**МР МЕГИНО-КАНГАЛАССКИЙ РАЙОН**

**МКУ «МЕГИНО-КАНГАЛАССКОЕ РАЙОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»**

**МБОУ «МАЙИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМ.В.П.ЛАРИОНОВА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»** Руководитель МО МБОУ «Майинская СОШ им. В.П.Ларионова»\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ИвановаЛ.К/от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.  | **«Согласовано»**Заместитель директора по ВР МБОУ «Майинская СОШ им. В.П.Ларионова»\_\_\_\_\_\_\_\_/Афанасьева М.К./от«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. | **«Утверждаю»**Директор МБОУ «Майинская СОШ им. В.П.Ларионова»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Игнатьева С.К.\_/«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. |

**Образовательная программа**

**кружка фитнес-аэробики**

 Руководитель:

Борисов Н. Л.

2020-2021 уч. год

**Пояснительная записка**

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. В последние десятилетия фитнес – аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес – аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи. Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям фитнес – аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. 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. Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес – аэробика и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия фитнесом, аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

За основу рабочей программы взята авторская Программа для обучающихся по физической культуре на основе фитнес – аэробики (автор **Слуцкер О.С. –** президент Федерации фитнес-аэробики России, МС СССР, Москва, 2011), использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес-аэробики на уроках физической культуры (автор Вербина О.Ю.—президент Федерации фитнес-аэробики Чувашской Республики).

Отличительные особенности рабочей программы:

-программа составлена на обучающихся 1-8 классов

- сетка часов составлена из расчета 8 час в неделю

Новизна программы «Основы фитнес-аэробики» заключается в том, что особое внимание уделяется социализации личности в коллективе. Программы 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, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

 Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

 **Актуальность**

 Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в «.Фитнес аэробике» включает в себя четыре направления:

• мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;

• социальное – адаптация в коллективе;

• биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;

• психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

**Целью** программы является – формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели программы соотносится с решением поставленных образовательных **задач:**

* освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес- аэробики;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

 **Общая характеристика**

Подготовка в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.

На протяжении многолетнего периода обучения по фитнес-аэробике в общеобразовательном учреждении занимающиеся проходят несколько этапов:

1**. Спортивно-оздоровительный этап (СО)–** 1-й год обучения

2. **Этап начальной подготовки (НП)** – 2-ой год обучения

3. **Учебно-тренировочный этап (УТ)**– 3-ий и последующие годы обучения.

Каждый из этих этапов имеет определенную педагогическую направленность и решает определенные, свойственные ему задачи.

Общая направленность многолетней подготовки от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от общей физической подготовки и обучения технике двигательных действий фитнес-аэробики к ее совершенствованию на базе роста специальной физической подготовленности;

- планомерный рост арсенала и качества выполнения двигательных действий;

- постепенный переход от общеподготовительных средств к специализированным для фитнес-аэробики;

- увеличение объема собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

**I этап – спортивно-оздоровительный**

Задачи и преимущественная направленность данного этапа:

1. Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям фитнес-аэробикой.

2. Формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни.

3. Содействие естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей и обеспечение гармоничности развития, укрепление здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний, закаливание.

4. Общеобразовательная двигательная подготовка (школа движений).

5. Знакомство с базовыми шагами фитнес-аэробики.

**II этап – начальная подготовка**

Задачи и преимущественная направленность данного этапа:

1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.

2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.

3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств.

4. Специальная двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений.

5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов низкой интенсивности фитнес-аэробики.

6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших связок классической аэробики

7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – композиции под музыку 120-130 ударов в минуту с использованием базовых элементов, шагов и стилей фитнес-аэробики.

8. Воспитание интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

**III этап учебно-тренировочный**

Задачи и преимущественная направленность данного этапа:

1. Выполнение прыжков высокой интенсивности, махов.
2. Сборка связок в комбинированную композицию, состоящих из низкоударной (шаги) и высокоударной (прыжки) аэробики. Темп музыки- 140 ударов в минуту
3. Общая физическая, техническая подготовка.
4. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

 Базовым результатом образования обучающихся по данной программе в средней школе является: освоение учащимися основ физкультурно – оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, которые способствует не только развитию физической природы занимающихся, формированию психических и социальных качеств личности, но и формируют в первую очередь широкий спектр универсальных компетенций, востребованные каждым человеком. Данные компетенции необходимы для выполнения различных видов деятельности выходящих за рамки физкультурной деятельности.

 В число **универсальных компетенций**, формирующихся в процессе освоения учащимися программы физической культуры на основе видов фитнес-аэробики входят:

* умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы и темы**  | **СО****1-й год обучения** | **НП****2-й год обучения** | **У-Т****3- й и последующие годы обучения** |
| **I. Знания о физической культуре.** | 2В процессе уроков  | 2В процессе уроков | 2В процессе уроков |
| **II. Способы физкультурной деятельности** | 1 | 1 | 1 |
| **III. Физическое совершенствование:** | 29 | 29 | 29 |
| * **Функциональная тренировка**
 | 8 | 13 | 11 |
| * **Классическая аэробика**
 | 21 | 11 | 9 |
| * **Разновидности аэробики**
 |  |  | 3 |
| **IY. ДИАГНОСТИКА** | 1 | 2 | 2 |
| **ИТОГО в год**  | 33 | 34 | 34 |

**Методы реализации программы**

1. **Словесные методы**

• Рассказ

• Беседа

• Дискуссия

• Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

2. **Наглядные методы**

• Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)

3. **Практические методы**

• Элементы фитнес-аэробики (базовые шаги и амплитуды движений руками)

• комментированные упражнения на развитие силы и гибкости

• Игры

4. **Методы контроля и самоконтроля**

• Программы (использование всех основных движений классической аэробики)

• Тесты на общую физическую подготовку:

1) Steptest определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;

2) Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;

3) Situp определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;

4) Pushup – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

• Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения»

• Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.

• Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия

0 – ОТДЫХ Ощущения, когда вы сидите или отдыхаете

1 – ЛЕГКО Ощущения, когда вы идёте в школу или делаете уборку в комнате

2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО Ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегаете с друзьями

3 – ТЯЖЕЛЕЕ Ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете

4 – ТЯЖЕЛО Ощущение, когда вы много пробежали

5 – ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО Максимум. За всю свою жизнь вы так много не бегали и не играли.

• Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)

5. **Методы психолого-педагогической диагностики**

• Наблюдение

• Опрос

**Формы организации деятельности**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками:

• Фронтальная

• Работа в парах, тройках, малых группах

• Индивидуальная

 И такие формы деятельности как:

• Круговая тренировка по станциям

• «Круг Осанки»

• Эстафеты

• «Весёлые старты»

• Подвижные игры

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

• Соревновательные выступления

• Показательные выступления

• Фестиваль аэробики

• Игра по станциям «Быть здоровым классно»

• Психологические тренинги

• Ролевые игры

**Методические рекомендации**

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Зачётные требования

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Специальная физическая подготовка – согласно вариативной части программы по оздоровительной аэробике.

2. Техническая подготовка: выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку;

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

Оценка “5” – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

Оценка “4” – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

Оценка “3” – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

Оценка “2” – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

 **Содержание учебного предмета**

Программа по физической культуре на основе фитнес – аэробики включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы

**«Знания о физической культуре и спорте»**

**«Способы физкультурной деятельности»**

**«Физическое совершенство»**

**«Диагностика физической подготовленности»**

**Знания о физической культуре.**

***История физической культуры***. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

***Физическая культура и спорт (основные понятия).*** Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества – общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Понятие фитнес-аэробика. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

***Физическая культура человека.*** Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.*** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

***Самостоятельные игры и развлечения.*** Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность .***Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

***Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики.*** *Классическая аэробика*: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

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

*Хореографическая подготовка.* Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

*Подготовка к показательным выступлениям.* Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

***Упражнения общеразвивающей и специальной направленности.*** *Специальная физическая подготовка.*

*Классическая аэробика:* выполнение базовых шагов (элементов ) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

*Разновидности аэробики:* хип-хоп аэробика, танцевальная аэробика, аэробика в русском стиле, стретчинг, пилатес, шейпинг, аэробика в восточном стиле, калланетика.

*Функциональная тренировка (тренинг):*упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

**Раздел «Диагностика физической подготовленности**» провосодержит тестирование обучающихся на определение скоростных, ***Тест для определения скоростных качеств:*** бег на 30 м со старта. Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком – по которой занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

***Тест для определения скоростно-силовых качеств:*** прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

***Тест для определения координационных способностей:*** статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга). Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стояще – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Издух попыток фиксируется лучший результат.

***Тест для определения силовой выносливости:*** подъем туловища из положения лежа на спине.

Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 300  от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на 300 от пола.

***Тест для определения силы:*** сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 900.

***Тест на гибкость:*** стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу – 4 балла, кулаки касаются пола – 3 балла, пальцы касаются пола – 2 балла, расстояние менее 3 см – 1

**Список литературы:**

1. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы :Слуцкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С. …

2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

3. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. –Спорт Академ Пресс.-М., 2002

4. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упраженений, фитнес-гимнастика) :прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24

5. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007. стр.

6. Вербина О.Ю. Фитнес и здоровье. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010

7. Вербина О.Ю. Фитнес-аэробика. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010

**Календарно-тематический план кружка фитнес-аэробики**

**Старшая группа**

**2020 - 2021учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **Основное содержание по темам** |
| 1 |  | Техника безопасности  | **Теория:**Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.**Практика:** ОФП  |
| 2 |  | Классификация видов аэробики | Теоря: Знакомство с видами аэробики. Классическая аэробика, спортивная аэробика, фитбол-аэробика. Практика: ОФП |
| 3 |  | Диагностика физической подготовленности | Учет двигательных навыков:поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин. |
| 4 |  | Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. | Различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимна­стической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализато­ра; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями; 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами). |
| 5 |  | **Функциональная тренировка.** Упражнения на развитие выносливости | Ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. |
| 6 |  | Упражнения на развитие выносливости | Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. |
| 7 |  | Упражнения на развитие быстроты |  |
| 8 |  | Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости. | Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения лег­ких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом. |
| 9 |  | Упражнения на развитие силы | Поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты. |
| 10 |  | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств | Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжи­тельности и скорости прыжков; Раз­личные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. |
| 11 |  | Упражнения на развитие координации | Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка |
| 12 |  | Упражнения на развитие гибкости | Шпагат, канат |
| 13 |  | Упражнения на развитие ловкости | Упражнения на ловлю мяча |
| 14 |  | Упражнения на развитие мышц спины |  |
| 15 |  | Прыжки высокой амплитуды.  | Смена положения ног ножницы (SCISSORS) |
| 16 |  | Базовые шаги аэробики | Совершенствование техники выполнения базовых шагов |
| 17 |  | Разучивание связки №1 | Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки. |
| 18 |  | Разучивание связки №2 | Разучивание связки №2. Отработка отдельных элементов связки |
| 19 |  | Разучивание связки №3 | Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов связки |
| 20 |  | Разучивание связки №4 | Разучивание связки №4. Отработка отдельных элементов связки |
| 21 |  | Разучивание связки №5 | Разучивание связки №5. Отработка отдельных элементов связки |
| 22 |  | Разучивание связки №6 | Разучивание связки №6. Отработка отдельных элементов связки |
| 23 |  | Разучивание связки №7 | Разучивание связки №7. Отработка отдельных элементов связки |
| 24 |  | Разучивание связки №8 | Разучивание связки №8. Отработка отдельных элементов связки |
| 25 |  | Сборка связок в комбинацию | Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации |
| 26 |  | Отработка комбинации | Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации |
| 27 |  | Отработка комбинации | Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации |
| 28 |  | **Разновидности аэробики.**Стретчинг. | Разучивание упражнений на растягивание, правильность дыхания |
| 29 |  | Стретчинг. | Комплекс упражнений для растягивания. Соблюдение правил при выполнении. |
| 30 |  | Стретчинг. | Комплекс упражнений для растягивания |
| 31 |  | Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений. | Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений. |
| 32 |  | Диагностика физической подготовленности | Учет двигательных навыков:поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин. |
| 33 |  | Итоговое занятие |  |

**Календарно-тематический план кружка фитнес-аэробики**

**Младшая группа**

**2020-2021 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | **Тема урока** | **Основное содержание по темам** |
| 1 |  | Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. Подготовка к самостоятельным занятиям фитнес - аэробики. | **Теория:**Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес –аэробики. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес - аэробики. **Практика:** ОФП  |
| 2 |  | Понятие фитнес-аэробика | **Теория:** Что такое фитнес-аэробика. Основные правила. Запрещенные упражнения**Практика:** ОФП |
| 3 |  | Роль и значение фитнес-аэробикии в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | **Теория:**Важность и польза занятия фитнес-аэробикой в профилактике заболеваний и укреплении здоровья |
| 4 |  | Комплекс утренней гимнастики. | Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики |
|  |  | Комплекс утренней гимнастики | Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики |
| 5 |  | Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки. | Упражнения и комплексы из видов фитнес – аэробики для коррекции нарушений осанки |
| 6 |  | **Классическая аэробика.** Базовые шаги без смены лидирующей ноги.March. | Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе. |
| 7 |  | Базовые шаги без смены лидирующей ноги.March. |
| 8 |  | Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Out. Out-in |
| 9 |  | Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Out. Out-in |
| 10 |  | Базовые шаги без смены лидирующей ноги. V-Step |
| 11 |  | Базовые шаги без смены лидирующей ноги. V-Step |
| 12 |  | Базовые шаги без смены лидирующей ноги. A-Step |
| 13 |  | Базовые шаги без смены лидирующей ноги. A-Step |
| 14 |  | Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Mambo |
| 15 |  | Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Basic-step |
| 16 |  | Повторение базовых шагов без смены лидирующей ноги |
| 17 |  | Повторение базовых шагов без смены лидирующей ноги |  |
| 18 |  | Техника движения руками | Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. |
| 19 |  | Техника движения руками |  |
| 20 |  |  Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. StepTouch | Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. |
| 21 |  | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. StepTouch |
| 22 |  |  Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. KneeUp |
| 23 |  | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. KneeUp |
| 24 |  | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Kick |
| 25 |  | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Kick |
| 26 |  | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Liftside |
| 27 |  | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Liftside |
| 28 |  | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Curl |
| 29 |  | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Curl |
| 30 |  | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. OpenStep |
| 31 |  | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. OpenStep |
| 32 |  | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Grapevine |
| 33 |  | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Grapevine |
| 34 |  | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Shasse |
| 35 |  | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Shasse |
| 36 |  | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные |
| 37 |  | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Shasse |
| 38 |  | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. ToeTouch (HeelTouch) |
| 39 |  | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. ToeTouch (HeelTouch) |
| 40 |  | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Cha-cha-cha |
| 41 |  | Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Cha-cha-cha |  |
| 42 |  | Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением;  | Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.  |
| 43 |  | Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; |  |
| 44 |  | **Функциональная тренировка (тренинг)**Комплексы упражнений на развитие физических качеств | Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: упражнения на развитие силы на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа |
| 45 |  | Комплексы упражнений на развитие физических качеств |  |
| 46 |  | Комплексы упражнений на развитие физических качеств | Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. |
| 47 |  | Комплексы упражнений на развитие физических качеств |  |
| 48 |  | Упражнения из лёгкой атлетики | Выполнение упражнения из лёгкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы - носках, высоким, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры; чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами. |
| 49 |  | Упражнения из гимнастики с элементами акробатики |  |
| 50 |  | Упражнения из лёгкой атлетики | челночный бег 3х10м; бег на короткие 30 и 60м., на средние дистанции 200-500 в режиме повторно-интервального метода; равномерный 6-минутный бег; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений; поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно; в длину с места, многоскоки. |
| 51 |  | Партерная гимнастика |  |
| 52 |  | Упражнения из гимнастики с элементами акробатики  | Выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; с гимнастической палкой, с укороченной скакалкой, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для развития подвижности суставов; полушпагат, шпагат, перекат назад в упор присев |
| 53 |  | Партерная гимнастика |  |
| 54 |  | Упражнения из гимнастики с элементами акробатики | танцевальные шаги; ходьба с взмахом ног и поворотом на носках; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед;  |
| 55 |  | Упражнения из гимнастики с элементами акробатики |  |
| 56 |  | Упражнения из гимнастики с элементами акробатики | равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; упражнения в равновесии; различные прыжки через скакалку; упражнения с набивным мячом (1кг). |
| 57 |  | Упражнения из гимнастики с элементами акробатики |  |
| 58 |  | Упражнения из гимнастики с элементами акробатики | равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; упражнения в равновесии; различные прыжки через скакалку; упражнения с набивным мячом (1кг). |
| 59 |  | Партерная гимнастика |  |
| 60 |  | Комплексы упражнений на развитие физических качеств | Выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. |
| 61 |  | Упражнения из гимнастики с элементами акробатики | равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; упражнения в равновесии; различные прыжки через скакалку; упражнения с набивным мячом (1кг). |
| 62 |  | Партерная гимнастика |  |
| 63 |  | Партерная гимнастика |  |
| 64 |  | Диагностика физической подготовленности | Учет двигательных навыков:поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин. |
| 65 |  | Итоговое занятие |  |