи и спины. | | | 2 |
| 22. | Силовые упражнения для шеи и спины. | | | 2 |
| 23. | Силовые упражнения для шеи и спины. | | | 2 |
| 24. | Силовые упражнения для шеи и спины | | | 2 |
| Раздел 3 Специальная физическая подготовка | | 2 | 14 | 16 |
| 1. | «Стретчинг» (Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости) | | | 2 |
| 2. | Стретчинг» (Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости) | | | 2 |
| 3. | Стретчинг» (Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости) | | | 2 |
| 4. | Стретчинг» (Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости) | | | 2 |
| 5. | Стретчинг» (Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости) | | | 2 |
| 6. | Стретчинг» (Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости) | | | 2 |
| 7. | Стретчинг» (Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости) | | | 2 |
| 8. | Стретчинг» (Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости) | | | 2 |
| Раздел 4 Оздоровление | | 1 | 4 | 5 |
| 1. | Коррекционные упражнения | | | 2 |
| 2. | Коррекционные упражнения | | | 2 |
| 3. | Коррекционные упражнения | | | 1 |
| Раздел 5 Композиции стэп-аэробики | | 1 | 21 | 22 |
| | Совершенствование музыкальных композиций стэп-аэробики | | | 2 |
| | Совершенствование музыкальных композиций стэп-аэробики | | | 2 |
| | Совершенствование музыкальных композиций стэп-аэробики | | | 2 |
| | Совершенствование музыкальных композиций стэп-аэробики | | | 2 |
| | Совершенствование музыкальных композиций стэп-аэробики | | | 2 |
| | Совершенствование музыкальных композиций стэп-аэробики | | | 2 |

| | | | | |
|--|---|-----------|------------|------------|
| | стэп-аэробики | | | |
| | Совершенствование музыкальных композиций стэп-аэробики | | | 2 |
| | Совершенствование музыкальных композиций стэп-аэробики | | | 2 |
| | Совершенствование музыкальных композиций стэп-аэробики | | | 2 |
| | Совершенствование музыкальных композиций стэп-аэробики | | | 2 |
| | Совершенствование музыкальных композиций стэп-аэробики | | | 2 |
| Раздел 6 Композиции классической аэробики | | | 23 | 23 |
| 1. | Совершенствование музыкальных композиций классической аэробики. | | | 1 |
| 2. | Совершенствование музыкальных композиций. | | | 2 |
| 3. | Совершенствование музыкальных композиций. | | | 2 |
| 4. | Совершенствование музыкальных композиций. | | | 2 |
| 5. | Совершенствование музыкальных композиций. | | | 2 |
| 6. | Совершенствование музыкальных композиций. | | | 2 |
| 7. | Совершенствование музыкальных композиций. | | | 2 |
| 8. | Совершенствование музыкальных композиций. | | | 2 |
| 9. | Совершенствование музыкальных композиций. | | | 2 |
| 10. | Совершенствование музыкальных композиций. | | | 2 |
| 11. | Совершенствование музыкальных композиций. | | | 2 |
| 12. | Совершенствование музыкальных композиций. Итоговое занятие. | | | 2 |
| | Всего | 11 | 105 | 116 |

1.2. Содержание учебно-тематического плана.

РАЗДЕЛ 1. Теоретическая подготовка (3/3) 6 ч

1.1 ТБ, введение в образовательную программу. (1/1) 2 ч

Теория: ТБ, введение в образовательную программу. Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, базовые шаги аэробики.

Практика: Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.

1.2 Гигиена спортивных занятий. (1/1) 2 ч

Теория: Гигиена спортивных занятий.

Практика: Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).

1.3 Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. (1/1) 2 ч

Теория: Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. Краткая характеристика.

Практика: Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, зумба, афро-аэробика и др.

Раздел 2. Общефизическая подготовка (4/40) 44 ч

2.1 Элементы строевой подготовки (1/10) 11 ч

Теория: Ознакомление со строевой подготовкой. Техника выполнения основных шагов аэробики при выполнении перестроений.

Практика: Элементы строевой подготовки. Отработка перемещений шагом. Игры на ориентировку в пространстве и чувство ритма. Отработка выполнения элементов строевой подготовки строй и шеренга. Отработка выполнения элементов строевой подготовки

колонна и угол. Отработка выполнения перестроения из одной фигуры в другую в парах. Отработка выполнения элементов строевой подготовки в четверках. Отработка выполнения элементов строевой подготовки шестерках. Отработка выполнения элементов строевой подготовки в семерках. Выполнение базовых шагов в ходе перестроения на 8-16-32 счета. Выполнение перестроений под музыку. Отработка выполнения перестроения боковым продвижением вперед. Отработка выполнения перестроения задним продвижением вперед. Выполнение перестроений с высоким подниманием бедра, широким шагом, перекатом, приставным шагом, острый шаг, с подниманием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Зачетное занятие по элементам строевой подготовки.

2.2 Силовые упражнения для рук (1/10) 11 ч

Теория. Ознакомление с силовыми общеразвивающими движениями рук. Ознакомление с техникой их выполнения.

Практика. Хлопки в такт музыке. Низкоинтенсивная аэробика и высокоинтенсивная аэробика. Общеразвивающие упражнения для рук. Разучивание связок низкоинтенсивной и высокоинтенсивной аэробики. Выполнение перестроений с использованием связок высокоинтенсивной аэробики. Отработка техники выполнения упражнений для рук. Отработка базовых шагов в сочетании с повторяющимися движениями рук под счет 8-16-32. Отработка базовых шагов в сочетании с повторяющимися движениями рук под музыку. Отработка базовых шагов с асинхронным движением рук под счет 8-16-32. Отработка базовых шагов с асинхронным движением рук под музыку. Отработка связок аэробики под счет и под музыку в двойках. Отработка связок аэробики под музыку в шестерках и семерках. Отработка техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Общая физическая подготовка с акцентом на руки. Выполнение общеразвивающих упражнений с утяжелениями (гантели). Зачетное занятие по силовым упражнениям для рук.

2.3 Силовые упражнения для ног (1/10) 11 ч.

Теория. Базовые шаги аэробики и техника их выполнения: “Марш”, “Бейсик”, “Степ-тач”, “Дабл-степ”, “Оупен-степ”, “Стрэдл”, “Ни-ап”, “Захлест”, “Греп-вайн”, “V-степ”, “А-степ”, “Хил-диг”, “Кик”, “Ланч”, “Джампинг-джек. Ознакомление с техникой выполнения общеразвивающих движений для ног.

Практика. Отработка техники выполнения базовых шагов аэробики под счет. Отработка общеразвивающих упражнений для ног. Отработка техники выполнения базовых шагов и связок аэробики с перестроениями под музыку. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.

Базовые шаги и связки аэробики. Отработка техники выполнения базовых и альтернативных шагов аэробики под счет 8-16-32 и под музыку. Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения. Отработка выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. Закрепление базовых шагов. Зачетное занятие по базовым шагам аэробики. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Прыжки, используемые в аэробике: продольный шпагат, продольный шпагат со сменой ноги, поперечный шпагат, «казак». Ознакомление с техникой выполнения подскоков и прыжков. Разучивание связок классической аэробики с использованием прыжков. Простейшие музыкальные композиции. Зачетное занятие по силовым упражнениям для ног.

2.4 Силовые упражнения для шеи и спины. (1/10) 11 ч

Теория. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.

Практика. Отработка техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. Упражнения на развитие осанки. Отработка техники выполнения упражнений на развитие осанки. Упражнения на развитие гибкости. Отработка техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Комплекс танцевальной аэробики. Разучивание комплекса из выученных

базовых шагов аэробики. Коррекция осанки. Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него. Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение. Зачетное занятие по упражнениям для шеи и спины. Зачет по музыкальным композициям на 32 счета.

Раздел 3 Специальная физическая подготовка.(2/14) 16 ч.

3.1. «Стретчинг». (Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости).

Теория. Знакомство с понятием «Стретчинг». (Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости). Знакомство с понятием функциональная тренировка (тренинг).

Практика. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Выполнение упражнений на растяжку мышц рук, ног, спины. Функциональная тренировка (тренинг). Выполнение общеразвивающих упражнений для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений. Выполнение общеразвивающих упражнений для мышц туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений. Выполнение общеразвивающих упражнений для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации - ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнение упражнений для развития равновесия. Выполнение упражнений для развития гибкости и ловкости. Выполнение упражнений на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные), на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Самостоятельное составление связок классической аэробики. Зачетное занятие по составлению комплексов и комбинаций из изученных упражнений, отработка программ к показательному выступлению.

Раздел 4. Оздоровление (1/4) 5 ч

4.1.Коррекционные упражнения. (1/4) 5 ч

Теория: Знакомство с коррекционными упражнениями и техника их выполнения

Практика: Отработка техники выполнения коррекционных упражнений. Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика искривления позвоночника. Осанка. Профилактика плоскостопия. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.

Раздел 5. Композиции классической аэробики (1/22) 23 ч

5.1 Совершенствование музыкальных композиций. (1/42) 22 ч

Теория: Знакомство с Правилами вида спорта фитнес-аэробика, номинация стэп-аэробика, техника исполнения базовых шагов.

Практика: Составление композиций и выбор музыки для показательных выступлений. Танцевальная композиция. Составление и совершенствование итоговой композиции из изученных упражнений под счет. Совершенствование итоговой композиции из изученных упражнений под музыкальное сопровождение. Работа в командах отработка четкости движений рук. Работа в командах, отработка четкости движений ног. Работа в командах, отработка перестроений. Отработка техники выполнения базовых шагов, элементов перестроения.

Раздел 6. Композиции классической аэробики (1/21) 22 ч

6.1 Совершенствование музыкальных композиций. (1/22) 22 ч

Теория: Знакомство с Правилами вида спорта фитнес-аэробика, техника исполнения базовых шагов.

Практика: Составление композиций и выбор музыки для показательных выступлений. Танцевальная композиция. Составление и совершенствование итоговой композиции из изученных упражнений под счет. Совершенствование итоговой композиции из изученных упражнений под музыкальное сопровождение. Работа в командах отработка четкости движений рук. Работа в командах, отработка четкости движений ног. Работа в командах, отработка перестроений. Отработка техники выполнения базовых шагов, элементов перестроения.

Итоговое занятие. Практика: Зачетное занятие по музыкальным композициям.

Планируемые результаты занятий по фитнес-аэробике:

-формирование знаний о роли фитнес-аэробики для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;

-развитие основных физических качеств;

-подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики;

-видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

-выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;

В результате изучения основ фитнес – аэробики учащиеся должны знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики (классической, степ, функциональной);
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Методическое обеспечение программы

Основными видами деятельности являются информационно-рецептивная, репродуктивная и творческая.

Информационно-рецептивная деятельность учащихся предусматривает освоение элементов фитнес-аэробики через рассказ педагога, беседу, самостоятельную работу с литературой.

Репродуктивная деятельность учащихся направлена на овладение ими умениями и навыками через выполнение базовых шагов и движений рук аэробики, элементов перестроения. Эта деятельность способствует развитию координации, общей выносливости учащихся.

Творческая деятельность предполагает самостоятельную или почти самостоятельную художественную работу учащихся, а именно составление связок аэробики и их отработку, выбор музыки для своих композиций и костюмов для показательного выступления.

Взаимосвязь этих видов деятельности дает учащимся возможность научиться новым видам физической культуры и способам укрепления здоровья, проявить свои творческие способности.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала и при выполнении творческих работ. Этому способствуют совместные обсуждения связок при постановке программ, разбор ошибок при выполнении базовых элементов аэробики, отработка техники выполнения перестроений в парах и группах, создание положительной мотивации, актуализация интереса, показательные выступления.

Важными условиями творческого самовыражения воспитанников выступают реализуемые в педагогических технологиях идеи свободы выбора.

Учащимся предоставляется право выбора музыки и костюмов на показательные выступления, связок при составлении программ для команд.

ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (см Приложение 1)

Условия реализации программы:

Помещение:

-спортивный зал, оформленный фотографиями и мотивирующими плакатами.

Материалы:

-видеозаписи с показательными программами команд по фитнес-аэробике, видеозаписи с

учебным материалом по базовым элементам аэробики.

Инструменты и приспособления:

-медиацентр, цифровой носитель с музыкой, стэп-платформы, гимнастические коврики.

Форма аттестации.

Для отслеживания личностного роста достижений учащихся проводится индивидуальная и групповая аттестация. Индивидуальная аттестация предполагает зачет по базовым шагам аэробики, по общеразвивающим движениям рук, шеи, спины и по функциональному тренингу. Групповая аттестация проводится путем оценки исполнения разученных ранее связок и композиций командами.

Критерии оценки:

1. Техническая подготовленность оценивается по следующим критериям:

- сложность хореографии, отсутствие повторений;
- технически правильное положение рук, ног и стоп;
- контроль осанки;
- синхронность исполнения (в группах, парах, тройках), быстроту и четкость перемещений;
- уровень интенсивности программы

2. Критерий артистизма:

- оригинальность хореографии;
- использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритмических характеристик;
- взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.);
- эмоциональность, внешний вид, который должен гармонировать с характером движений;
- наличие перестроений в процессе выполнения программы.

Используются следующие формы проверки:

- анализ;
- показательное выступление;

Методы проверки:

- наблюдение;
- видеофиксация с последующим совместным просмотром и анализом;

Итоговая проверка освоения программы осуществляется в форме итогового показательного выступления.

Результаты фиксируются по следующим параметрам:

- усвоение знаний и умений по базовым разделам программы;
- личностный рост, развитие общительности, работоспособности;
- формирование художественно-эстетического вкуса;
- участие в показательных выступлениях.

Результаты освоения программы определяются по трём уровням:

- высокий; • средний; • низкий.

Оценочный материал.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ тестовые и контрольные упражнения

| Физические упражнения | уровень | | |
|-------------------------------------|--|--|--|
| | в | с | н |
| Базовые шагаэробики | Исполнены технически правильно | Исполнены с незначительными ошибками | Небрежное исполнение |
| Махи ногами | 180° | 120° | 90° |
| Продольный и поперечный шпагат | Используются в показательной программе | Используются в показательной программе, но выполнены не идеально | Не используются в показательной программе. |
| Прыжки | Выполнены технически правильно и с хорошей высотой | Выполнены технически правильно с низкой высотой | Выполнены технически не верно, высота прыжка маленькая |
| Исполнение показательной композиции | Технически правильно и артистично выполнены все элементы | Технически правильно, без артистизма. | Есть ошибки как в технике, так и отсутствие артистизма в выступлении |

Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
4. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования (Приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844).
5. СанПин 2.4.4.3172-14, от 13 октября 2014 г. вступили в силу новые санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Литература для педагога:

1. Учебное пособие Фитнес-аэробика. /Вербина О.Ю. –Чебоксары: Чуваш. Госпедуниверситет, 2015.- 45 с.
2. Учебное пособие Теория и методика фитнес-аэробики. / Вербина О.Ю. – Чебоксары: ГОУ ВПО Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2015.
3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
4. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
5. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
6. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.

7. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
8. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
9. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
10. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
11. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

Литература для обучающихся:

1. Непомнящая Наталья. Утренняя зарядка: пособие для детей /Видеогурман, Москва. - 2009.
2. Боб Андесен. Растяжка. Издательство Попури, Минск.- 2017- 240 стр.

Интернет - ресурсы:

1. **fitness-aerobics.ru**- Сайт Федерации фитнес-аэробики России.
2. **vk.com club73644295**- группа Федерации фитнес-аэробики Чувашской Республики.