

Частное общеобразовательное учреждение «Школа-интернат № 25 среднего общего образования открытого акционерного общества «Российские железные дороги»

Согласовано:
методическим советом
протокол № 1
от «30» 08 2019г

Утверждаю:
Директор
Школы-интерната №25
ОАО «РЖД»
/Банных Н.Л.
Приказ № 297
от «11» 09 2019 г.



Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес»
(для обучающихся 5 – 9 классов).

Срок реализации: 2 года.

Направленность: физкультурно – спортивная.

Автор программы:
Константинова Ольга Павловна –
педагог дополнительного образования.

г. Вихоревка, 2019.

Пояснительная записка

Введение

Последние годы отмечены существенной динамикой оздоровительной физической культуры, появление новых форм нетрадиционных видов физкультурно – спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности. Слово fitness в переводе с английского означает «хорошая физическая форма». Сейчас оно имеет более широкое значение - система оздоровительных занятий.

Появление фитнеса в России явилось отражением, как изменившихся потребностей представителя современного общества в двигательной активности, его стремление к здоровью и благополучию, так и требований общества к уровню развития физических и психологических качеств современного человека. Являясь частью оздоровительной физической культуры, фитнес вобрал в себя принципы и методы лечебной физической культуры, реакционной и реабилитационной двигательной деятельности, оздоровительных видов гимнастики.

Фитнес-аэробика – результат соединения двух отдельных видов активности.

Фитнес – оздоровительные процедуры, направленные на поддержание общего тонуса организма.

Аэробика – комплексные упражнения под ритмичную музыку. В фитнес – аэробике нет травмоопасных элементов, это не очень затратный в материальном смысле слова вид спорта. Благодаря доступности фитнес – аэробика стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни.

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

Направленность - физкультурно - спортивная.

Актуальность данной программы в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения и психологического комфорта.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна в условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей.

А детям для нормального роста и развития требуется 4 до 6 часов энергичной физической активности, что способствует психологическому здоровью, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности. Дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся, формированию чувства долга и ответственности за порученное дело, за успехи коллектива и личные, складывается характер. В процессе волевых проявлений формируется инициативность, решимость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремлённость, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств.

Новизна программы.

Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекват-

ной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что, она составлена с учётом возрастных особенностей детей, по мимо предметного содержания, она ориентирована на развитии не только предметных, но и общеучебных умений.

Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности. Воспитание и развитие здорового поколения приобретает социальную значимость. Общеизвестен тот факт, что дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение.

Здоровье – это результат самовоспитания и самодисциплины, которые переводят нормы поведения в привычку.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 5-9 классы. При составлении программы «Фитнес» учтены анатомо – физиологические и психологические особенности детей. Значительные изменения моторики детей связаны с периодом полового созревания. У девочек он обычно приходится на 11 – 15 лет. В этот период наблюдается резкий скачок роста, развитие отдельных систем и органов происходит не равномерно. Дети склонны к избыточной массе тела созревают в половом отношении раньше, однако чрезмерная масса тела – истинное ожирение – тормозит этот процесс. Диспропорция в развитии отдельных органов и систем требует внимательного отношения подросткам и тщательного построения программы.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 года обучения - 62 часа.

Форма обучения – очная.

Режим занятий

2 часа в неделю (при 34 учебных неделях)

Продолжительность занятий - 40 минут.

Цель и задачи программы:

Цель - формирование культуры личности, основанной на понимании необходимости вести здоровый образ жизни.

Задачи:

обучающие

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Усвоение и дальнейшие применения знаний.

- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;

- обучать приёмам релаксации и самодиагностики;

- совершенствовать технику выполнения движений в фитнес - аэробике.

оздоровительные

- сохранять и укреплять здоровье

- содействовать гармоническому физическому развитию;

- формировать ценностное отношение к своему здоровью.

- развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности;

- повышать уровень физической подготовленности;

- содействовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом;

развивающие

- развивать музыкальность, чувство ритма.

Поддержание правильной осанки, развитие силы, выносливости, координационных способностей.

воспитательные

- воспитывать личность с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;

- воспитание у детей личностных качеств толерантности, морально-волевых качеств, дисциплины, чувства товарищества.

Объём программы:

1 год обучения – 62 часов.

Учебный план

Занятие по программе «Фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, истории фитнеса.

Практическая часть занятий - обучение двигательным действиям фитнес – аэробики, комплексов упражнений на фитболе и с предметами.

Учебный план.

1 год обучения

№	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов		Форма промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		
2	Классическая фитнес-аэробика.	28		28	
3	Танцевальная аэробика.	5	2	3	
4	Фитбол – аэробика.	8		8	
5	Осанка и система дыхания	7	2	5	
6	Основы рационального питания	1	1		
7	Упражнения на развития силы	6	1	5	
8	Упражнения на развитии гибкости	3		3	
9	Итоговая аттестация	2	1	1	Тестирование
Итого:		62	9	53	

Календарный учебный график.

Количество часов по месяцам									
сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ВСЕГО
9	7	7	8	6	7	5	9	4	62

Содержание программы

Вводное занятие. Техника безопасности в спортивном зале. Гигиена.

Раздел 1. Классическая аэробика.

Тема № 1. Базовые шаги и основные элементы классической аэробики-

Теория Объяснение темы «Базовые шаги»

Практика: Выполнения заданий:

Марш (march) ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

Приставной шаг (step touch) приставные штаны в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два и (более) приставных шага слитно (step line)

«Виноградная лоза» (grape vine) – шаг в правую сторону, шаг левой назад – с крестно (крестно за правую) - шаг правой в сторону, приставить левую.

V – шаг (V - step) – шаг правой вперед - в сторону (или назад в сторону), то же левой, шагом правой, левой вернуться в и. п.

- «Открытый шаг» (Open step) – Стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

- Jumping jack – прыжок ноги врозь – ноги вместе.

Подъем колена вверх (Knee up, knee lift) – сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимаем колени на уровне горизонтали или выше.

Тема №2 - Махи ногами (kick) - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Выпады

Теория – Объяснение темы «Махи Выпады»

Практика Выполнения заданий:

Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (hurt),

- Выпад (lunge)- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.

Тема №3 шаги «Мамбо», «Ча-ча-ча», скрестный шаг.

Теория - Объяснение выполнения шагов под счет,

Практика Разучивание под счет этих шагов

- Шаг «Мамбо » - вариация танцевального шага мамбо, 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед, другая нога - полусогнутая сзади на носке 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней.

На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счету 1- 2, но с перемещением левой ногой назад

- Шаги «ча-ча-ча» - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте.

- Скрестный шаг (cross step) - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.

- Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление. ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом.

- Бег на месте с продвижением в различных направлениях

Тема №4 - «Галоп» (gallop), «Пони» Скоттиш»

Теория – Объяснение выполнения шагов и скольжения

Практика Выполнение заданий:

- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.

- «Пони»- шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с левой ноги.

- Slide-скольжение – шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.

- «Скоттиш» (schottische) - шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и

подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

Тема №4 - «Полька», «Твист»

Теория – Объяснение темы

Практика Разучивание шагов «Польки», прыжков «Твист»:

Полька: - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой.

Следующий шаг начинать с левой ноги.

- «Твист» (twist jump) - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

- Pendulum - прыжком смена положения ног (маятник).

- Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги.

- Squat - полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.

- «Ту-степ» (two-step) - шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.

- Подскок (ship) шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

Тема №5 «Чарльстон», «Скип»

Теория Объяснение выполнения шагов под счет

Практика Разучивание «Чарльстон»: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую ногу назад. Следующий шаг начинать с правой ноги.

- Прыжок ноги врозь - вместе (jumping-jack) - прыжок ноги врозь-вместе.

В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч.

- «Скип» (skip) - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодиц, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Тема №6. Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок.

- комплексы из базовых шагов.

Теория: Объяснение выполнения комплексов - аэробных связок

Практика Разучивание комплексов из освоенных элементов

Тема № 7 Высококоординационные аэробные связки.

-подготовка программ на открытые мероприятия.

Практика: Выполнение комплексов.

Раздел 2. Танцевальная аэробика хип-хоп, «латино».

Тема № 1. Основные шаги стиля.

Теория

- Шаги вперед, назад – шаг правой (левой), вперед, левая (Правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники - небольшие пружинные движения ногами.

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

-Шаги из стороны в сторону - первые два шага в сторону выполняются быстро и коротко (1-2), третий- длиннее, на счет «2», левая при этом не приставляется, и движение начинается в другую сторону.

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

-«Качалочка» - выполняется по диагонали, скачок на правой (левой) ноге, скачок на левой (правой), с продвижением назад скачок на правую (левую). левая (правая) впереди на пятке, перенести тяжесть тела на левую (правую), повторить сначала. (кинтд) квинт тодия (ион) иопеду лет остаются повторить сначала.

- «Твист» - в стойке ноги врозь колени внутрь с одновременным подъемом на полу-

пальцы и поворотом стоп в непрерывном положении, затем колени слегка наружу, опуститься на всю стопу.

- «OT-beat-step» - движение аналогично «knee up» классической аэробики, то есть поднимание согнутой ноги вперед, но не забывать о пружинных движениях ногами, на счет «1» нога сгибается, на счет «2» -выполняется шаг.

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

- «Тач» в сторону с поворотом направо-налево предыдущему, но шаг выполняется с одновременным поворотом тела в сторону: шаг правой вперед, поворот налево, затем вернуться в исходное положение, то же с левой ноги и поворот направо. упражнение аналогично -

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

- «Гач» вперед-назад со сменной ноги-выставление правой вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.

- Скрестное выполнение ноги на пятку - выполнение ноги на пятку в диагональном направлении через небольшое сгибание ноги и пружинное движение на опорной.

- Скользящие шаги - выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом.

- «Кик» -махи вперед, в сторону, назад, наиболее сложный вариант исполнения- с поворотом кругом: на счет «1» -«кик» вперед правой, «2» - согнуть правую, «3»-поворот на левой кругом, «4»-шаг правой вперед.

- Прыжки на двух ногах - вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две.

- Прыжки в выпадах - шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить ние ног левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги. Прыжки с одной ноги на две, движение начинается с шага одной ногой вперед, толчком с одной, и приземление на две ноги вместе.

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

- Прыжок ноги врозь, ноги скрестно - движение аналогично предыдущему, но заканчивается не в положении ноги вместе, а в скрестной стойке левая или правая впереди. Возможно выполнение прыжка с поворотом направо, налево, кругом или на 360° - Прыжок со сменой ног и «киком»-выполняется с одной ноги на другую и перед постановкой толчковой ноги выполните «кик» вперед, возможно выполнение прыжка с поворотом на 90°, 180°.

- Прыжок согнув ноги стойку ноги врозь, группировке во время фазы полета и быстрого разведения ног перед выполняется толчком двумя с приземлением в с некоторой «затяжкой», фиксацией позы а илон приземлением. - Прыжки ноги врозь (левая) впереди. Исполняются с согнутыми или прямыми ногами, в позе «барьериста».

Тема № 2. Упражнения на полу.

- «Краб». В упоре сзади, таз приподнят вверх, переступая руками и ногами, возможно разведение ног в сторону или правая движение назад.

- «Дорожка» с опорой на одной руке, Из упора лежа выполняются шаги по дуге с опорой на одну руку в упор сзади или положение стоя.

- «Дорожка» с поочередной опорой руками. И. п. упор сзади. 1- шаг правой влево (к левой ноге), 2 -шаг левой влево, 3-скачком перейти в упор на правой руке и правой согнутой ноге, левая нога согнута, 4 - пауза, 5- шаг левой ногой скрестно за правую, упор сзади (с опорой на обе руки), 6 -шаг правой в сторону, 7-скачком перейти в упор на левой руке и левой согнутой ноге, правая нога согнута, 8-пауза.

-«Дорожка-часы». В упоре лежа на руках поднять правую ногу скрестно перед левой, снимая левую руку с пола, упор боком на правой руке, шаг левой по кругу, правой-и вы в положении упора сзади, левую скрестно под правую ногу, правую снять с опоры (упор боком на левой), шаг правой по кругу.

- «Казачок». В глубоком седе на правой (левой), левая (правая) в сторону, с опорой рука-

ми впереди, круг правой (левой) ногой внутрь, сгибая ее и перепрыгивая левой (правой) через опорную ногу.

- «Мельница». Лежа на левом (правом) боку с опорой на предплечья, переходя в положение лежа на спине, поочередный круг правой (левой) и левой (правой) ногой.

- Упор на руках. Из стойки на колене перейти в упор на руки на одну ногу, другая вверх, с небольшим толчком опорной ноги, мягко сгибая руки, опуститься в положение лежа на животе.

Раздел 3. Фитбол - аэробика

Тема 1. Техника базовых шагов.

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

- Шаг-касание (touch-step). И. п. то же, отведение ноги в сторону (вперед)- носок

- Марш (march). И. п. - то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением, Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

- Твист (twist). И. п. - то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер. - Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jack). И. п. - то же, прыжок ноги врозь - вместе.

- Выпад (lunge) И. п. то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.

- Махи ногами (kick). И. п. - то же, стибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

- Подъем колена вверх (knee up, knee lift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Тема № 2. Партерные упражнения для развития силы мышц.

Теория Объяснение выполнения заданий

Практика Выполнение упражнений (на фитболе)

- для верхнего и нижнего отделов прямой мышцы живота;

- Для косыхX мышц живота;

- для плечевого пояса и спины

- для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра,

- статодинамические упражнения (использующие мяч в качестве упругого сопротивления):

- на баланс и развитие силы крупных мышечных групп.

Раздел 4. Осанка и система дыхания

Тема № 1. Упражнения на формирование правильной осанки.

Тема № 2. Упражнения при нарушении осанки с использованием фитболов.

Раздел 5. Диетология в фитнесе (основы питания)

Тема № 1. Основы питания при занятиях спортом.

Теория Объяснение значения правильного питания (режим питания)

Раздел 6. Упражнения на развитие силы

Тема № 1. Основы силовой тренировки

Теория Значение силовой тренировки

Тема № 2. Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений

- упражнения для мышц стопы и голени;

- упражнения для мышц передней поверхности бедра;

- упражнения для задней поверхности бедра;
- упражнения для приводящих мышц бедра;
- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза,
- упражнения для отводящих мышц бедра;
- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнение для мышц бедра, таза, спины
- упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для спины, плечевого пояса и рук;
- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

Тема № 3. Упражнения на развитие силы с применением различного снаряжения:

Практика: Выполнение упражнений с гантелями

Тема 4. Силовые упражнения по системе «Пилатес»

- основы «Пилатеса»;
- упражнения для начинающих;
- упражнения с инвентарём.

Тема № 5. Силовые упражнения по программе «Бодифлекс»

- основы программы;
- комплекс статических упражнений.

Раздел 7. Упражнения на развитие гибкости

Тема № 1. Основы стретчинга на занятиях фитнес - аэробикой.

Тема № 2. Стретчинг с элементами йоги.

Овладение техникой основных упражнений в подготовительной части урока:

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

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины;
- для растягивания мышц живота;
- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
- для растягивания задней поверхности голени (подколенных сухожилий),
- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
- для мышц боковой части туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
- для подвижности лучезапястного сустава;
- для растягивания трицепса;
- для растягивания бицепса, -
- для мышц шеи.

Тема № 3. Ознакомление с основными азами йоги на занятиях фитнес – аэробикой: - в положении стоя (поза «горы», поза «дерева», поза вытянутого в положении треугольника, поза воина, поза Тадасана, наклон вперед прогнувшись, ноги вместе, руки параллельно полу, наклон вперед, прогнувшись в стойке, ноги врозь, правая (левая) впереди, руки впереди или назад, поза «орла», поза «силы»)

- в положении сидя (легкая) поза- сед со скрещенными ногами (по- восточному), поза «лотоса», поза «героя», поза «головы коровы», поза наклон вперед, поза «посоха», Я седе с прямыми ногами «горы», прогнувшись, с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп, наклон вперед в положении ноги врозь, руки вперед или в сторону, наклон вперед, одна нога согнута, колено лежит на полу, наклон вперед с ногой, согнутой назад);

- в положении лежа (поза «рыбы», поза с поднятыми ногами, коленная поза, лежа на спине с согнутыми назад ногами, поза «кобры», поза ««лука»):
- с поворотом туловища-скручиванием (в положении стоя с наклоном вперед. в положении седа ноги врозь, одна нога согнута, повороты туловища выполняются в седе в сторону согнутой ноги: правая согнута, поворот 1 направо): - в положении упоров («собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа).

Тема № 4. Релаксация и медитация на занятиях фитнес-аэробикой

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного материала по фитнес-аэробике обучающиеся должны объяснять:

- 1) роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- 2) роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Раздел 8. Итоговая аттестация.

Календарно - тематическое планирование

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1-2	Вводное занятие – ТБ, гигиена.	2		2
Раздел 2. Классическая аэробика.			28	28
3-4	базовые шаги		2	2
5-8	основные элементы связок базовых шагов		4	4
9-12	техника выполнения аэробных связок		4	4
13-18	техника выполнения сложных элементов и аэробных связок		6	6
19-24	комплексы из базовых шагов		6	6
25-30	комплексы аэробики		6	6
Раздел 3. Танцевальная аэробика хип-хоп, «латино».		2	3	5
31-33	основные шаги стиля	1	2	3
34-35	упражнение на полу	1	1	2
Раздел 4. Фитбол-аэробика			8	8
36-37	техника базовых шагов		2	2
38-43	партерные упражнения для развития силы мышц.		6	6
Раздел 5. Осанка и система дыхания		6	1	7
44-49	упражнения на формирование правильной осанки	5		5
50-51	упражнение при нарушении осанки с использованием фитболов	1	1	2
Раздел 6. Диетология в фитнесе		1		1
52	основы питания при занятии спортом		1	1
Раздел 7. Упражнения на развитие силы		1	5	6
53	основы силовой тренировки		2	2

54-55	упражнение на развитии силы с применением различного снаряжения	1	1	2
56	силовые упражнения по системе «Пилатес»		1	1
57	силовые упражнения по программе «Бодифлекс»		1	1
Раздел 8. Упражнения на развитие гибкости			3	3
58	основы стретчинга на занятиях фитнесом		1	1
59	стретчинг с элементами йоги		1	1
60	релаксация на занятиях фитнес – аэробика.		1	1
Раздел 9. Итоговая аттестация		1	1	2
61-62	Итоговая аттестация - тестирование специальной физической подготовки	9	53	62

Планируемые результаты обучения

В конце обучения обучающиеся должны **знать:**

- правила техники безопасности в учреждении и на занятиях;
- понятия историю возникновения и развитие фитнес, аэробика, виды аэробики;
- термины и правила исполнения комплексов по фитнес – аэробике;
- основные типы повреждений травм и их профилактика;
- технику выполнения нормативных упражнений.

уметь:

- двигаться в характере определенной музыкальной темы;
- выполнять базовые шаги и основные элементы классической фитнес-аэробики;
- правильно дышать во время занятий;
- применять упражнения для формирования правильной осанки.

Оценочные материалы:

Текущий контроль выполняется в течение года в процессе занятий в формах:

- наблюдение за деятельностью обучающихся;
- текущее выполнение практических заданий.

Итоговая аттестация проводится 1 раз в год (в конце учебного года) в форме тестирования специальной физической подготовки.

Итоговая аттестация проводится в последний год.

Таблица оценки тестов

№	Наименование теста	Низкий уровень «3»	Средний уровень «4»	Высокий уровень «5»
1	Исх. пол. Упор лежа	8-20	16-32	30-40

	на полу Вып. Сгибание и разгибание рук			
2	И. п. Лежа на животе, руки за голову Вып. Поднимание туловища назад	10-24	20-26	24-30
3	И. п. Лежа на спине, руки вдоль туловища Вып. Подъем прямых ног до прямого угла	8-16	16-24	20-30

Результаты итоговой аттестации фиксируется в «Протоколе результатов промежуточной аттестации учащихся».

**Протокол результатов итоговой аттестации обучающихся по дополнительной обще-развивающей программе «Фитнес»
2019 - 2020 год обучения».**

Дата проведения «___» _____ 20___ г.

Критерии оценивания:

Низкий уровень – допущены ошибки. Сгибание и разгибание рук выполнено с неполным выпрямлением от пола, в медленном темпе с прогнутой спиной.

Поднимание туловища назад из положения лежа на животе руки за голову выполнено с резким опусканием головы и рук в исходное положение.

Подъем прямых ног из положения лежа на спине руки вдоль туловища, выполнено с отрывом головы от пола и с согнутыми ногами.

Средний уровень – допущены мелкие ошибки. Сгибание и разгибание рук выполнено с неполным выпрямлением от пола.

Поднимание туловища назад из положения лежа на животе руки за голову выполнено с недостаточным подъемом в верх.

Подъем прямых ног из положения лежа на спине руки вдоль туловища, выполнено с согнутыми ногами.

Высокий уровень – упражнения выполнены уверенно, легко, без ошибок.

Условия реализации программы:

Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привития навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психологического и духовного.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения обучающихся, развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий

Словесные методы:

создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

Методы упражнений.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Методы круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовительных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Материально - технические условия реализации программы.

Основной учебной базой для проведения занятий являются спортивный зал.

Спортивный инвентарь и снаряжение.

Гимнастическая стенка – 6 пролётов.

Гимнастические скамейки – 6 штук.

Мячи фитбол.

Насос ручной – 2 штуки.

Свисток игровой – 1 штука.

Гимнастические палки

Гимнастический коврик

Список литературы

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.:ООО УИЦ ВЕК, 2006
 2. Девис Б. Мини-энциклопедия "Фитнес": / Пер. с англ.
 3. Караченцев А. В. Здоровье начинается с детства. / А. В. Караченцев. М – 2010.
 - 4.Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
- Интернет – ресурсы
1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе - 2013.- [Электронный ресурс] <http://spo.1september.ru>
 2. Образовательный центр «Академия фитнеса» -2013- [Электронный ресурс] <http://www.fitness-academy.ru>
 4. ФИТНЕС И АЭРОБИКА - книги, методические пособия, обучающее видео - [Электронный ресурс] <http://www.e-fenix.ru>

Методические материалы:

В работе применяются следующие технологии:

Здоровье сберегающая технология – проблемы сохранения здоровья обучающихся стали особенно актуальными на современном этапе.

Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательно-тренировочной деятельности учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении. Применяются следующие методы:

Словесные методы. Создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении, для этой цели используются: объяснения, рассказ, замечание, указание.

Наглядный метод: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий видео фильмов. Эти методы помогают создать конкретные представления об изучаемых методах.

Практические методы:

метод упражнений – предусматривает многократные повторения движений;

круговой тренировки – предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).