**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ БАШМАКОВСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

**р.п. БАШМАКОВО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**



**Принята Утверждена**

на Педагогическом Совете Приказом директора МАОУДОДЮСШ р.п.Башмаково

протокол № 01 от 28.08.2020 г № 179-п от 28.08.2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

**Возраст детей: 7-18 лет**

**Срок реализации программы: 4 года**

**Тренер – преподаватель**

**Бобкова Елена Ярославовна**

**р.п. Башмаково**

**2020 г**

.**СОДЕРЖАНИЕ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. **. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по фитнес - аэробике составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 26.07.2019);

- Приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (с изменениями на 5 сентября 2019 года);

- Постановлением главного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей »;

- Приказом Министерства спорта РФ от 1 апреля 2015 года № 305 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика»; )

- Уставом МАОУДОДЮСШ р. п. Башмаково;

- Образовательной программой МАОУДОДЮСШ р. п. Башмаково от 28.08.2020 г.;

-Положением о порядке установления и изменения учебной нагрузки

тренеров-преподавателей Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы

р.п. Башмаково Пензенской области от 28.08.2020 г.

Фитнес-аэробика - один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлека­тельный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Благодаря доступности людям различного возраста и пола и, конечно, зрелищ­ности фитнес-аэробика стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Следует отметить и особую популярность фитнес - аэробики среди детей, подро­стков и молодежи.

Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населе­ния, фитнес-аэробика — достаточно сложный в координационном и физическом отно­шении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, рез­кой сменой положения тела, позиций.

Инициатором развития этого вида спорта является ФИСАФ (FISAF) - Междуна­родная федерация спорта, аэробики и фитнеса. Первый Чемпионат Мира по фитнес-аэробике прошел во Франции в 1999 г, во втором в Бельгии принимали участие и рос­сийские спортсмены. С целью популяризации данного вида спорта на Чемпионаты Ми­ра и Европы допускаются по три команды в каждом виде от страны.

Ежегодно российские спортсмены принимают участие в международных сорев­нованиях и мероприятиях, где демонстрируют высокий уровень спортивного мастерст­ва, отдавая дань доблестным традициям российского спорта и покоряя все новые вер­шины.

Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика - это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенст­во.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы по фитнес-аэробике (далее программа) – физкультурно – спортивная.

**Форма обучения** – очная.

**Отличительной особенностью** программы является то, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, шейпинг ), а также сочетание ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия для учащихся привлекательными.

 **Актуальность программы**

 В современных условиях все более остро встает проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, а также формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениям, которые развивают двигательную подготовленность учащихся и позволяют оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

В этой связи особую актуальность приобретает разработка программ занятий оздоровительной массовой физической культурой с использованием ее наиболее рациональных и доступных средств и методов для детей, начиная с младшего школьного возраста.

Традиционные уроки физической культуры – два-три раза в неделю - не могут решить проблему двигательного «голода». Фитнес-аэробика как система специально подобранных гимнастических, танцевальных упражнений, выполняемых под музыку фронтальным методом, решает эту проблему.

Систематические занятия фитнес - аэробикой способствует гармоничному развитию учащихся, учат их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности.

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей растущего организма девочек школьного возраста и направлена на формирование здорового образа жизни, определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики, развития чувства ритма, такта и координации, что является необходимой составляющей полноценного развития личности.

Одним из действенных методов, применяемых на занятиях для развития выносливости, быстроты, силы является использование подвижных игр с бегом и прыжками, проведение различных эстафет.

Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние девушек.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на новое направление в спорте: оздоровительный фитнес, в основе, которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у учащихся знаний и умений.

**Педагогическая целесообразность** программы проявляется в том, что в особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера учащихся, в воспитании их высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в ДЮСШ.

**Цели программы**

- воспитать активную личность, физически развитую, ведущую здоровый образ жизни;- - способствовать улучшению физических возможностей детей, их самореализации, творческой активности и яркой индивидуальности посредством занятий фитнес -аэробикой;

- участвовать в фестивалях и соревнованиях по фитнес-аэробике;

- совершенствовать спортивное мастерство учащихся, подготовить их в соответствии с требованиями к спортивным разрядам по фитнес - аэробике.

В соответствии с данной целью формируются задачи, решаемые в процессе реализации данной программы:

**Задачи программы:**

**1. Обучающие:**

- повышение уровня ритмической подготовки учащихся путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;

- профилактика и коррекция нарушений осанки учащихся;

- повышение уровня функционального состояния сердечно - сосудистой и дыхательной систем учащихся с помощью использования аэробных физических нагрузок;

-развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата учащихся с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

**2. Развивающие:**

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);

- повысить уровень здоровья учащихся, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;

- повысить уровень осведомленности учащихся об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

**3. Воспитательные:**

- способствовать адаптации учащихся в коллективе;

- воспитание у детей потребности в физической культуре.

**Сроки реализации программы:**

Программа «Фитнес- аэробика»» для учащихся 7-18 лет рассчитана на 4 года обучения.

Программа предполагает проведение занятий

1 года обучения (стартовый уровень) 1 раз в неделю по 2 часа.

1-3 года обучения (базовый уровень) 2 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую часть.

**Теоретическая часть занятий включает в себя:**

- технику безопасности во время занятий фитнесом;

- основы здорового образа жизни;

- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

**Практическая часть занятий включает в себя:**

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, акробатики, подвижных игр;

- организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

**Формы организации деятельности**:

- групповая с организациейиндивидуальных форм работы внутри группы.

**Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:**

Образовательный процесс по дополнительной общеразвивающей программе

«Фитнес - аэробика» - 1 года - 72 часа в год (1 раз в неделю - 2 часа) для учащихся 7-12 лет

2,3,4 года- 144 часа год (2 раз в неделю - 2 часа) для учащихся 12-18 лет

Зачисление учащихся в спортивно - оздоровительные группы производится по заявлению родителей (законных представителей) с их согласия, при предъявлении медицинского заключения о состоянии здоровья, в соответствии с Положением «О правилах приема, перевода и отчисления учащихся МАОУДОДЮСШ р.п. Башмаково», утвержденным приказом директора ДЮСШ.

Зачисление учащихся по годам обучения проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке. Требования к возрасту и наполняемости групп учащихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

Таблица 1.

**Режимы учебно-тренировочной работы**

**и требования по спортивной подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап**  **подготовки** | | **Год**  **обучения** | **Возраст зачисления** | **Минимальная наполняемость групп** | **Максимальный объем учебно- тренировочной нагрузки**  **( час/нед)** |
| СОГ (спортивно-оздоровительная группа) | Стартовый | 1 | 7 | 15 | 2 |
| Базовый | 2  3  4 | 12 | 10 | 4 |

**Результатом реализации Программы является**:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта фитнес-аэробика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фитнес-аэробика.

Обучение по программе по виду спорта фитнес-аэробика ведется на русском языке.

**Оценка качества образования по Программе** производится на основе и с учетом требований, контрольных и переводных нормативов, нормативам в соответствии с Положением «О правилах приема, перевода и отчисления учащихся МАОУДОДЮСШ р.п.Башмаково», утвержденным приказом директора учреждения и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся. Освоение учащимися Программы завершается итоговой аттестацией, проводимой ДЮСШ. К итоговой аттестации допускаются учащиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

**2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Подготовку занимающихся всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс. Оздоровительное влияние физических упражнений существенно повышается, если их сочетать с закаливанием. С этой целью занятия проводятся в облегчѐнной одежде, с соблюдением температурных норм и соответствующей моторной плотности занятия с использованием подвижных игр и элементов спорта на открытом воздухе. Для повышения эмоционального состояния детей рекомендуется выполнять упражнения под музыку.

**Материально-техническое оснащение**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал

**Структура  занятий**

Занятие  состоит  из  подготовительной, основной  и  заключительной  частей.

**Подготовительная  часть**

 Разминка  составляет  10-15%  всего  времени  занятия. Темп  музыки  не  превышает  124-136 уд./мин. Выполняются  упражнения, которые  воздействуют  по  возможности  на  большие  группы  мышц  низкой  ударности, низкой  интенсивности, стретчинг, дыхательные  упражнения.

**Основная  часть**

Темп  музыки  составляет  в  среднем  128-152 уд./мин., в  программах  высокой  интенсивности – до  160 уд./мин. Выполняются  упражнения  низкой, средней  и  высокой  степени  интенсивности, высокоударные, танцевальные  ритмические  движения, сюжетно-ролевые  упражнения.

**Заключительная  часть**

Продолжительность  заминки  составляет  около  5-7  мин. Темп  музыки  спокойный – 90-100  уд./мин. Выполняются  низкоударные  упражнения  низкой  интенсивности, дыхательные  упражнения, стретчинг.

**Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. **Общая психологическая подготовка** осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего периода подготовки, в ее задачи входят:
   * Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
   * Развитие процессов восприятия;
   * Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
   * Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
   * Развитие способности управлять своими эмоциями;
   * Развитие волевых качеств.

2. **Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям** состоит в следующем:

* Осознание учащихся задач на предстоящие соревнования;
* Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, освещенность, температура и т.п.);
* Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действию с учетом этих особенностей;
* Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
* Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
* Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

**Воспитательная работа**

На протяжении всей подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся, 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;
* Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* Дружный коллектив;
* Наставничество опытных спортсменов.

**Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

**Общие требования безопасности:**

- в качестве тренера-преподавателя для занятий фитнес-аэробикой могут быть допущены лица, имеющие среднее специальное образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом);

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;

* с тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);
* тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;
* к занятиям по фитнес-аэробике допускаются лица с 7 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
* в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;
* во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия фитнес-аэробикой можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;
* тренер-преподаватель и учащиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности, взрывобезопасности, гигиены и санитарии;
* для занятий фитнес-аэробикой учащиеся и тренер - преподаватель должны иметь специальную спортивную форму;
* о каждом несчастном случае во время занятий тренер - преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
* в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;
* учащиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж;
* знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

**Требования безопасности перед началом занятий в спортивном зале:**

Спортивный зал:

* спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
* перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на исправность и целостность оборудования и инвентаря;
* освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%;
* все допущенные к занятию должны иметь специальную

спортивную форму (одежду, обувь);

* за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;
* учащиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются;
* перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

**Требования безопасности во время занятий:**

* занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;
* занятия должны проходить только под руководством тренера - преподавателя;
* тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся;
* для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью учащихся, их уважительным отношением друг к другу.
* тренер-преподаватель должен учитывать состояние учащихся реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
* выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

* при несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
* одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
* при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
* при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;
* поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

**Требования безопасности по окончании занятия:**

* после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала;
* проветрить спортивный зал;
* в раздевалке при спортивном зале, учащимся необходимо переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
* по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**3.Учебный план по программе**

**«Фитнес-аэробика»**

Дополнительная общеразвивающая программа по фитнес-аэробике включает в себя учебный план сроком освоения 2 года .

Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе «Фитнес–аэробика» определяет содержание и организацию образовательного процесса в ДЮСШ по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта фитнес-аэробика и разработан с учетом преемственности образовательных программ, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств учащихся.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе представлен в таблице 4.

**Таблица 4.**

**Общий график и ориентировочные объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного**  **материала** |
| 1. **год**   **обучения**  **ознакомительный** | **2-4 год обучения**  **базовый** |
| 1. | Теория | в процессе  занятий | в процессе  занятий |
| 2. | Классическая аэробика | 26 | 48 |
| 3. | Фитнес-гимнастика и акробатика | 20 | 40 |
| 4. | Занятия с элементами йоги | 6 | 18 |
| 5. | Образно-сюжетные и подвижные игры, лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки | 18 | 36 |
| 6. | Контрольное занятие | 2 | 2 |
| **ИТОГО** | | **72** | **144** |

**Содержание программы**

Учебный год составляет 46 недель, из которых 36 учебных недель непосредственно в условиях детско-юношеской спортивной школы, 8 недель спортивно-оздоровительная площадка (лето) и 2 недели предусмотренных для самостоятельной работы по индивидуальным планам, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

Расписание занятий в рамках Программы составляется ДЮСШ для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта фитнес-аэробика и возрастных особенностей учащихся.

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| **1.** | **Теория** | в процессе  занятий |
| **2.** | **Классическая аэробика** | 26 |
| **3.** | **Фитнес-гимнастика и акробатика** | 20 |
| **4.** | **Занятия с элементами йоги** | 6 |
| **5.** | **Лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки** | 18 |
| **6.** | **Контрольное занятие (**в конце каждого полугодия) | 2 |
| **ИТОГО** | | **72** |

**Содержание программного материала**

**Классическая аэробика ( 26 часов)**

Общие правилатехники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий. Ориентация в пространстве. Повторение основных шагов базовой аэробики, разучивание групповых композиций. Партерная гимнастика. Восстановление.

Практика:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.

Повторение шагов базовой аэробики. Разучивание типовых базовых связок. Составление комплексов с помощью учителя (работа в группах).

**Фитнес-гимнастика и акробатика ( 20 часов)**

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Виды гимнастики, акробатика. Развитие физических качеств.

Практика:

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике))

- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)

- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)

- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)

- наклоны

- выпады

- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост, березка, колесо), выполнение комбинаций, состоящих из 3-5 элементов.

**Занятия с элементами йоги (6 часов)**

Асаныхатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой

- «дерево» (для координации вестибулярного аппарата и нервной системы)

- «собака» (стимулирует деятельность щитовидной железы, предупреждает образование камней в почках, развивает уверенность в себе, помогает преодолеть чувство неполноценности )

- «кошечка» (развивает эластичность позвоночника и мышц тела)

-«ласточка» (тонизирует и укрепляет мышцы спины, ног, плеч)

- «рыба» (благоприятно воздействует на щитовидную железу, миндалины, аденоиды)

**Лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки ( 18 часов)**

- «солдатики» (упражнение на формирование правильной осанки)

- «по ниточке» (образная композиция с элементами танца на формирование, закрепление, проверку и контроль за правильной осанкой)

- «лезгинка» (упражнение сидя на скамейке для укрепления мышц ног и брюшного пресса)

**Контрольное занятие (2 часа)**

Контрольное занятие проводится два раза в год, в конце каждого полугодия и начинается с разминки и пробного выполнения задания. Выполнение групповых композиций, с последующими выступлениями на школьных праздниках.

**Учебно-тематический план 2-4 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| **1.** | **Теория** | в процессе  занятий |
| **2.** | **Классическая аэробика** | 48 |
| **3.** | **Фитнес-гимнастика и акробатика** | 40 |
| **4.** | **Занятия с элементами йоги** | 18 |
| **5.** | **Лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки** | 36 |
| **6.** | **Контрольное занятие (**в конце каждого полугодия) | 2 |
| **ИТОГО** | | **144** |

**Содержание программного материала**

**Классическая аэробика (48 часов)**

Общие правилатехники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий. Ориентация в пространстве. Повторение основных шагов базовой аэробики, разучивание групповых композиций. Партерная гимнастика. Восстановление.

Практика:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.

Повторение шагов базовой аэробики. Разучивание типовых базовых связок. Составление комплексов с помощью учителя (работа в группах).

**Фитнес-гимнастика и акробатика ( 40 часов)**

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Виды гимнастики, акробатика. Развитие физических качеств.

Практика:

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике))

- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)

- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)

- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)

- наклоны

- выпады

- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост, березка, колесо), выполнение комбинаций, состоящих из 3-5 элементов.

**Занятия с элементами йоги (18 часов)**

Асаныхатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой

- «дерево» (для координации вестибулярного аппарата и нервной системы)

- «собака» (стимулирует деятельность щитовидной железы, предупреждает образование камней в почках, развивает уверенность в себе, помогает преодолеть чувство неполноценности )

- «кошечка» (развивает эластичность позвоночника и мышц тела)

-«ласточка» (тонизирует и укрепляет мышцы спины, ног, плеч)

- «рыба» (благоприятно воздействует на щитовидную железу, миндалины, аденоиды)

**Лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки ( 36 часов)**

- «солдатики» (упражнение на формирование правильной осанки)

- «по ниточке» (образная композиция с элементами танца на формирование, закрепление, проверку и контроль за правильной осанкой)

- «лезгинка» (упражнение сидя на скамейке для укрепления мышц ног и брюшного пресса)

**Контрольное занятие (2 часа)**

Контрольное занятие проводится два раза в год, в конце каждого полугодия и начинается с разминки и пробного выполнения задания. Выполнение групповых композиций, с последующими выступлениями на школьных праздниках.

**Календарно-тематическое планирование**

**Фитнес-аэробика**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Наимен.  разделов,тем | Всего ,час | В том числе | | | | Форма контроля |
| Теорет.  занятия | Практ.  занят. | Инд.  часы | Самост.,  внеауд. работа |
| 1 |  | ТБ, введение в образовательную программу. |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  | Начальная диагностика |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  | Гигиена спортивных занятий. |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  | Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  | Элементы строевой подготовки |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  | Общеразвивающие упражнения для рук |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  | Общеразвивающие упражнения для ног. |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  | Базовые шаги и связки аэробики |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  | Упражнения на развитие осанки |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  | Упражнения на развитие гибкости |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  | Базовые шаги и связки аэробики |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  | Базовые шаги и связки аэробики |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  | Базовые шаги и связки аэробики |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  | Базовые шаги и связки аэробики |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  | Упражнения на развитие осанки |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  | Упражнения на развитие гибкости |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  | Комплекс танцевальной аэробики |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  | Стретчинг |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  | Фит-бол аэробика |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  | Фит-бол аэробика  Йога |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  | Фит-бол аэробика |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  | Фит-бол аэробика  Йога |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  | Фит-бол аэробика |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  | Фит-бол аэробика  Йога |  |  |  |  |  |  |
| 27 |  | Коррекционные упражнения |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  | Фит-бол аэробика |  |  |  |  |  |  |
| 29 |  | Йога  Коррекционные упражнения |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  | Фит-бол аэробика |  |  |  |  |  |  |
| 31 |  | Коррекционные упражнения |  |  |  |  |  |  |
| 32 |  | Фит-бол аэробика |  |  |  |  |  |  |
| 33 |  | Партерная гимнастика  Стретчинг |  |  |  |  |  |  |
| 34 |  | Повторение элементов строевой подготовки |  |  |  |  |  |  |
| 35 |  | Общеразвивающие упражнения для рук  Стретчинг |  |  |  |  |  |  |
| 36 |  | Общеразвивающие упражнения для ног.  Коррекционные упражнения |  |  |  |  |  |  |
| 37 |  | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.  Йога |  |  |  |  |  |  |
| 38 |  | Стретчинг |  |  |  |  |  |  |
| 39 |  | Стили танцевальной аэробики  Ору для рук. ОРУ для ног. |  |  |  |  |  |  |
| 40 |  | Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе:  Коррекционные упражнения |  |  |  |  |  |  |
| 41 |  | Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: коррекционные упражнения |  |  |  |  |  |  |
| 42 |  | Танцевальная композиция |  |  |  |  |  |  |
| 43 |  | Итоговое занятие |  |  |  |  |  |  |

**4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Методические указания по организации промежуточной (после каждого года базового уровня обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации учащихся.

Оценка степени освоения Программы учащимися и аттестация учащихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

* Промежуточные контрольные испытания по физической подготовке. Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год декабрь, апрель. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.
* В целях контроля роста спортивной подготовки, в рамках Программы начиная с первого года Программы проводятся соревнования.
* Промежуточная аттестация - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по итогам прохождения обучения на этапах Программы. Комплекс контрольных упражнений предполагает сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки и выполнение тестов на знание теории и методики физической культуры и спорта по виду спорта Фитнес-аэробика в соответствии с требованиями и уровнем соответствующим уровню пройденного в предыдущий период практического и теоретического материала. Промежуточная аттестация проводится по итогам завершения соответствующего года обучения в апреле. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной учащимся в случае, если учащийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений.
* Итоговая аттестация учащихся (экзамен) по Программе, проводится по итогам освоения Программы учащимися и включает в себя нормативы общей физической и специальной физической подготовки, сдачу зачета на знание теории и методики физической культуры и спорта и фитнес - аэробики в соответствии с содержанием образовательной Программы и ее предметных областей. Итоговая аттестация учащихся проводится по итогам 4 лет обучения в организации в мае последнего учебного года. Итоговая аттестация (экзамен) считается успешной в случае, если учащийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам года и перевода учащихся в следующие группы - промежуточная аттестация, представлены в таблицах 2,3

Таблица 2

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы по итогам года и перевода в следующие группы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| Юноши | Контрольный норматив | Девушки | Контрольный норматив |
| Быстрота | Бег 30 м | не более 7,2 | Бег 30 м | не более 7,3 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 109 см | Прыжок в длину с места | не менее 99 см |
| Координация | Челночный бег 3х10 | не более 10,2 с | не более 10,2 с | не более 10,5 с |
| Гибкость | Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп,  колени прямые | | | |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 6 раз | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 4раз |

По результатам освоения теоретической части Программы обучения, учащиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины, зарождение и становление вида спорта фитнес-аэробика; строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля; о спортивных снарядах спортивного зала; правила выполнения программы на соревнованиях; характеристика моральных и волевых качеств, свойственных гармонично развитому человеку.

Таблица 3

**Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала**

**в рамках Программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оцениваемые параметры | Контрольные упражнения (тесты) | Значение результата для получения оценки «зачтено» |
| Теоретическая подготовка | Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов) | не менее 10-ти правильных ответов |
| Тест на знание теории и методики вида спорта фитнес-аэробика (5 контрольных вопросов) | не менее 3-х правильных ответов |

Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов полного освоения Программы учащимися (итоговая аттестация) представлены в таблицах 4 и 5.

Таблица 4.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| Юноши | Контрольный норматив | Девушки | Контрольный норматив |
| Быстрота | Бег 30 м | не более 5,8 с | Бег 30 м | не более 6,0 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 132 см | Прыжок в длину с места | не менее119 см |
| Координация | Челночный бег 3х10 | не более 9,2 с | не более 10,2 с | не более 9,6 с |
| Гибкость | Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп,  колени прямые | | | |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 10 раз | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 8 раз |

Таблица 5

**Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала**

**Программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оцениваемые параметры | Контрольные упражнения (тесты) | Значение результата для получения оценки «зачтено» |
| Теоретическая подготовка | Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов) | не менее 12-ти правильных ответов |
| Тест на знание теории и методики вида спорта фитнес-аэробика (5 контрольных вопросов) | не менее 5-ти правильных ответов |

**5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Список используемой литературы для тренерера-преподавателя:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
4. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.

5.Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.

6. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)**.** С. В. Колесникова Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.

7.Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС\_ДАНС». Учебное пособие – Спб.:ДЕТСТВО\_ПРЕСС, 2007. – 384 с.

**Список используемой литературы для учащихся и родителей:**

1. Секреты гибкости: Полная амплитуда движений /Перевод с английского В.Орехова. – М.: ТЕРРА, 1997 (144с.): ил. – (Здоровый образ жизни).

1. Обретение формы: Шейпинг и тонинг / Перевод с английского М.Агаева. – М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 1998 – 144с.: ил. – (Здоровый образ жизни).
2. Пеганов Ю.А., Берзина Л.А. Позвоночник гибок – тело молодо. – М.: Советский спорт, 1991 – 80с., ил. – (Физкультура для здоровья).

4.Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.

5. Белая Н., Лечебная физкультура и массаж, М.: Советский спорт, 2004.

6.Сиднева Л.В. Половинко О.К., Фандансаэробикс. Федерация аэробики России, М.: 1997.

**Перечень Интернет-ресурсов:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - [http://www.minsport.gov.ru/;](http://www.minsport.gov.ru/)
2. Официальный сайт Федерации фитнес-аэробики России - <http://www.fitness-aerobics.ru/>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -[http://lib.sportedu.ru;](http://lib.sportedu.ru/)
4. Спортивные ресурсы в сети Интернет - [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\_sport/index.php;](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)
5. Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА - http://www.rusada.ru/.