|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ**  **МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  **ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМПИЕЦ» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Принято  на педагогическом совете  № от 2019 г. |  | *«Утверждаю»*  Директор МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.Ю. Болдыш |   **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**  **ПО ВИДУ СПОРТА «Фитнес - аэробика»**  **Уровень программы:** *ознакомительный*  **Срок реализации программы***:46 недель 184 часа*  **Возрастная категория***: от 5 до 18 лет*  Составитель:  Инструктор – методист  Колесникова А.Ю.  г. Новороссийск 2019 |

**Содержание**

Пояснительная записка……………………………………………………..3

Учебный план ……………………………………………………………….8

Содержание программы…………………………………………………...10

Общая физическая подготовка……………………………………………11

Вид спорта…………………………………………………………………..14

Различные виды спорта и подвижные игры ……………………………..16

Хореография………………………………………………………………..17

Выполнение контрольных нормативов…………………………………...20

Воспитательная работа…………………………………………………….23

Список литературы…………………………………………………………26

**1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по фитнес-аэробике является модифицированной и имеет ***физкультурно-спортивную направленность.*** Занятия фитнес-аэробикой имеют не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное.

Фитнес- аэробика - молодой вид спорта, сформировавшийся на базе современного движения - аэробики. Фитнес- **аэробика,**как вид спорта представляет собой некий синтез элементов гимнастики, акробатики, базовой аэробики и танцев.

Спецификой фитнес- аэробики является наличие танцевальных связок и элементов разной направленности, ритмическая структура и координационная сложность выполняемых движений, заключающаяся в смене плоскостей в движениях руками, перемещениях со сменой направлений. Особенностями её преподавания на начальном уровне сложности являются: большая интенсивность занятий по сравнению с другими видами гимнастики; направленность на развитие скоростно-силовых способностей, гибкости, выносливости, координационных способностей в общей и специальной физической подготовке; формирование умения сохранять динамическую осанку в процессе выполнения соревновательной композиции; формирование ритмических способностей; умения двигаться в соответствии со специфическими характеристиками музыкального сопровождения; артистическая подготовка.

Программа составлена в соответствии с директивными и нормативными документами: Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;Федеральным законом от 04.12.2007 № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ (от 4 июля 2014 г. № 41) «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края), Уставаучреждения.

Программа ежегодно может обновляться с учетом развития науки, техники, культуры, спорта, экономики, технологии и социальной сферы.

Программа имеет **ознакомительный уровень и направлена** для создания условий интенсивной социальной адаптации детей, на повышение психологической готовности ребенка к включению в образовательную деятельность, на диагностику уровня его общих и специальных способностей, на создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании, что помогает родителям в становлении конструктивной позиции воспитания и развития ребёнка с учетом его интересов и способностей.

**Новизнапрограммы** состоит в целеполагании – сохранностьи развитие спортивной индивидуальности ребенка посредством занятий спортом, удовлетворение возрастной потребности личности, определении ее жизненных стратегий и обретении навыков их реализации.

**Актуальность** данной программы заключается в усилении вариативной составляющей учебного процесса,в профилактике асоциального поведения, приобщении учащихся к ведению здорового образа жизни, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

**Педагогическая целесообразность**. Учитывается специфика дополнительного образования, что позволяет охватить значительно больше желающих заниматься фитнес-аэробикой, предъявляя посильные требования. В процессе обучения детей и подростков используются все возможности для всестороннего физического развития и укрепления здоровья. Программа дает возможность заняться фитнес-аэробикой в любом возрасте.

**Отличительные особенности –** это принцип построения программы:

1)комплексность (физическая, технико-тактическая, психологическая и теоретическая подготовка, воспитательная работа, медицинский контроль).

2)преемственность (определяет последовательность изложения программного материала по сложности и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в дальнейшем рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности).

3)вариативность предусматривает, в зависимости от уровня физической подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач тренировочной подготовки.

Программа рассчитана на учащихся с разной степенью подготовленности в возрасте от 5 до 18 лет,  не имеющих медицинских противопоказаний для занятий фитнес-аэробикой.

Количество учащихся в одной группе от 15 и более. Набор проводится с 1 августа до 10 сентября текущего года. Возможен добор отдельных учащихся в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

**Особенностью  организации обучения является:**

1. Комплексность – это физическая, технико-тактическая, теоретическая, психологическая подготовки; воспитательная работа и медицинский контроль.

2. Преемственность, определяющая последовательность изложения программного материала по сложности и соответствия его требованиям, которые в дальнейшем обеспечивают рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

3. Вариативность – это включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств для решения одной или нескольких задач физкультурно-спортивной подготовки, в зависимости от уровня физической подготовки и индивидуальных особенностей учащихся.

**Уровень программы** ознакомительный, направлен на освоение данного вида деятельности с последующим расширением интереса к спортивным занятиям.

**Срок реализациипрограммы** – 1 год (184 ч.).

**Режим.**Занятия проходят два раза в неделю по 2 часа. В год – 184 часов.

В год 46 учебных недель - 184 часов.

**Режим занятий  учебных групп:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст | Занятия | | |
| Количество занятий в неделю | Продолжительность занятий (академический час) | Часов  за год |
| Год обучения | 5-8 лет | 2 | 2 | 184 |

**Формы организации учебного процесса:**

1. учебно-тренировочные занятия;
2. участие в соревнованиях.

Групповые практические занятия, беседы, соревнования, учебные тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

*Программное обеспечение предусматривает:*

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;

- выполнение учебного плана, контрольных нормативов;

- регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных уроков;

- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных спортсменов.

**Цель программы** - создание условий для разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством приобщения их к регулярным занятиям фитнес-аэробикой, поддержка и развитие детской спортивной одаренности.

**Задачи программы:**

***Образовательные (предметные):***

- формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности; - приобретение специальных знаний и практических навыков, развитие творческих и спортивных способностей ребенка;

- изучение упражнений развивающего характера;

- ознакомление с техникой выполнения комплекса упражнений;

- знакомство и изучение основ гигиены, медицины, физической культуры и спорта;

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;

- выявление способностей и одарённости учащихся.

***Личностные:***

**-** развитие основных физических качествииндивидуальных способностей: гибкость, ловкости, силы, скорости, выносливости;

- расширение функциональных возможностей основных систем организма: обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;

- воспитание навыков культурного поведения, чувства личной ответственности посредством участия в командных действиях;

- привитие организаторских навыков;

-развитие здоровьесберегающих компетенцией, мотивации к ведению здорового образа жизни;

***Метапредметные***:

- выработка устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- развитие устойчивого интереса к занятиям фитнес-аэробикой;

- воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.

**Учебный план**

Учебно-тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель (184 часов).

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,

-самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам,

- участие в спортивно-массовых мероприятиях,

- медико-восстановительные мероприятия.

План тренировочных занятий составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела | Количество часов | | | |
| Всего | Теория | Практика | Формыаттестации/  контроля |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **18** | 18 |  | опрос |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **55** |  | 55 | наблюдение |
| **3.** | **Вид спорта** | **52** |  | 52 | Выполнение двигательных заданий, наблюдение |
| **4.** | **Различные виды спорта и подвижные игры** | **19** |  | 19 | Выполнение двигательных заданий, наблюдение |
| **5.** | **Хореография** | **32** |  | 32 | Выполнение двигательных действий, наблюдение |
| **6.** | **Выполнение контрольных нормативов** | **8** |  | 8 | Тесты по ОФП  Тесты по СФП |
|  | **Всего:** | **184** | **18** | **166** |  |

**Учебно-тематический план обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы.  Наименование тем | Всего | Теория | Практика |
| **I.** | **Теоретическая подготовка.** | **18** | **18** |  |
| 1. | Физическая культура и спорт в России, развитие фитнес-аэробики в России | 2 | 2 |  |
| 2. | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 2 | 2 |  |
| 3**.** | Гигиенические требования к занимающимся спортом | 2 | 2 |  |
| 4. | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте | 2 | 2 |  |
| 5. | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 2 | 2 |  |
| 6. | Общая характеристика спортивной подготовки | 2 | 2 |  |
| 7. | Планирование и контроль спортивной подготовки | 1 | 1 |  |
| 8. | Физические способности и физическая подготовка | 2 | 2 |  |
| 9. | Основы техники в фитнес-аэробике | 2 | 2 |  |
| 10. | Спортивные соревнования | 1 | 1 |  |
| **2.** | **Общая физическая подготовка.** | **55** |  | 55 |
|  | Строевые упражнения | 4 |  | 4 |
|  | Упражнения для рук | 8 |  | 8 |
|  | Упражнения для шеи и туловища | 9 |  | 9 |
|  | Упражнения для ног | 10 |  | 10 |
|  | Упражнения вдвоём | 8 |  | 8 |
|  | Упражнения с предметами | 8 |  | 8 |
|  | Упражнения на снарядах | 8 |  | 8 |
| **3.** | **Вид спорта** | **52** |  | 52 |
|  | Базовые шаги |  |  |  |
|  | Разнообразные виды передвижения |  |  |  |
|  | Элементы классического танца |  |  |  |
| **4.** | **Различные виды спорта и подвижные игры** | **19** |  | 19 |
|  | Упражнения из других видов спорта | **19** |  | 19 |
|  | 1. Легкая атлетика | **6** |  | 6 |
|  | 2. Плавание | **6** |  | 6 |
|  | 3. Подвижные и спортивные игры | **7** |  | 7 |
| **5.** | **Хореография** | **32** |  | 32 |
|  | Построение урока хореографии | **12** |  | 12 |
|  | Releve, plie, battemen и их разновидности | **20** |  | 20 |
| **6.** | **Выполнение контрольных нормативов** | **8** |  | 8 |
|  | **Всего:** | **184** | **18** | **166** |

**Содержание программы**.

**1. Теоретическая подготовка.**

**Тема занятий 1.1** «*Состояние и развитие фитнес-аэробики в России*».

История появления фитнес-аэробики. Развитие фитнес-аэробикив мире и в нашей стране. Достижения фитнес-аэробики в России и на мировой арене.

**Тема занятий 1.2** «*Воспитание нравственных и волевых качеств учащихся*».

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

**Тема занятий 1.3** «*Гигиенические требования к занимающимся*».

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Уход за телом, полостью рта и зубами. Режим дня. Режим питания. Питьевой режим. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Профилактика вредных привычек: табакокурения, алкоголя, наркомании.

**Тема занятий 1.4** «*Влияние физических упражнений на организм спортсмена*».

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Самомассаж. Спортивный массаж. Основные приемы и виды спортивного массажа.

**Тема занятий 1.5***«Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте».*

Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний. Травматизм в процессе занятийфитнес-аэробикой; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Инструктаж по технике безопасности.

**Тема занятий 1.6** «*Общая характеристика спортивной подготовки».*

Понятие о процессе спортивной подготовки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**Тема занятий 1.7** «*Планирование и контроль спортивной подготовки».*

Контроль уровня подготовленности. Контрольные нормативы.

**Тема занятий 1.8***«Физические способности и физическая подготовка*».

Физические качества: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость. Упражнения, способствующие развитию физических качеств.

**Тема занятий 1.9** «*Основы техники».*

Характеристика основных приемов техники. Анализ техники изучаемых приемов. Просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей.

**Тема занятий 1.10** Тема: *«Спортивные соревнования».*

Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по фитнес-аэробике. Основы судейской терминологии. Положение о соревнованиях. Судейство соревнований.

**2.Общая физическая подготовка.**

**Строевые упражнения**.Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.

**Для рук**: поднимание и опускание руквперед, вверх, назад, в стороны; движенияпрямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные,последовательные), сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолениемсопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упорележа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе). Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях(одновременные, поочередные, последовательные) без отяго­щений и с отягощениями.

**Для шеи и туловища**: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (ска­мейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастиче­ской стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до пря­мого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

**Для ног**: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полу приседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад- наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки изприседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.

Движения ногой в горизонтальной плоскости (изи.п. стойка на одной, другая вперед - к низу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град, и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

**Упражнения вдвоем:** из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

**Упражнения с предметами.**

С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями руками (гантели в обеих руках)

**Упражнения на снарядах**.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой левой); сидя на скамейке поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе. Гимнастическая стенка, стоя лицом (боком, спиной). К стенке пооче­редные взмахи ногами, стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке -наклоны до касания руками пола, в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др., стоя боком или лицом к стенке -приседания на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в сто­роны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из положения, лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

**3. Вид спорта: Изучение техники элементов фитнес- аэ­робики.**

**Базовые шаги:**

* ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;
* подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгиба­ется в колене и поднимается, а другая остается на полу (неап);
* выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);
* бег: движение, при котором вес тела переносится с одной ноги на дру­гую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижени­ем.
* прыжки ноги врозь - вместе:

из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и. п. (аэрджек)из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вер­нуться в и. п. (джек);

* «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге споследующем скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и вы­прямляется вперед.
* махи ногами: выполняются поочередно.

**Разнообразные виды передвижения:**

* Ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Сле­дующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 - раз и два).
* Полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, под скок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и два и).
* Скоттиш: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой, Следующий шаг начинать с левой ноги, (ритм - раз, два, три, четыре).
* Подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начи­нать с левой ноги (ритм - раз и).
* Скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и).
* Галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на ле­вую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и ): шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой но­ги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг- с левой ноги (ритм-раз)
* Ча-ча-ча: шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз, два, три и четыре).
* Чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой на зад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм -раз, два, три, четыре).
* Скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставить за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм - раз, два, три, че­тыре).

Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед - к низу или в сторону - к низу.

**Элементы классического танца.**

Подготовка в фитнес-аэробике включает обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классической - основная задача - путем целесообразно подобранных, повторяемых, постоянно варьируемых и усложняющихся движений помочь учащимся развить тело и научиться свободно, управлять своими движениями;

- народно-характерной, использование которой благотворно влияет на формирование координационных, музыкальных, выразительных способностей, а также на развитие танцевальности и артистичности;

- историко-бытовой, способствует формированию базовых навыков и культуры движения, с нее начинается танцевальная подготовка учащихся: в фитнес-аэробике широко применяются галоп, полька, вальс, полонез, мазурка;

- современной, которая, не только совершенствует технику танцевальных движений, но и является привлекательной по своей эмоциональной насыщенности, яркости, выразительности.

- Полуприседание (демиплие) в 1, 2, 4, 5 позициях;

- Приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;

- Выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;

- Махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете);

- Круги ногой по полу (рон де жамб портер);

- Подъём на полупальцы (релеве);

- Махи ногами на 90 градусов и выше в 3 и 5 позициях ( гран батман жете);

- Махи ногами вперёд-назад(гран батман жете балансе);

- Поднимание ноги вперёд, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе).

**4. Различные виды спорта и подвижные игры.**

Легкая атлетика:

Ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20мин). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100 м) с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и с разбега.

Прыжки в высоту с места и с разбега.

Плавание:

Плавание любым способом, без учета времени. Проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).

Старт в воду с бортика и с тумбочки.

Подвижные и спортивные игры:

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

**5. Хореография.**

1. Построение урока хореографии.

Хореографическая подготовка в фитнес-аэробике является дополнительным средством подготовки на пути к спортивным достижениям. В связи с этим занятия хореографией являются частью учебно-тренировочного процесса и должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки, а программа по хореографии входит в общую программу подготовки.

Урок состоит из упражнений у опоры и на середине зала, последние делятся на экзерсис, адажио, аллегро и упражнения на пальцах. Последовательность упражнений у опоры и на середине одинакова, затем на середине зала вводится адажио. За адажио следует аллегро, маленькие и большие прыжки, танцевальные вариации и завершается урока «пор де бра» с наклонами вперед и перегибаниями назад и в стороны.

Уже на первых уроках следует заботиться о развитии музыкального слуха учащихся, их надо приучать к различным музыкальным размерам, делая разнообразным музыкальное сопровождение, ускоряя и замедляя темп, но строго соблюдая цельность музыкальной фразы.

В первый год обучения большая часть времени отводится упражнениям у опоры. Упражнения на середине строятся так, чтобы на прыжки осталось не более 20 минут. Для того чтобы урок был продуктивным, педагог должен заранее продумать упражнения. Без музыки немыслимы упражнения классического экзерсиса. Темп и ритмический рисунок музыкального сопровождения движений в начале и в конце первого года - разные. Пока движения проходят стадии подготовительных упражнений, ритмический рисунок простой, впоследствии он становится более разнообразным.

2. Releve, plie, battemen и их разновидности.

•Releve - подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. Разновидности:по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении). Характерные ошибки: отсутствие выворотности стоп

в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание с полупальцев.

•Plie – приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок. Разновидности:demiplie – полуприседание; grandplie – полное приседание.Характерные ошибки: отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах; «завал» на большие пальцы ног.

•Battementtendu – движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность. Разновидности: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. Характерные ошибки: перенос тяжести тела за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п.; «завал» опорной стопы на большой палец.

•Battementtendujete – бросковое движение натянутой ногой на 25-45° от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе. Разновидности: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. Характерные ошибки: отсутствие фиксированной точки в воздухе; оседание на бедре опорной ноги, расслабленное колено рабочей ноги; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него; «раскачивание» корпуса.

•Ronddejambeparterre – движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в тазобедренном суставе. Разновидности: на plie; на 45°, на 90°. Характерные ошибки: перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

•Battementfondu – сгибание рабочей ноги на cou-de-pied с одновременным demiplie на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demiplie. Развивает силу и эластичность мышц ног, коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность. Разновидности: на 45, 90°; doubleb.f. – двойной батман фондю. Характерные ошибки: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги; резкое исполнение движения.

•Battementfrappe – «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения – от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног. Разновидности: на пол, на 25, 45°; с подъемом на полупальцы; с опусканием в demiplie; battementdoublefrappe. Характерные ошибки: исполнение движения не от колена, а от бедра; невыворотность; оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; недостаточная резкость движения.

•Ronddejambeenl′air – рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед (наружу) – ronddejambeenl′airendehors; спереди-назад (вовнутрь) –ronddejambeenl′airendedans. Развивает силу, выворотность в тазобедренном суставе. Характерные ошибки: исполнение движения не от колена, а от паха; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги.

•Petitsbattementssurlecou-de-pied – перенос рабочей ноги с cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. Вырабатывает четкость и резкость движения ног, выворотность. Характерные ошибки: оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; тазобедренный сустав и бедро должны быть «закреплены».

•Battementrelevelent – медленный подъемноги. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе. Разновидности: на 45°; на 90°; выше 90°. Характерные ошибки: смещение центра тяжести с опорной ноги; оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание рабочей ноги.

•Battementdeveloppe – медленное поднимание ноги через passe. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы. Разновидности: на 90°; выше 90°; по всем направлениям. Характерные ошибки: оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание ноги.

•Grandbattementjete – махногой. Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног. Разновидности: на 90° и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется; G.b.j. balance - grandbattement вперед и назад, нога проходит через I позицию. Характерные ошибки: оседание на бедре опорной ноги; согнутое колено; разворот тазобедренного сустава.

**6. Выполнение контрольных нормативов.**

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, силы, гибкости.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от года обучения.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 30 м  (не более 6,9 с) | Бег 30 м  (не более 7,2 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину  с места  (не менее 115см) | Прыжок в длину  с места  (не менее 110см) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек.  (не менее 12 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек.  (не менее 10 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10м. (не более 10,4 сек) | Челночный бег 3х10м. (не более 10,9 сек) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) |

**Планируемые результаты**

Результатом образовательной деятельности учащихся по программе «Фитнес-аэробика» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

***Образовательные (предметные):***

- владеть теоретическими и практическими навыками;

- знать технические элементы в фитнес-аэробике;

- владеть основами в хореографии;

- осуществлять правильные двигательные действия в условиях соревновательной деятельности;

***Личностные:***

**-** проявлять и применять свои физические качества и индивидуальные спортивные способности: гибкость, ловкость, силу, скорость, выносливость;

- владеть организаторскими навыками;

- проявлять ответственность, самостоятельность в командных действиях;

- вести здоровый образ жизни.

***Метапредметные***:

- проявлять устойчивый интерес и стойкое положительное отношение к физической культуре в целом;

- потребность в регулярных занятиях;

- проявлять личные способности и коммуникативные навыки в условиях повседневной жизни.

***К концу обучения:***

- Приобрести теоретические знания по всем разделам теоретической под1. тей п и «Судья по спорту».  инается с 13 лет;бенностей:        готовки.

- Освоить основные средства ОФП.

- Анализировать основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.  
- Уметь выполнять основные технические элементы.   
- Уметь взаимодействовать с другими учащимися в групповых комбинациях.   
- Участвовать во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.  
- Знать правила соревнований по фитнес-аэробике.

**Условия реализации программы.**

***Материально-техническое обеспечение:*** Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал.

Перечень оборудования для реализации программы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий имеется |
| 1. | Доска информационная | штук | 1 |
| 2. | Зеркало (0,6x2 м) | штук | 1 |
| 3. | Коврик гимнастический | штук | 20 |
| 4. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 6 |
| 5. | Музыкальный центр | комплект | 1 |
| 6. | Рулетка 30 м металлическая | штук | 1 |
| 7. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 8. | Скамейка для степ-упражнений (степ-платформа) | штук | 10 |
| 9. | Стенка гимнастическая | штук | 1 |

***Информационное обеспечение:*** журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

***Кадровое обеспечение***: квалифицированный педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), обладающий опытом работы, имеющий педагогическое образование и спортивные навыки работы, знающий педагогику и психологию детей и подростков.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

**Воспитательная работа.**

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог проводит ее во время учебных занятий, в процессе которых формирует у занимаю­щихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:*

•личный пример и педагогическое мастерство педагога (тренера-преподавателя);

•высокая организация учебно-тренировочного процесса,

•атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

•дружный коллектив;

•система морального стимулирования;

•наставничество опытных спортсменов.

*Основные воспитательные мероприятия:*

•прием вновь зачисленных в группу учащихся, знакомство с детским коллективом;

•просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;

•подведение итогов спортивной деятельности учащихся;

•проведение тематических мероприятий;

•встречи с квалифицированными спортсменами и заслуженными мастерами спорта;

•экскурсии, культпоходы;

•тематические диспуты и беседы;

•оформление стендов и газет.

**Формы контроля**

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие **формы педагогического контроля:**

*Теоретическая подготовка:* опрос, собеседование.

*Общефизическая подготовка:* тестирование.

*Освоение предметных умений и навыков:*  тестирование, наблюдения.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы   на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы  контроля:

- ***предварительный контроль*** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь);

 - ***промежуточный контроль*** (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования;

- ***итоговая аттестация***, проводится в конце каждого учебного года, в форме  выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, а также теоретических знаний.

  - ***текущий контроль*** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного  года.

***Методом контролятактической подготовки -***является *метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся двигательным элементам соответственно возрастной группе и периоду обучения.

***Формой контроля -***освоения двигательных элементов, соревнования.

**Методы обучения**:

- *словесные:*создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

-*наглядные:*применяются главным образом в виде показа спортивных упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- *практические:* базируются на активной двигательной деятельности обучающихся, включают в себя обучение технике (метод упражнений, командный метод, соревновательный).

Немаловажную роль играют методы воспитания: метод убеждения, поощрения, мотивации.

Для реализации задач программы применяются следующие **образовательные технологии**: развивающего обучения, личностно- ориентированного и дифференцированного обучения, проблемного, группового обучения, здоровье сберегающие технологии.

*Теоретический материал* обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов выполнения.

Основная форма работы*- практические занятия*, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихсяусловий.

Занятия включают обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. Используется тактика работы по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Все вышеперечисленные методы и технологии обучения способствуют воспитанию всесторонней, гармонично развитой личности подрастающего поколения.

**Список литературы**

1.Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов для дошкольных учреждений. – М.: Мозаика - синтез, 2009.

2.Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011

3. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев –М: Просвещение, 2009. – 32 с.

4. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова– Троицкое,2008. – 12 с.

5. Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего

образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М.Просвещение, 2010. – 120 с.

6. Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в

начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова – М: Просвещение, 2010

7.Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика:

современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо,2013.

8. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие Текст/Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.

9. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Методическое пособие и программа [Текст] / Л.Д.Глазырина, Т.А. Лопатик-М:Владос, 2012. – 208 с.

**Список литературы для детей.**

1.Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.

2.Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.

3.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: Мозаика - синтез, 2010

4.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: Мозаика - синтез, 2014.15