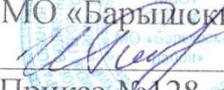


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 имени Героя Российской
Федерации Ю.Д.Недвиги» муниципального образования «Барышский район»
Ульяновской области

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол №6
от 18.05.2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №1
МО «Барышский район»
 И.Ю.Титова
Приказ №128 от 20.05.2021г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультуры рекреативной направленности
«Фитнес и аэробика»
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 144 часа

Программа разработана на основе программы педагога дополнительного образования Зориной Натальи Юрьевны, реализуется учителем физической культуры МБОУ СОШ №1 МО «Барышский район» Артемьевой Ольгой Васильевной

Барыш, 2021

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 имени Героя Российской
Федерации Ю.Д.Недви́ги» муниципального образования «Барышский район»
Ульяновской области

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол №6
от 18.05.2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №1
МО «Барышский район»
_____ И.Ю.Титова
Приказ №128 от 20.05.2021г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес и аэробика»
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 144 часа

Программа разработана на основе программы педагога дополнительного образования Зориной Натальи Юрьевны, реализуется учителем физической культуры МБОУ СОШ №1 МО «Барышский район» Артемьевой Ольгой Васильевной

Барыш, 2021

**Комплекс основных характеристик
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы**

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Содержание программы
- 1.4 Планирование результатов

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Список литературы

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес и аэробика» (далее Программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся младшего школьного возраста в МБОУ СОШ №1 МО «Барышский район».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес и аэробика» **физкультурно-спортивной направленности.**

Дополнительность программы связана с тем, что на данный предмет в школьной программе отведено незначительное количество времени, и он не заложен в общеобразовательной программе школы в полном его объеме. Данная Программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма, полученные в общеобразовательном учреждении. На занятиях фитнеса особое значение предается повышению и достижению более высокого уровня физического развития обучающихся и уделяется большое количество времени на развитие силовых групп мышц: спины, груди, мышц плечевого пояса, рук, живота, ног, увеличению функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией.

Данная программа **базового уровня** сложности. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают знакомство со специализированными знаниями и языком, обеспечивают трансляцию общей картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст.79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Нормативные документы, регулирующие использование сетевой

формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Адаптированные программы:
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09
- Локальные акты ОО (Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).

Программа «Фитнес и аэробика» составлена на основе авторской программы Лисицкой Т.С. «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: лекции курсов повышения квалификации», мастера спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессора РГУФКСиТ, авторской программы Крючек Е.С. «Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий», мастер спорта России по гимнастике, к.б.н., доцент НГУФКСиЗ имени П.Ф.Лесгафта.

Фитнес и аэробика во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности подростка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Модифицированная дополнительная образовательная программа направлена на овладение занимающимися основами техники фитнеса и

аэробики, базового уровня развития физических качеств и способностей.

Актуальность данной программы обусловлена рядом обстоятельств:

- приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;

- возрастанием интереса детей и молодёжи к фитнесу, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся способом развития и приобретения красоты тела, пластики, грации.

Наличие двух направлений фитнеса и аэробики в соединении (спортивного и оздоровительного) обеспечивает обучающимся возможность заниматься практически без всяких физиологических ограничений.

Отличительные особенности Программы в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и гимнастики, в авторском подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени. Программа «Фитнес и аэробика»:

- основана на активности учащихся при руководящей роли педагога;
- применяется без гендерных ограничений;
- рассчитана на 1 год обучения, базовый уровень;
- учебный план состоит из модулей, каждый из которых включает единые темы (разделы) с увеличением часов на практическую часть и постепенное увеличение физической нагрузки.

Учебный план включает себя:

1. Теоретическую подготовку - часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев;

2. Практическую подготовку - часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений. В практическую подготовку входят: «Общезначительная подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Акробатика», «Степ-аэробика», «Фитбол», «Кроссфит», «Техническая подготовка», «Психологическая подготовка», «Контрольные испытания», «Восстановительные мероприятия».

Педагогическая целесообразность: Систематические занятия спортом (фитнесом в том числе) совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов. Кроме того, программа способствует адаптации учащихся к современным условиям жизни, их

самореализации через участие в показательных мероприятиях.

Концептуальной идеей программы является идея Л.С. Выготского о необходимости создать подростку и молодежи «социальную ситуацию развития, среду общения, поле деятельности, которые невозможно подменить даже самым интересным уроком». Объединение представляет единство познания, физкультуры, спорта, хореографии и общения обучающихся.

Новизна. Современное состояние физического развития детей характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части обучающихся отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Данная неблагоприятная ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске таких организационных форм занятий, которые вобрали в себя и интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры и спорта. Одним из интересных направлений поисков является объединение двух образовательных областей фитнес и аэробики.

Инновационность программы «Фитнес и аэробика» заключается во введении в содержание программы раздела «Кроссфит (crossfit)». Кроссфит — система тренировок с высокой интенсивностью и постоянно меняющимися видами нагрузки, базу которой представляют гимнастические элементы, кардио-тренинг, упражнения из тяжелой атлетики, пауэрлифтинга и бодибилдинга, плиометрики и других видов фитнеса. Crossfit происходит от двух английских слов: cross - пересекаться, скрещивать, форсировать и fit - сокращение от fitness. Получается, что crossfit — это скрещенный интенсивный фитнес, в основу которого включены элементы таких дисциплин как: тяжелая атлетика, гимнастика, аэробика, гиревой спорт, и других видов спорта в доступном для младших школьников виде.

Адресат программы: Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста от 7 до 11 лет.

Младший школьный возраст — это период формирования и совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей младшего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость, хорошо развивается гибкость.

Физиологические особенности: развиваются двигательные навыки — сила, гибкость, быстрота, координация и контроль за своим движением, как в грубой, так и в тонкой моторике.

В младшем школьном возрасте увеличиваются размеры тела, устанавливаются индивидуальные его особенности.

Масса тела к 11 годам изменяется достаточно быстро.

Постепенное и поэтапное упрочение костей, связочного аппарата и мышечной массы у детей делает необходимым постоянно следить за

формированием его правильной осанки и развитием мышечного корсета, избегать длительного использования асимметричных поз и односторонних упражнений, чрезмерных отягощений. Неправильное соотношение тонуса симметричных мышц приводит к асимметрии плеч и лопаток, сутулости и пр. функциональным нарушениям осанки. В младшем школьном возрасте нарушения осанки встречаются у каждого третьего ребёнка 7 лет. У девочек осанка является более прямой, чем осанка мальчиков.

Объем программы: Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 144 часа.

Срок освоения программы – рассчитан на 1 год обучения.

1 год обучения - 144 часа, занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа с перерывами не менее 10 мин.

Система фитнес подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей физической подготовки; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятное для этого.

Форма обучения - очная. Данная форма обучения является наиболее эффективной для занятий по данной программе, так как предусматривает непосредственный личный контакт педагога и обучающегося, обязательное посещение занятий, что позволяет изучать материал в максимальном объеме и повысить качество образования.

Основными формами занятий являются:

- групповые теоретические занятия (в виде лекций);
- групповые практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы по утвержденному расписанию;
- показательные выступления, спортивные соревнования и дружеские спортивные встречи различного масштаба;
- наблюдение за проведением спортивных соревнований и выступлением спортсменов, их анализ; просмотр и анализ учебных фильмов, и видеоматериалов по спортивной аэробике.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательная программа «Фитнес и аэробика» подразделена на 2 модуля.

1 год- 1 модуль - 64 часа, 2 модуль - 80 часов.

Занятия по данной программе проводятся в группах постоянного состава с обучающимися одного возраста. Занятия в возрастных группах

сменного и смешенного состава возможны при совместных репетициях во время подготовки к показательным выступлениям, подготовки к предстоящим соревнованиям.

Режим занятий: Продолжительность занятий установлена на основании СанПин 2.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

При *очной форме* обучения по рекомендуемым нормам СанПин 2.4.4.3172-14 режим занятий детей по данной программе 2 часа по 45 минут с перерывом не менее 10 минут.

При *дистанционной форме* обучения по рекомендуемым нормам СанПин 2.2.2/2. 1340-03 режим занятий детей по данной программе 2 часа по 30 мин.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель: создание условий для формирования физически развитой личности, укрепления и сохранения здоровья обучающихся через занятия фитнес-аэробикой, развитие и совершенствование технико-тактического мастерства и освоение специфики такого вида фитнеса, как кроссфит.

На занятиях фитнеса и аэробики успешно решаются три основных типа педагогических **задач**:

1. Образовательные:

- закрепить знания техники безопасности на занятиях фитнеса и аэробикой;
- закрепить основы режима труда и отдыха, гигиена спортсмена;
- сформировать базовые знания и общее представление о занятиях фитнесом, значении его в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- обучить навыкам и умениям в спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- совершенствовать функциональную и психологическую подготовку, присущую избранному виду спорта.

2. Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность, волевые качества личности;
- приобщить к режиму дня спортсмена;
- воспитывать правильное отношение к внешнему виду;
- формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать дружелюбие, умение взаимодействовать со сверстниками и педагогом.

3. Развивающие:

- развивать основные психические процессы (память, мышление, внимание), коммуникативные навыки;
- развить физические качества такие как: гибкость, координация, ловкость, быстрота, сила, выносливость;

- способствовать повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.

1.3. Содержание программы

Учебный план первый модуль обучения

№	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		
			теория	практ.	вид и форма контроля
1.	<u>Вводное занятие.</u>	2	2		
1.1	Переводные контрольные испытания по программе.				контрольные нормативы устный опрос
1.2	Техника безопасности. Пожарная безопасность.				
2.	<u>Теоретическая подготовка</u>	6	6		
2.1.	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.				устный опрос
2.2	Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях фитнесом.				устный опрос
2.3.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности гимнаста фитнеса.				тестирование
2.4.	Травматизм в процессе занятий фитнесом, оказание первой помощи.				устный опрос
2.5.	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.				устный опрос
2.6.	Методический разбор базовых шагов и связок фитнеса и аэробики. Требования к построению комплексов.				устный опрос
3.	<u>Общая и специальная физическая подготовка гимнаста .</u>	12	1	5	
3.1.	Психологическая подготовка в фитнесе.				устный опрос, наблюдение
3.2.	Физическая подготовка юных спортсменов: - общефизическая подготовка (ОФП); - специальная физическая подготовка (СФП).				контрольные нормативы
4.	<u>Базовая и дополнительная подготовка</u>	28		12	
4.1	- Степ-аэробика;				Контрольные нормативы; устный опрос
4.2	- Фитбол-аэробика;				
4.3	- Кроссфит;				
4.4	- Акробатическая подготовка;				

5.	<u>Технико - тактическая подготовка</u>	10	1	5	
5.1	Техническая подготовка.				контрольные нормативы
5.2.	Тактическая подготовка.				контрольные нормативы
6.	Восстановительные мероприятия.	2	2		устный опрос, наблюдение
7.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2		2	соревнования
8.	Зачёты, контрольные нормативы.	2		2	контрольные нормативы
	ИТОГО:	64	12	52	

второй модуль

№	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		
			теория	практ.	вид и форма контроля
1.	<u>Вводное занятие.</u>	2	2		
1.1	Переводные контрольные испытания по программе.				контрольные нормативы
1.2	Техника безопасности. Пожарная безопасность.				устный опрос
2.	<u>Теоретическая подготовка</u>	8	8		
2.1.	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.				устный опрос
2.2	Гигиенические основы режима труда и отдыха гимнаста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях фитнесом.				устный опрос
2.3.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности гимнаста фитнеса.				тестирование
2.4.	Травматизм в процессе занятий фитнесом, оказание первой помощи.				устный опрос
2.5.	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.				устный опрос
2.6.	Методический разбор базовых шагов и связок фитнеса и аэробики Требования к построению комплексов.				устный опрос
3.	<u>Общая и специальная физическая подготовка гимнаста .</u>	14	1	13	
3.1.	Психологическая подготовка в фитнесе.				устный опрос, наблюдение

3.2.	Физическая подготовка юных спортсменов: - общефизическая подготовка (ОФП); - специальная физическая подготовка (СФП).				контрольные нормативы
4.	<u>Базовая и дополнительная подготовка</u>	32		32	
4.1	- Степ-аэробика;				Контрольные нормативы; устный опрос
4.2	- Фитбол-аэробика;				
4.3	- Кроссфит;				
4.4	- Акробатическая подготовка;				
5.	<u>Технико - тактическая подготовка</u>	18	1	17	
5.1	Техническая подготовка.				контрольные нормативы
5.2.	Тактическая подготовка.				контрольные нормативы
6.	Восстановительные мероприятия.	2	2		устный опрос, наблюдение
7.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2		2	соревнования
8.	Зачёты, контрольные нормативы.	2		2	контрольные нормативы
	ИТОГО:	80	14	66	

Содержание учебно-методического плана (первый, второй модуль)

1 раздел. Вводное занятие.

Термины и понятия: спортивный инвентарь.

Теория. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой для занятий. Пожарная безопасность на занятиях фитнесом и аэробикой.

Контроль. Устный опрос по теме раздела.

2 раздел. Теоретическая подготовка.

Термины и понятия: фитнес, аэробика, кроссфит, акробатика, гигиена, закаливание, питание, врачебный контроль.

Теория.

2.1 Анатомические сведения. Краткие сведения о строении организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие. Кровеносная система; основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Что такое Кроссфит, его особенности, разновидности. Положительное и отрицательное влияние кроссфита, система тренировок.

2.2. Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, полостью рта. Режим труда, учёбы, тренировки, отдыха и сна юных гимнастов. Вредные привычки. Значение и основные правила закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, предупреждение инфекционных заболеваний

при занятиях аэробикой.

2.3. Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Связь субъективных ощущений и объективных данных самоконтроля и врачебного контроля. Основные понятия об утомлении и переутомлении. Средства переключения деятельности и восстановления: спортивный массаж, термокамеры, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

2.4. Травматизм в процессе занятий фитнесом и аэробикой, оказание первой помощи. Травмы при изучении на занятиях малой акробатики, переходящие в падения и выполнения элементов сложности на полу и в воздухе при прыжках, при приземлениях с определенной высоты на руки и на ноги. Травм верхних нижних конечностей, пальцев, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Применение специальных бинтов для сохранения кисти, голеностопов, колен.

Внешние причины травм, зависящие от комплекса внешних условий. Внутренние причины, зависящие от подготовки спортсменов, состояния здоровья, переутомления.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Общие меры по предупреждению травм.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

2.5. Физиологические основы спортивной тренировки.

2.6. Базовые шаги и связки фитнеса и аэробики. Требования к построению комплексов.

Контроль. Устный опрос по темам раздела. Тестирование.

3 раздел. Общая и специальная физическая подготовка.

Термины и понятия: ОФП, СФП, ОРУ, тренировка, психологическая подготовка, сила воли, нагрузка, аэробные шаги их разновидность, базовые руки их разновидность, связки.

Теория.

3.1 Психологическая подготовка в фитнесе. Воспитание воли, внимания, целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Общая и специальная психологическая подготовка.

Контроль. Устный опрос по теме раздела.

Практика.

3.2 Физическая подготовка юных спортсменов:

Теория. Общефизическая подготовка (ОФП). Бег. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами, прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижные игры.

Практика. Строевые упражнения. Упражнения без предмета: для рук, для шеи и туловища, для ног. Упражнения вдвоем. Упражнения с предметами: с набивными мячами, с гантелями. Упражнения на снарядах: гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, степ. Упражнения из легкой атлетики.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

Специальная физическая подготовка (СФП). Специальные упражнения в развитии ловкости, гибкости, координации по площадке. Группами и тройками во время овладения и совершенствования технически базовых комплексов упражнений и соединений.

Практика. Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Упражнения для развития координации движений.

Специальные упражнения стоя на месте и в передвижении. Упражнения на гимнастических матах. Развитие специальной выносливости.

Упражнения в тройках, в группах во время изучения и совершенствования технических и тактических навыков фитнеса и аэробики, в связках.

Упражнения в заданном темпе, со сменой ритма.

Используемые приёмы и методы: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

4 раздел. Базовая и дополнительная подготовка.

4.1. «Степ-аэробика».

Термины и понятия: степ, степ-платформа, позиции ног, позиция рук.

Теория. Правила ТБ при занятиях степ-аэробикой. Ознакомление с понятием «степ – аэробика», работа мышц при занятиях на степенях. Правильная осанка, двигательные качества при работах на степенях.

Практика. Разучивание основных элементов степ-аэробики (базовые шаги). Выполнение упражнений, способствующих поддержанию правильной осанки, укреплению костно-мышечного корсета; развитию координацию движений; укреплению сердечно – сосудистой и дыхательной системы.

Используемые приёмы и методы: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Контроль. Сдача контрольных нормативов. Устный опрос по теме раздела.

Открытые занятия для родителей и педагогов; спортивный праздник на уровне объединения, тест-контроль.

4.2. «Фитбол-аэробика».

Термины и понятия: фитбол, переходы.

Теория. Виды фитнес-программ, их характеристика. Фитбол-аэробика и ее классификация по различным направлениям.

Классическая аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, фитнес-гимнастика (силовая аэробика с гантелями, эспандерами), фитнес с использованием тренажеров. Фитбол - аэробика (на месте и в движении, с мячом в руках и ногах, сидя на мяче).

Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение и выполнение упражнений.

Практика. Упражнения, используемые в занятиях классической аэробикой. Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинации. Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие различных групп мышц.

Используемые приёмы и методы: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения.

Контроль. Сдача контрольных нормативов. Устный опрос по теме раздела. Открытые занятия для родителей и педагогов, тест-контроль.

4.3 «Кроссфит».

Термины и понятия: тяжелая атлетика, спортивная форма, классификация упражнений кроссфита, классификация элементов сложности, акробатика, пластика, темп, ритм, движение, нагрузки, подходы, инвентарь.

Теория. Понятие «спортивная форма». Закономерности развития спортивной формы - основа периодизации подготовки в фитнесе и аэробике. Фазы развития спортивной формы. Правила использования инвентаря: ролик для пресса, тренажер навесной для стены, кольцо для пилатеса, гимнастическая палка (бодибар) и другое оборудование.

Понятие «кроссфит». Комплекс упражнений кроссфит, нагрузки и подходы.

Контроль. Устный опрос по теме раздела.

Практика. Гимнастика. Подбор и выполнение комплексов кроссфит, которые выполняются при использовании веса собственного тела.

Тяжелая атлетика. Упражнения со свободными весами. Рывки и толчки с отягощением — штангами, гантелями, гирями и другими похожими снарядами. Увеличение тренировок со свободным весом.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

Используемые приёмы и методы: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

4.4. «Акробатика».

Термины и понятия: акробатика, переходы, стойки, кувырки.

Теория. Правилами акробатики. Правила ТБ при занятиях акробатикой. Правила использования гимнастического подпружиненного мостика. Группы элементов акробатики.

Практика. Выполнение акробатических элементов.

Используемые приёмы и методы: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Контроль. Сдача контрольных нормативов. Устный опрос по теме раздела. Открытые занятия для родителей и педагогов, спортивный праздник на уровне объединения, тест-контроль.

5 раздел. Техничко-тактическая подготовка.

Термины и понятия: тактика, техника, микроцикл, мезоцикл, макроцикл, спортивная форма, классификация базовых шагов, классификация элементов сложности, акробатика, пластика, темп, ритм, движение.

Теория. Понятие технико-тактической подготовки. Построение и составление комплексов упражнений к определенному направлению фитнеса и аэробики.

5.1 Понятие «спортивная форма». Закономерности развития спортивной формы - основа периодизации подготовки в фитнесе и аэробике.

Фазы развития спортивной формы.

Контроль. Устный опрос по теме раздела.

Практика. Спортивная комбинация. Спортивный танец.

5.1. Техническая подготовка. Совершенствование упражнений по площадке: по диагоналям, разнообразные передвижения, упражнения с утяжелителями, в парах, в тройках, в группах и со всеми вместе. Манеры преподнести танцевальную комбинацию, комплекс. Смена темпа и ритма во время комбинации, всего аэробного и силового упражнения. Движение связок во всех трех плоскостях. Совершенствование действий при помощи всех базовых упражнений.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

5.2. Тактическая подготовка. Закрепительные действия в комплексах, артистичные движения в акробатических упражнениях. Избрание и укрепление новых направлений, упражнений, поворотов по площадке, как исходных положений для последующих связок.

Используемые приёмы и методы: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

6 раздел. Восстановительные мероприятия.

Термины и понятия: спортивный режим, тренировочные нагрузки, психорегуляция, саморегуляция;

Теория. Психика человека. Психические состояния спортсмена. Методы формирования нужного состояния и способы преодоления неблагоприятных состояний.

Контроль. Устный опрос по разделу.

Практика. Методы психорегуляции. Приемы саморегуляции психических состояний.

Используемые приёмы и методы: беседа, разъяснение, убеждение, примеры выдающихся спортсменов, личный пример; поощрение; натуральная демонстрация, анализ состояний.

Контроль. Устный опрос по разделу, контроль-тест на саморегуляцию.

7 раздел. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.

Практика. Оценка участия в соревнованиях.

Контроль. Участие в соревнованиях.

8 раздел. Зачеты, контрольные нормативы.

Практика. Нормативы оценок по видам подготовки.

Контроль. Сдача контрольных нормативов. Оценка морфотипических внешних данных. Оценка теоретических знаний. Оценка физической подготовленности. Оценка участия в соревнованиях.

Используемые приемы и методы: инструктаж, контрольные упражнения.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения полного курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Фитнес и аэробика» сформулированы исходя из содержания программы,

требований к знаниям, умениям, навыкам, которые учащиеся должны приобрести в процессе обучения на всех годах, с учетом целей и поставленных задач.

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- проявление интереса к занятиям спортом;
- сохранение здоровья, укрепление и поддержание физической формы;
- проявление волевых качеств, трудолюбия;
- принятие социально-значимых норм и правил поведения в социуме. Проявление их в общении со взрослыми и сверстниками;
- самостоятельность, активность, ответственность учащихся.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Учащиеся научатся на доступном уровне:

- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- владеть знаниями приёмов релаксации и самодиагностики;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- осваивать способы решения проблем творческого характера и определения наиболее эффективных способов достижения результата;
- развивать наблюдательность, ассоциативное мышление, художественный вкус и творческое воображение.

Предметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- осуществлять закаливание организма;
- формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма.

В результате освоения данной программы учащиеся должны:

1. Обучающиеся должны знать в разделе ОФП и СФП:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при выполнении упражнений СФП;
- методы развития гибкости, силы, выносливости;
- запрещенные упражнения.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять упражнения для развития амплитуды и гибкости;
- выполнять упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве;
- выполнять упражнения для развития скоростно – силовых качеств;
- выполнять упражнения для развития координации движений.

2. Обучающиеся должны знать в разделе **СТЕП-АЭРОБИКА**:

- что такое степ-аэробика;
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми;
- некоторый объем разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- упражнения на поддержание правильной осанки и расслабление позвоночника.

Обучающиеся должны уметь:

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций;
- выразительно исполнять движения под музыку;
- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики;
- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах;
- передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми.

3. Обучающиеся должны знать в разделе **ФИТБОЛ-АЭРОБИКА**:

- влияние фитбол-аэробики на укрепление здоровья и профилактика различных заболеваний;
- о современных оздоровительных системах организации досуга, продлении жизни и творческой активности;
- требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела и одежде;
- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях фитболом;
- группы элементов и упражнений в фитболе.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплексы упражнений с фитболами, базовые элементы аэробики и их разновидности, шаги различных танцевальных направлений;

- связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации;
- подбирать музыкальное сопровождение в соответствии со стилем движений и в целом с композицией;
- провести разминку и заключительную часть занятия как самостоятельно, так и с группой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической и повседневной деятельности.

4. Обучающиеся должны знать в разделе **КРОССФИТ**:

- направления кроссфита;
- возможности кроссфита в области сохранения и укрепления здоровья;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой;
- методику использования музыкального сопровождения на занятиях фитнеса;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
- назначение и функции различных программ по фитнес-аэробике, как регулировать эмоциональное напряжение.
- правила ТБ при занятиях аэробикой;

Должны уметь:

- выполнять базовые шаги и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
- составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- сосредотачиваться и расслабляться.
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
- четкое, красивое, артистическое выполнение комплексов, как в группе, так и самостоятельно;

5. Обучающиеся должны знать в разделе **АКРОБАТИКА**:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях акробатикой;
- группы элементов акробатики.

Должны уметь:

выполнять несколько простейших акробатических элементов.

6. Обучающиеся должны знать в разделе **ТАКТИКА и ТЕХНИКА**:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях фитнесом и аэробикой;
- названия базовых и специфических элементов фитнеса и аэробики.

Должны уметь:

- выполнять базовые комплексы упражнений и шаги с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90, 180, 360 градусов со ассиметричной координацией руками самостоятельно;
- четкое, красивое, артистическое выполнение комплексных танцевальных связок, как в группе, так и самостоятельно;

7. Обучающиеся должны знать в разделе **ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:**

- значимые морально – нравственные качества (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности);
- систему начальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции;
- значимость мотивов соревновательной деятельности;
- снятие соревновательного напряжения.

Должны уметь:

- напрягать, расслаблять мышцы;
- управлять выражением лица;
- развитие психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие волевых качеств.

8. Обучающиеся должны знать в разделе **ЗАЧЕТЫ, КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:**

- правила техники безопасности;
- роль СФП в подготовке спортсмена;
- виды выносливости и методы развития выносливости, силы.
- комплекс специальных упражнений для развития прыгучести;
- о круговой тренировке;
- способы создания новых элементов комбинаций;
- о постановке спортивного упражнения.

Должны уметь:

- выполнить физические упражнения: отжимание 20-30 и более раз; пресс за 30 секунд – 25 – 27 и более раз; наклон в положении сидя – 15 и более см; прыжок в длину с места 120 – 130 и более см; упор углом – 20 и более секунд; шпагат на две ноги; челночный бег с препятствием;
- выполнение комплексных танцевальных связок, как в группе, так и самостоятельно;
- видеть ошибку в исполнении упражнения, и умение её исправить;
- проявлять морально-волевые качества, участвовать в показательных выступлениях и соревнованиях, демонстрируя повышенный уровень подготовки.

В результате освоения данной программы учащиеся должны:

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, выполнять изучаемые упражнения и комплексы;
- использовать полученные умения в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные тренировки с использованием комплексов упражнений фитнеса и аэробики;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с обучающимися в процессе занятий.

знать:

- используемую в фитнесе и аэробике терминологию;
- базовые шаги и связки фитнеса и аэробики;
- изучаемые комплексы упражнений, частоту их выполнения, периодичность. Требования к их построению;
- правила техники безопасности при занятиях фитнесом и аэробикой;
- режим дня и двигательный режим спортсмена;
- гигиенические правила при выполнении физических упражнений;
- причины травматизма на занятиях фитнесом и правила его предупреждения;
- влияние осанки на организм человека, причины нарушений осанки;
- способы психологической саморегуляции и самоконтроля состояний.

У учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию. Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов. Итоговый анализ работы проводится в конце года в виде творческого отчета - проекта о работе объединения (группы).

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный план. (отдельно)

2.2 Условия реализации программы

1. Материально-технические:

- специализированный спортивный зал (с пропускной способностью не менее 20 человек) оборудованный зал, площадь зала – не менее 80,5 кв.м, раздевалка – 15,3 кв.м;
- гимнастические маты - 2 шт.;
- скакалки 20 шт., резины 8 шт.;
- мостик гимнастический подпружиненный - 4 шт.;
- степ-платформа - 20 шт.;
- мяч гимнастический - 10 шт.;
- гимнастическая палка (бодибар) - 20 шт.;
- кольцо для пилатеса - 20 шт.;
- гантель разборная - 20 шт.;
- мяч гимнастический - 10 шт.;
- медицинский набивной мяч - 20 шт.;
- ролик для пресса - 20 шт.;
- коврик для фитнеса - 20 шт.;
- тренажер навесной для стены - 2 шт.;
- гимнастические скамейки - 2 шт.

2. Методические:

- инструкция по технике безопасности при занятиях фитнесом и аэробикой;
- методическая литература: по подготовке спортсменов;
- учебные фильмы, видеоматериалы соревнований по ОФП, фитнесу и аэробике в целом; обучающие видео комбинаций, дорожек, элементов сложностей; составление комплексов кроссфита;
- диски с музыкальным сопровождением;
- конспекты, схемы построения комплексов танцевальных связок.

3. Кадровые:

Для реализации данной программы необходим педагог дополнительного образования, имеющий квалификацию в аэробике.

Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных и половозрастных особенностей обучающихся.

2.3 Формы контроля.

Диагностика достижений учащихся по программе.

Для отслеживания уровня усвоения программы «Фитнес и аэробика» автор ориентируется на следующие положения:

Диагностика достижений учащихся должна осуществляться регулярно, она позволяет отследить степень усвоения знаний и умений, корректировать содержание и продолжительность тех или иных тем.

При изучении программы проводится три вида диагностических

исследований: входящая, текущая, итоговая диагностики.

1. Входящая диагностика осуществляется при наборе групп. Может проводиться в виде сдачи контрольных нормативов по физической подготовке и измерение: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

2. Текущая диагностика осуществляется при изучении отдельных тем (разделов). Проводится в виде учебно-контрольных занятий, сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке, участие в соревнованиях, открытых занятиях.

3. Итоговая диагностика проводится по завершению изучения всего программного курса (к концу четвертого года обучения). Проводится в виде выступлений на конкурсах, открытых занятиях, показательных выступлениях.

Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности тренировочного процесса является и участие в конкурсах и выполнение контрольных нормативов. Результаты участия предметно демонстрируют степень результативности и уровень достижений.

Критерии оценки успешности реализации программы для перевода на программы спортивной подготовки:

- уровень и динамика спортивно-технических показателей физических качеств и на соревнованиях в течение года;
- степень соответствия модельным характеристикам по сложности конкурсной программы, специальной физической подготовленности, хореографической подготовленности, морфологическим показателям;
- выразительность, индивидуальность исполнения, презентация;
- высокий уровень специальной работоспособности; устойчивость к стрессовым ситуациям.

Диагностика результатов освоения программы.

Определение практических умений учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы.

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, степ-аэробика;
- упражнения с элементами стретчинга. фитбол;
- упражнения с инвентарем, кроссфит;
- упражнения акробатики.

Критерии оценки двигательных навыков учащихся

Практическая подготовка по ОФП и СФП + базовые шаги.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено

правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок
Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Таблица контрольных нормативов ОФП

№ п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5. баллов	1-3 балла
1.	Челночный бег 10метров	9.0	9.2	9.4
2.	Отжимания 30-20 сек	6	4	2
3.	Пресс за 30 сек	15	14	13
4.	Приседания 30 сек	20	15	10
5.	Прыжки из приседа за 20 сек	20	18	15

Таблица контрольных нормативов СФП

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

Формы отслеживания образовательных результатов и фиксации образовательных результатов:

- видео - запись и фото с соревнований и контрольных занятий;
- грамоты, дипломы, протоколы;
- протоколы результативности по физической и технической подготовке;
- материалы анкетирования и тестирования;
- журнал посещаемости;
- участие в открытых занятия, мастер-классах, показательных выступлениях;
- участие на фестивалях, концертах, праздниках города;
- таблица наблюдений

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- выступление на конкурсах;
- грамоты, дипломы, протоколы;

- протоколы результативности по физической и технической подготовке;
- итоги анкетирования и тестирования;
- отзывы на открытые занятия;
- сценарии праздников и показательных выступлений;
- фотоотчеты.

2.4 Оценочные материалы.

(1 модуль, 2 модуль)

№	Название раздела, тема	вид и форма контроля	фонды оценочных средств
1.	Вводное занятие.		
1.1	Требования данного вида спорта, определенная деятельность аэробики.	контрольные нормативы	приложение № 4
1.2	Техника безопасности. Пожарная безопасность.	устный опрос	приложение № 1,2
2.	Теоретическая подготовка		
2.1.	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.	устный опрос	1.приложение № 12
2.2	Гигиенические основы режима труда и отдыха гимнаста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях фитнесом.	устный опрос	приложение №11
2.3.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности гимнаста фитнеса.	тестирование	приложение № 6 2.ссылка: Физическая культура – Контроль и самоконтроль. oltest.ru ТестыФизкультура и спортФизическая культура
2.4.	Травматизм в процессе занятий фитнесом, оказание первой помощи.	устный опрос	1.приложение № 7,12
2.5.	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.	устный опрос	приложение № 8
2.6	Методический разбор базовых шагов и связок фитнеса и аэробики Требования к построению комплексов.	устный опрос	.«Правила » Всероссийская федерация спортивной... спортивнаяаэробика.рф/about-sport...54-pravila.html
3.	<u>Общая и специальная физическая подготовка гимнаста аэробики.</u>		
3.1.	Психологическая подготовка гимнастов.	устный опрос	1.приложение № 10 2.Психологические и эмоциональные состояния... csp.athletics.ru/images/doc/metod/psyho/metod-...

3.2.	Физическая подготовка юных спортсменов: - общефизическая подготовка (ОФП); - специальная физическая подготовка (СФП).	контрольные норматив	1.приложение № 4,14 2.ссылка: ГТО Нормативы ГТО ВФСК ГТО gto.ru›norms
4.	Базовая и дополнительная подготовка	контрольные норматив; устный опрос	Приложение № 13,15 1. Коллекция «открытые уроки» Яндекс.Коллекции›komrad-lazurin200013›открытые уроки 2. http://sportwiki.to/Фитбол 3. https://tigerclub.moscow/что-такое-stretching/ 4. Уроки россии по акробатике — 3 тыс. видео Яндекс.Видео›уроки россии по акробатике
4.1	- Степ-аэробика;		
4.2	- Фитбол-аэробика;		
4.3	- Кроссфит;		
4.4	- Акробатическая подготовка;		
5.	Технико- тактическая подготовка		
5.1.	Периодизация подготовки гимнаста.	устный опрос	1.Фитнес - аэробике samarasport18.ru›Образование›paper.pdf 2.Физическая подготовка гимнасток в спортивной... dslib.net›fiz-vospitanie/fizicheskaja-podgotovka-...
5.2.	Техническая подготовка.	контрольные норматив	1.приложение № 4 2. ПРОГРАММА dussh4.68edu.ru›pdf/prog_aerobika.pdf
5.3.	Тактическая подготовка.	контрольные норматив	1.приложение № 4 2. ПРОГРАММА dussh4.68edu.ru›pdf/prog_aerobika.pdf
6.	Восстановительные мероприятия.	устный опрос	1.приложение № 11
7.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	соревнования	выписка из протокола соревнований
8.	Зачёты, контрольные нормативы.	контрольные нормативы	1.приложение № 4 2.ссылка: ГТО Нормативы ГТО ВФСК ГТО gto.ru›norms

2.5 Методические материалы.

Методы обучения в фитнесе и аэробике: словесный, наглядный, практический, комбинированный.

Основным методом обучения является показ, сочетающийся с объяснением. В результате показа элемента или базы, объяснения, идет большее восприятия данного вида спорта. Педагог показывает один или с кем-либо из учеников (для приобретения чувства партнерства).

Тактические умения демонстрируются в паре, тройках, группах и с более опытными гимнастами, в достаточной мере владеющие техникой и тактикой.

В результате показа приемов, объяснении техники и их тактического применения у занимающихся должно создаться правильное представление о выполнении данного элемента и танцевальных связок. Прием разучивается в целом и по элементам, путем многократного его выполнения в медленных и быстрых темпах, простых и сложных условиях.

Методы воспитания в фитнесе и аэробике: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Основная мотивация на успех, на достижении целей у гимнаста занимающихся по данной программе направлена на выполнение спортивных разрядов.

Педагогическими технологиями в данной программе являются:

- технология индивидуализации обучения, технология группового обучения,
- технология дифференцированного обучения,
- здоровьесберегающие технологии в фитнесе, кроссфите, степ-аэробике и фитболе.

Алгоритм учебного занятия: схема построения учебных занятий включает в себя подготовительную, основную и заключительную части. На основную часть отводится – 40 минут. Основная часть занятия содержит в себе начальную подготовку и разучивание элементов фитнеса и его разделов и аэробики, больше времени отводится изучению техники и тактики фитнеса и аэробики.

Вводная часть (построение, приветствие, задачи занятия); подготовительная часть (общеразвивающие упражнения в ходьбе и беге, упражнения на месте, специальные упражнения для данного вида спорта); основная часть (освоение, закрепление, совершенствование приемов фитнеса и аэробики, спортивные игры); заключительная часть (восстановительные упражнения, подведение итогов занятия).

Формы организации учебного занятия зависят от поставленных задач. Программой предусматриваются следующие виды занятий:

- вводное занятие – занятие, которое проводится в начале образовательного периода с целью ознакомления с предстоящими видами работы и тематикой обучения;
- практико-теоретическое занятие, на котором излагаются теоретические сведения и отрабатываются приемы вокально-инструментального мастерства; дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают музыкальный репертуар, овладевают искусством сценического поведения.
- занятие-постановка, репетиция, на котором отрабатываются концертные номера, приобретает навык свободного и артистичного выражения себя на сцене;
- итоговое занятие – занятие, которое проводится в конце образовательного периода (раздела) с целью проверки знаний учащихся и демонстрации образовательных результатов.

2.6 Список литературы для педагогов:

1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: лекции курсов повышения квалификации <http://bmsi.ru/>
2. Программа для обучающихся 5-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики /авт.- сост. О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырев
3. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
4. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
5. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.:

для учащихся:

6. Terra-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005г.
8. Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014.

Информационное обеспечение: интернет-ресурсы, содержащие обучающие аудио-видео-фото источники:

- <https://www.youtube.com/watch?v=4GyKfkSReLo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=QlydLXve2Is>
- https://www.youtube.com/watch?v=E5i4rDc_GA8
- <https://www.youtube.com/watch?v=7TvReZrFTF8>
- <http://sportwiki.to/Фитбол>
- <https://tigerclub.moscow/chto-takoe-stretching/>
- Физическая культура – Контроль и самоконтроль...
oltest.ru > Тесты > Физкультура и спорт > Физическая культура.;

**Календарный учебный график программы «Фитнес и аэробика»
на 2020-2021 учебный год**

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2				теория	2	Введение. Техника безопасности. Особенности ДО. Краткий обзор развития фитнеса. ОФП.	Спортивный зал	устн. опрос
3-4				комплексн.	2	Основные положения, разновидности фитнеса. Основные базовые шаги. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	устн. опрос
5-6				комплексн.	2	Гигиенические основы режима труда и отдыха гимнаста. Основные положения стен-фитнеса. Анатомические сведения. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	тестирован
7-8				комплексн.	2	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Основные положения фитбол-фитнеса. Анатомические сведения. Основные положения рук и ног. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	устн. опрос
9-10				комплексн.	2	Травматизм в процессе занятий фитнесом и аэробикой, оказание первой помощи. Понятия кроссфит, его особенности, разновидности. Положительное и отрицательное влияние кроссфита, система тренировок. Анатомические сведения. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	устн. опрос
11-12				практика	2	Основные положения элементов акробатики. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Спортивный зал	конт.норм.
13-14				практика	2	Основная база степ-фитнеса. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
15-16				практика	2	Основные направления фитбола. Этап освоение. ОФП.	Спортивный зал	
17-18				практика	2	Основные направления кроссфита. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
19-				практика	2	Комплекс малой акробатики. Этап	Спортивный	

20						освоения. ОФП.	зал	
21-22				практика	2	Основные танцевальные направления в степ. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
23-24				практика	2	Положения и движения рук и ног в фитболе. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
25-26				практика	2	Разновидность и составления комплексов упражнений в кроссфит. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
27-28				комплексн.	2	Базовые шаги и связки фитнеса и аэробики. Требования к построению комплексов во всех направлениях. ОФП.	Спортивный зал	
29-30				практика	2	Танцевально – аэробное направление в степ-фитнесе. Этап закрепления. ОФП.	Спортивный зал	
31-32				практика	2	Врачебный контроль. Координационное соединение движений ног и рук в фитболе, кроссфит. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
33-34				практика	2	Координационное соединение движений ног и рук в степ-аэробике. Этап освоения. СФП.	Спортивный зал	
35-36				практика	2	Передвижение гимнаста. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
37-38				комплексн.	2	Физиологические основы спортивной тренировки. Связки на степе, ОФП.	Спортивный зал	устн. опрос
39-40				практика	2	Связки в фитболе. Координационное соединение движений ног и рук. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
41-42				практика	2	Связки кроссфита, Координационное соединение движений ног и рук. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
43-44				практика	2	Группа акробатики. Гибкость в элементах акробатики. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
45-46				практика	2	Группа гибкости в степ-фитнесе. Связки упражнений. Этап закрепления. ОФП.	Спортивный зал	
47-48				комплексн.	2	Понятие «спортивная форма». Закономерности развития	Спортивный зал	устн. опрос

						спортивной формы - основа периодизации подготовки в фитнесе и аэробике. Фазы развития спортивной формы. Соединение базовых шагов степа. Этап освоения. ОФП.		
49-50				практика	2	Группа статики, соединение упражнений в кроссфит. Этап освоения. Выносливость. СФП.	Спортивный зал	
51-52				практика	2	Группа гибкости в фитболе, соединение движений рук и ног в разных положениях тела. Гибкость. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
53-54				практика	2	Спортивная комбинация. Спортивный танец. Этап закрепления. ОФП.	Спортивный зал	
55-56				практика	2	Связки степ упражнений, перемещения на степе. СФП.	Спортивный зал	
57-58				практика	2	Врачебный контроль. СПУ. Соединение малой акробатики. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
59-60				практика	2	Хореография степ-фитнеса, группа гибкости. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
61-62				комплексн.	2	Круговая, Восстановительные мероприятия. ОФП.	Спортивный зал	
63-64				практика	2	Соединения упражнений в связки различных групп мышц в кроссфит, группа гибкости. Этап освоения. СФП.	Спортивный зал	
ВТОРОЙ МОДУЛЬ								
65-66				комплексн.	2	Базовые шаги на месте и в движении степ-фитнеса. Гибкость. Этап освоения. ОФП. Техника безопасности.	Спортивный зал	уст.опрос
67-68				практика	2	Спортивная комбинация. Спортивный танец. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
69-70				практика	2	Комбинации кроссфита. Гибкость Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
71-72				практика	2	Фитбол комбинации. Гибкость. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	

73-74				практика	2	Танцевально – аэробное направление, движение руками. Степ-аэробики. Этап освоения. СФП. Сдача контрольных нормативов.	Спортивный зал	конт.норм.
75-76				практика	2	Аэробное направление, движение ногами и руками кросфит. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
77-78				комплексн.	2	Базовая подготовка упражнений футбола. Этап освоения. Восстановительные упражнения. ОФП.	Спортивный зал	
79-80				практика	2	Базовая подготовка акробатических элементов. Гибкость. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
81-82				практика	2	Спортивная комбинация. Спортивный танец. Перемещение по площадке. СФП.	Спортивный зал	
83-84				практика	2	Группа динамики, соединение движений ног и рук в перемещении степ-аэробики. Гибкость. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
85-86				практика	2	Группа статики, соединение движений ног и рук футбола. Гибкость. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
87-88				практика	2	Группа динамики, соединение движение ног и рук кроссфита. Гибкость. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
89-90				практика	2	Врачебный контроль. СПУ. Группа акробатики, соединение движение ног и рук. Гибкость. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
91-92				практика	2	Аэробные движения, координационные упражнения в соединениях степ-аэробики. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
93-94				практика	2	Аэробные движения, координационные упражнения в соединениях кроссфита. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
95-96				практика	2	Комбинированная подготовка. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
97-98				практика	2	Комбинированная подготовка, соединение связок футбола, сложности выполнения. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	

99-100				практика	2	Комбинированная подготовка, соединение связок акробатики и ее сложности. Гибкость. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
101-102				практика	2	Комбинированная подготовка, соединение связок степ-аэробики и групп сложности. Гибкость. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
103-104				практика	2	Базовое - танцевальное направление степ-аэробики, перемещение по ступу в партере и в пространстве. Гибкость. ОФП.	Спортивный зал	
105-106				практика	2	Направление разных видов направления кроссфит. Гибкость в разных плоскостях. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
107-108				практика	2	Спортивная комбинация. Спортивный танец. СФП.	Спортивный зал	соревнован.
109-110				практика	2	Хореография степ-фитнеса, группа гибкости. Направление разных направлений степа. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
111-112				комплексн.	2	Закономерности развития спортивной формы - основа периодизации подготовки в фитнесе и аэробике. Фазы развития спортивной формы. Правила соревнований. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	устн. опрос
113-114				практика	2	Группа прыжков и группа махов степ-аэробике, их разнообразие. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
115-116				практика	2	Группа прыжков и группа махов кроссфита, их разнообразие и координированность. Этап освоения. СФП.	Спортивный зал	
117-118				практика	2	Группа координационных упражнений на осанку, и статическое укрепления мышечного корсета в фитбола, их разнообразие, гибкость. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	

119-120				практика	2	Врачебный контроль. Прыжковая подготовка, соединение с аэробными базовыми шагами, связками степ-аэробики. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
121-122				практика	2	Соединение базовых упражнений кроссфита по темпу, ритму, скорости выполнения. Гибкость. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
123-124				практика	2	Соединение акробатических элементов гибкости и стойки с силовой акробатикой. Гибкость. Этап освоения. СФП.	Спортивный зал	
125-126				практика	2	Спортивная комбинация. Спортивный танец. Перемещение по площадке, соединение сложных упражнений. Этап освоения. СФП.	Спортивный зал	
127-128				практика	2	Спортивная комбинация. Спортивный танец. Перемещение по площадке, соединение сложных упражнений. Этап освоения. СФП.	Спортивный зал	соревнован.
129-130				практика	2	Спортивная комбинация. Спортивный танец. Площадка. СФП.	Спортивный зал	соревнован.
131-132				компексн.	2	Акробатика и ее разнообразие, маховые упражнения. Гибкость. Восстановительные мероприятия. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
133-134				практика	2	Соединение связок акробатических элементов, упражнений, партерная подготовка акробатики. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
135-136				практика	2	Соединение статических связок футбола. Гибкость. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
137-138				практика	2	Соединение силовых упражнений в комбинацию связок кроссфита. Гибкость. Этап освоения. ОФП	Спортивный зал	
139-140				практика	2	Танцевальные комбинации, маховые упражнения степ-аэробике. Этап закрепления. ОФП.	Спортивный зал	

141-142				практика	2	Спортивная комбинация. Спортивный танец. Перемещения по площадке, соединения полной фитнес комбинаций, игровая . Этап закрепления. ОФП.	Спортивный зал	
143-144				практика	2	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Спортивный зал	конт.норм.