

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» города Сарова**

Принята на заседании
педагогического совета:

«24» 05 2023г.

Протокол № 3



Утверждаю:

Директор Центра внешкольной работы

Ю.В. Юртайкина

«24» 05 2023г.

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

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Депутатова Екатерина Валерьевна,
педагог дополнительного образования,
первая квалификационная категория

г. Саров, 2023

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	8
3.	Содержание учебного плана	14
4.	Календарный учебный график	21
5.	Оценочные материалы	21
6.	Методические материалы	27
7.	Условия реализации программы	30
8.	Список литературы	31

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес» имеет физкультурно - спортивную направленность.

При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, здоровом подрастающем поколении.

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

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

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

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 от 4 до 6 часов энергичной физической активности.

Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности. Воспитание и развитие здорового поколения приобретает социальную значимость. 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.

Отличительная особенность предлагаемой программы заключается в том, что, она составлена с учетом возрастных особенностей детей, помимо предметного содержания, она ориентирована на развитие не только предметных, но и общеучебных умений. С момента поступления в группу ребенок сразу включается в творческий процесс, познания себя, как личности, понимания того, что такое здоровый образ жизни. Педагог и ученик являют собой прекрасный образец взаимопонимания и взаимодействия.

Одной из важных особенностей данной программы является также тесная связь с родителями обучающихся, вовлечение их в творческий воспитательный процесс обучения. Для этой цели используются следующие формы работы: личные беседы педагога с родителями; совместные мероприятия для детей и родителей. Родители, таким образом, становятся активными помощниками в жизни группы.

Адресат программы:

Возраст обучающихся, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы 10-17 лет.

Цель программы: разностороннее физическое развитие обучающихся и формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте,

душевной и физической гармонии.

Задачи программы

Образовательные:

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- обучать приемам релаксации и самодиагностики;
- совершенствовать технику выполнения движений в фитнес - аэробике.

Развивающие:

- 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;
- развивать музыкальность, чувство ритма.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные, морально – волевые и эстетические качества, ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать личность с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;
- воспитывать потребность к регулярным физическим упражнениям, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.

Объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Программа рассчитана на **3 года обучения.**

Продолжительность обучения составляет 648 часов:

- 1 год обучения - 216 часов;
- 2 год обучения - 216 часов;
- 3 год обучения - 216 часов.

Формы обучения:

Основной формой организации обучения является групповое занятие. Группы формируются согласно возрасту детей и физической подготовленности. Численный состав группы – 15 человек

Применяются следующие формы занятий:

- показательные выступления,
- тестирование;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская практика обучающихся

Занятия проводятся также индивидуально и малыми группами,

Режим занятий - 3 раза в неделю по 2 часа.

Планируемые задачи и ожидаемые результаты по годам обучения

Задачи первого года обучения:

Сформировать у детей потребность в спортивном развитии, воспитать чувство коллективизма, развить координационные и ритмические способности.

Результаты первого года обучения:

- сформирован достаточный уровень общей физической подготовки, что определяется диагностикой контрольных нормативов,
- знают и придерживаются правил здорового образа жизни,
- имеют базовые знания по аэробике.

Задачи второго года обучения:

Развить практические знания детей, совершенствовать координационные способности, научить базовым шагам и аэробным связкам, развивать пластику движений и умение владеть своим телом.

Результаты второго года обучения:

- знают основные шаги базовой аэробики и построение связок из них со счетом;
- умеют выполнять базовые упражнения ОФП, комплекс упражнений на растяжку;
- имеют представление о выстраивании силовой тренировки.

Задачи третьего года обучения:

Повышение уровня физической подготовки и знаний, полученных ранее, обучать приемам релаксации и самодиагностики, совершенствовать технику выполнения движений на занятиях по фитнес – аэробике. Развить ловкость, выносливость, силу, трудолюбие в подростках с помощью специальных упражнений ОФП и СФП. Воспитать силу воли, формировать ценностное отношение к своему здоровью.

Результаты третьего года обучения:

- проявляют компетентность в познавательной, коммуникативной, организаторской сферах жизнедеятельности;
- принимают активное участие в спортивных мероприятиях города;
- умеют применить полученные знания и грамотно выстраивать тренировочный процесс;
- сознательно придерживаются правил ЗОЖ.

2. Учебный план

Учебный план первого года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение в образовательную программу и ТБ.	3		3

2	Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся	3	3	6
3	Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	3	21	24
4	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес - аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	3	21	24
5	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	3	21	24
6	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	3	21	24
7	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой.. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике	3	21	24
8	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения..	3	24	27
9	Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	3	24	27
10	Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	3	21	24
11	Нормативы ОФП, психологические тесты.		3	3
12	Повторение и закрепление пройденного материала	1	1	2

13	Промежуточная полугодовая и годовая аттестация	2	2	4
Всего в первый год обучения		33	183	216

Учебный план второго года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1	Введение в образовательную программу и ТБ	3		3
2	Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся.	3	3	6
3	Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг	3	15	18
4	Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности Комплекс упражнений по калланетике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг	3	15	18
5	Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес -аэробике средней степени. Комплекс упражнений по калланетике для начинающих. Силовые 1 упражнения. Стретчинг	3	15	18
6	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Силовые упражнения. Стретчинг	3	15	18
7	Что такое здоровье? Экология и здоровье. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности, силовые упражнения. Стретчинг	3	9	12
8	Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг		9	9

9	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг		12	12
10	Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	3	12	15
11	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения.	3	12	15
12	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	3	12	15
13	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности		12	12
14	Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	3	12	15
15	Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	3	12	15
16	Как правильно падать и поднимать тяжести? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике Стретчинг		8	8
17	Нормативы ОФП, психологические тесты.		1	1
18	Повторение пройденного материала	1	1	2
19	Промежуточная полугодовая и годовая аттестация	2	2	4
	Всего во второй год обучения	36	180	216

Учебный план третьего года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение в культуру фитнес-аэробики. ТБ. Тестирование обучающихся.	3	3	6
2	Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг	3	15	18
3	Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности Комплекс упражнений с элементами латино - аэробики. Силовые упражнения. Стретчинг	3	15	18
4	Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробики. Силовые упражнения. Стретчинг	3	12	15
5	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Совершенствование комплекса 1 упражнений по фитнес - аэробике средней степени. Силовые упражнения. Стретчинг	3	15	18
6	Что такое здоровье? Экология и здоровье. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени		9	9
7	Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг		12	12
8	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг		12	12

9	Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес - аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг		9	9
10	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес - аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	3	9	12
11	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	3	15	18
12	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	3	12	15
13	Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с 2 добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	3	12	15
14	Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес - аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	3	15	18
15	Как правильно падать и поднимать Совершенствование комплекса упражнений по фитнес - аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	3	12	15
16	Нормативы ОФП, психологические тесты.		1	1
17	Повторение пройденного материала		1	1
18	Промежуточная полугодовая и годовая аттестация	2	2	4
	Всего в третий год обучения	33	183	216

3. Содержание учебного плана.

Первый год обучения

1. Введение в образовательную программу и ТБ.

Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся.

2. Введение в культуру фитнес - аэробики. Тестирование обучающихся.

Понятие фитнес – аэробики. Фитнес – аэробика как форма организации двигательной активности. История возникновения и развития фитнес – аэробики. Техника безопасности в фитнес-аэробике.

3. Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.

Характеристика видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, футбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес- йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики..

4. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих.

Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно- мышечную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности. Силовые упражнения.

5. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.

Уровни двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес – аэробикой.

6. Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.

Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой. Форма для занятий фитнес-аэробикой. Основные типы повреждений травм и их профилактика. Доклады обучающихся о правильном подборе формы, знание предупреждений травм.

Умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.

7. Особенности питания при занятиях фитнес- аэробикой.

Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой. Выполнение анализа продуктов питания учащихся, соотнесение с нормами рационального питания, составление рекомендаций по режиму питания обучающихся

8. Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.

Уметь правильно дышать во время занятий. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.

9. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.

Как правильно подбирать упражнения? Как правильно выполнять движения и упражнения? Тренажеры в домашних условиях. Активный отдых летом.

10. Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.

Происхождение стиля. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения.

11. Нормативы ОФП, психологические тесты.

Техника выполнения нормативных упражнений.

12. Повторение и закрепление пройденного материала.

Повторение, закрепление изученных упражнений. Комплекс упражнений по фитнесу.

Второй год обучения

1. Введение в образовательную программу и ТБ.

Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся.

2. Введение в культуру фитнес- аэробики. Тестирование обучающихся.

Понятие фитнес – аэробики. Фитнес – аэробика как форма организации двигательной активности. История возникновения и развития фитнес – аэробики. Техника безопасности в фитнес-аэробике.

3. Фитнес-аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий.

Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг.

Характеристика видов аэробики: классической, степ- аэробики, слайд- аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики. Классификация различных видов аэробики. Тенденции развития фитнес-аэробики.

4. Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности Комплекс упражнений по калланетике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг.

Техника выполнения силовых упражнений. Умения и навыки обучающихся при выполнении силовых упражнений с гантелями, экспандерами, построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.

5. Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений по калланетике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг.

Техника упражнений на растягивание (стретчинг) Уметь правильно выполнять упражнения на гибкость. помощь или консультацию). Оформление изготовленных аппликаций к демонстрации.

6. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Силовые упражнения. Стретчинг.

Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно-мышечную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности.

7. Что такое здоровье? Экология и здоровье. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг

Влияние экологической ситуации на здоровье человека. Опрос учащихся о здоровье. Понятие Здоровье: не болеть; соблюдать режим дня; быть всегда опрятным, с чистыми руками; есть то, что полезно; регулярно заниматься; физкультурой; быть весёлым.

8. Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.

Знать значение разминки. Уметь выполнять ее самостоятельно.

9. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.

Уровни двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес –аэробикой.

Умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.

10. Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.

Определение правильной осанки. Значение правильной осанки. Скелет- это основа человека – каркас , на который крепятся мышцы. Скелет состоит из костей больших и малых. Типы осанки. Как влияет мышечный тонус на осанку человека.

11. Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес- аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.

Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой. Форма для занятий фитнес-аэробикой. Основные типы повреждений, травм и их профилактика.

12. Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес- аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.

Уметь правильно дышать во время занятий.

Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.

13. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности.

Выполнение анализа продуктов питания учащихся, соотнесение с нормами рационального питания, составление рекомендаций по режиму питания обучающихся. Умение и навыки в упражнениях для мышц таза.

14. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг.

Знание и умения правильного выполнения движений и упражнений.

15. Классическая аэробика.

Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Происхождение стиля. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения.

16. Как правильно падать и поднимать тяжести.

Комплекс упражнений по фитнес- аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Как избежать травм при

падении. Уметь правильно падать и поднимать тяжести.

17. Нормативы ОФП, психологические тесты.

Техника выполнения нормативных упражнений. Подготовка и участие в конференциях НОУ.

18. Повторение пройденного материала.

Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами.

Третий год обучения

1. Введение в культуру фитнес. Тестирование обучающихся.

Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся.

2. Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг.

Знать основные понятия, историю происхождения фитнес - аэробики. Знания и умения обучающихся по технике безопасности по фитнес-аэробике.

3. Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес - аэробике средней степени сложности. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробики. Силовые упражнения. Стретчинг.

Иметь представление о спортивной дисциплине «Фитнес аэробика». Умения и навыки обучающихся в упражнениях для мышц стопы и голени Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.

4. Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробики. Силовые упражнения. Стретчинг.

Умения и навыки обучающихся при выполнении силовых упражнений с гантелями, экспандерами, построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.

5. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Силовые упражнения. Стретчинг.

Техника упражнений на растягивание (стретчинг).

6. Что такое здоровье? Экология и здоровье. Совершенствование комплекса упражнения по фитнес-аэробике средней степени.

Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно-мышечную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности.

7. Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг.

Иметь представление о здоровье. Иметь представление о влиянии экологии на здоровье человека.

8. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.

Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением

упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Определение. Значение разминки в спорте.

9. Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. О

Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес - аэробикой по результатам тестирования, умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.

10. Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг.

Знать о правильной осанке. Умение сформировать у себя правильную осанку и сохранять такое положение в течение занятия. Знать предназначения скелета человека. Уметь выполнять упражнения правильно. Иметь представления о роли мышц осанки.

11. Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг.

Уметь правильно дышать во время занятий. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.

12. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.

Познакомится с шестью классами питательных веществ и их соотношением, процессом пищеварения, способами рационального питания. Выясняем, какие продукты часто используются в рационе учащихся. Изучаем, какими должны быть интервалы между приемами пищи и режим питания в дни, когда нет занятий, и в дни, когда есть проходят занятия.

13. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг.

Учащиеся узнают, как правильно подбирать упражнения, выполнять движения и упражнения. Рассматриваем способы использования различных предметов в качестве тренажеров при занятии фитнес - аэробикой в домашних условиях. Выясняем виды активного отдыха учащимися летом и знакомимся с другими способами отдыха.

14. Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг.

Происхождение стиля. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения

15. Как правильно падать и поднимать тяжести? Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг.

Уметь избежать травм при падении.

16. Нормативы ОФП, психологические тесты.

Техника выполнения нормативных упражнений.

17. Повторение пройденного материала.

Уметь слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления, построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания.

4. Календарный учебный график

Год обучения	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
1-ый	26	26	24	26	20	22	24	26	22	216
2-ой	26	26	24	26	20	22	24	26	22	216
3-ий	26	26	24	26	20	22	24	26	22	216

5. Оценочные материалы.

Формы аттестации

Основные виды диагностики результатов.

1. *Текущий контроль* – проводится в начале обучения и на каждом занятии
2. *Промежуточная полугодовая аттестация* – проводится по окончании изучения отдельных тем
3. *Промежуточная годовая аттестация* – проводится в конце учебного года, определяет уровень освоения программы.

Вопросы теоретического содержания (1 год обучения)

1. Какие упражнения Вы знаете для формирования правильной осанки?
2. Какие упражнения Вы знаете для развития гибкости?
3. Какие упражнения Вы знаете для растягивания?
4. Чем отличается фитнес от аэробики?
5. Какие движения в аэробике считаются травмоопасными?
6. Назовите основные правила безопасности занятий фитнесом и аэробикой.
7. Для чего на уроках фитнеса и аэробики Вы используете упражнения для формирования осанки?
8. Какие элементы разминки являются способствующими развитию выворотности?
9. Какие элементы разминки являются способствующими развитию мышц спины?
10. Какие элементы являются разминочными для стопы?
11. Охарактеризуйте форму одежды для занятий фитнес-аэробикой.

Практические задания (1 год обучения)

Показать заданный элемент или выполнить требуемое упражнение

1. «Кольцо»
2. «Мостик»
3. «Корзинка»
4. Шпагат
5. «Книжка»
6. «Поза Лотоса»
7. Шаги: степ шаг (приставной), «буквой М», ви степ («уголок»)
8. Силовые качества: пресс – более 30 раз в минуту, отжимания – более 15 раз

Вопросы теоретического содержания (3 год обучения)

1. Какие движения способствуют улучшению кровообращения в области шеи?

- 1) круговые движения руками
- 2) приседания
- 3) круговые движения глазами
- 4) движения плечами по и против часовой стрелке
- 5) движения плечами вверх – вниз
- 6) движения головой «по кресту»

2. Какие из перечисленных продуктов содержат большее количество углеводов?

- | | | |
|-----------|----------------------|---------|
| 1) Рыба | 3) колбасные изделия | 5) мясо |
| 2) Молоко | 4) макароны | |

3. Какой совет вы дадите, чтобы избежать неприятных последствий тренировки с повышенной нагрузкой?

- | | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| 1) принять контрастный душ | 3) принять горячую ванну |
| 2) отдохнуть лежа | 4) выпить горячего молока с медом |

4. Что означает питаться по режиму?

- 1) завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время
- 2) кушать только то, что стоит в плане вашей диеты
- 3) соблюдать посты
- 4) за один прием пищи поглощать еду одной группы (углеводы, белки, жиры)
- 5) следовать диете
- 6) питаться только полезной пищей

5. Какие движения формируют правильную осанку?

- 1) махи ногами
- 2) подъем туловища назад в положении лежа на животе
- 3) отжимания
- 4) прыжки

6. Что означает «правильное питание»?

- 1) следовать диете
- 2) завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время
- 3) кушать только то, что стоит в плане вашей диеты
- 4) соблюдать посты
- 5) питаться только полезной пищей
- 6) за один прием пищи поглощать еду одной группы (углеводы, белки, жиры)

7. Какие движения развивают гибкость спины?

- 1) мостик
- 2) упражнения на пресс
- 3) махи руками назад над головой в положении стоя
- 4) наклоны корпусом вперед до касания руками пола
- 5) наклоны корпусом вперед выполняемые в паре лицом друг другу (руки на плечах у партнера)

8. Какую пищу можно назвать легкой?

- | | | | |
|-----------|------------|-----------|------------|
| 1) Яблоки | 3) Шоколад | 5) окорок | 7) майонез |
| 2) Сало | 4) Молоко | 6) каша | 8) сыр |

9. Какие движения растягивают мышцы паха?

- 1) мостик
- 2) наклоны корпусом вперед до касания руками пола (выполняется стоя)
- 3) упражнения на пресс
- 4) наклоны корпусом вперед до касания ступней ног (выполняется сидя на полу, ноги вместе)
- 5) махи ногами (лежа на боку, стоя)

10. Какую пищу можно назвать тяжелой?

- | | | | |
|-----------|------------|-----------|------------|
| 1) яблоки | 3) шоколад | 5) окорок | 7) майонез |
| 2) сало | 4) молоко | 6) каша | 8) сыр |

11. Какие движения развивают силу мышц плечевого пояса?

- 1) отжимания в упоре лежа
- 2) резкие с маленькой амплитудой движения руками назад на уровне плеч
- 3) колесо

- 4) вис на перекладине
- 5) упражнения на руки с гантелями
- 6) бег на большие дистанции

12. Сколько раз в неделю оптимально необходимо заниматься шейпингом и аэробикой для поддержания спортивной формы?

- | | | | |
|------|------|------|------|
| 1) 1 | 3) 3 | 5) 5 | 7) 7 |
| 2) 2 | 4) 4 | 6) 6 | |

13. Какие из перечисленных продуктов содержат большее количество углеводов?

- | | | |
|----------------------|-------------|-----------|
| 1) рыба | 3) макароны | |
| 2) колбасные изделия | 4) мясо | 5) молоко |

ОТВЕТЫ:

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Ответ	4,5,6	4	1,3	1	2,3	6	1,3,4,5	1	5	2,4,5	1,2,4,5	2,3	3

Задания практического значения (3 год обучения)

1. Покажите два упражнения на укрепление пресса.
2. Покажите два упражнения на укрепление бедра сбоку.
3. Покажите два упражнения на укрепление икроножных мышц.
4. Покажите два упражнения на укрепление икроножных мышц.
5. Покажите два упражнения на укрепление бедра сбоку.
6. Покажите два упражнения на укрепление внутреннего бедра.
7. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению шага крестом. Покажите его.
8. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению колеса. Покажите его.
9. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению махов. Покажите его.
10. Покажите два упражнения на укрепление бедра сзади.
11. Покажите два упражнения на укрепление бедра спереди.
12. Покажите два упражнения на укрепление внутреннего бедра.
13. Покажите два упражнения на укрепление икроножных мышц.
14. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению махов.
Покажите его.
15. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению упражнения «крокодил». Покажите его.

16. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению шага крестом.

Покажите его.

17. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению темпин-джека.

Покажите его.

18. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению отжиманий.

Покажите его.

19. Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению колеса.

Покажите его.

Нормативы по общей физической подготовке

Виды упражнений	1-й год	2-й год	3-й год
1. Исх. пол. Упор лежа на полу Вып. Сгибание и разгибание рук	8-20	16-32	30-40
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	20-28

Показатели результативности освоения программы:

Высокий уровень - успешное освоение более 70% содержания образовательной программы

Средний уровень - успешное освоение от 50% до 70% содержания образовательной программы

Низкий уровень - успешное освоение менее 50%

6. Методические материалы.

Занятия 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, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

1. Учебные пособия по разделам программы для первого года обучения

№ п/п	Раздел программы	Учебные пособия	Дидактические пособия	Методические пособия
1.	Техника безопасности	Инструкции № 1; № 6; № 9; № 17. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи	Инструкции по ТБ ; онлайн-презентация «Оказание первой медицинской помощи»: https://en.ppt-online.org/129335	Инструкции по ТБ: №1; №6; №9; №17 Sportwiki.to/Техники безопасности_в_тренажерном зале
2.	История развития фитнес-аэробики	Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие/ Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. Энциклопедия современного фитнеса.	Интерактивный плакат https://fitness-aerobika.ru	Методические пособия, обучающее видео, электронный ресурс http://www/e-fenix.ru дата обращения: 06,08,2013
3.	Основы гигиены и питания: режим дня и сбалансированность питания, гигиена спортсмена	Лекции. Анатомия, физиология и гигиена https://studfiles.net/preview/6065578/	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/21/gigiena-i-pitanie-sportsmena Презентация на тему : Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой	Анатомия, физиология и гигиена https://derinat.ru/usefull/zdorovye-detey/profilaktika/profilaktika-prostudnyh-zabolevaniy-luchshie-metodiki/
4.	Строение, функции и значение мышц: роль, значение, классификация, строение, функции мышц в организме человека	Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе. https://studme.org/1296101726883/meditsina/myshechnaya_sistema Видеоролик: https://studme.org/1296101726883/meditsina/myshechnaya_sistema	Иллюстрированные материалы: «Мышечная система человека» «Классификация мышц»	https://studme.org/1296101726883/meditsina/myshechnaya_sistema
5.	Средства восстановления в оздоровительной тренировке	Девис Б. Мини-энциклопедия «Фитнес»: / Пер. с англ. Лисицкая Т.С.; Сиднева Л.В.. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики.	Информационные карты: «Стадии мышечного утомления».	Средства восстановления: soulofsport.ru/sredstva-vosstanovleniya-posle-trenirovok

		Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.		
--	--	--	--	--

2. Учебные пособия по разделам программы для второго года обучения

№ пп	Раздел программы	Учебные пособия	Дидактические пособия	Методические пособия
1.	Основы гигиены и питания: режим дня, сбалансированность питания, гигиена спортсмена	Лекции. Анатомия, физиология и гигиена https://studfiles.net/preview/6065578/	Иллюстрированные материалы: «Основы рационального питания», «Таблица калорийности продуктов»	https://nsportal.ru/skola/fizkultura-i-sport/2018/02/21/gigiena-i-pitanie-sportsmena Презентация на тему «Здоровое питание»
2.	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма	Давыдов В.Ю.; Коваленко Г.В.; Краснова Г.О.. Методика преподавания оздоровительной аэробики/Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та.-2004	Дидактические карточки	Методика преподавания оздоровительной аэробики/Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та.-2004
3	Травмы и их профилактика	Тери О.Браен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера. М.-2001.-164. Семенов Л.П. Советы тренерам/Л.П. Семенов.- М.: физкультура и спорт	Иллюстрационный материал по технике безопасности при выполнении упражнений с отягощением и особенностями их выполнения.	Энциклопедия упражнений с отягощениями : trenirovka365.ru/vse-uprazhneniya-v-trenazhernom-zale.html

3. Учебные пособия по разделам программы для третьего года обучения

№ пп	Раздел программы	Учебные пособия	Дидактические пособия	Методические пособия
1.	Выполнение контрольных нормативов: контрольные прикидки для оценки эффективности	Нормативы ГТО, таблицы разрядов. Условия выполнения нормативов. www/iron-health.ru/normativy/oficialnye-razryadnye-	Таблицы разрядов по ОФП .	Условия выполнения нормативов www/iron-health.ru/normativy/oficialnye-razryadnye-trebovaniya/

	и тренировочного процесса	trebovaniya/		
2.	Основы физиологии, анатомии, гигиены: Основы физиологии, воздействие тренировок на организм человека, профилактика простудных заболеваний. использование пищевых добавок, витаминизация.	https://vahe-zdorovye.ru/novosti/vliyaniye-fizicheskix-uprazhnenij-na-organizm-cheloveka	Информационные карты: «виды физических нагрузок», «воздействие физических нагрузок на организм человека», «витамины: роль, значение». Презентация «Пищевые добавки для развития силовых физических показателей спортсмена»	Лекции. Анатомия, физиология и гигиена https://studfiles.net/preview/6065578/
3	Активный отдых, массаж, сауна, тепловые процедуры, основы аутотренинга, диета.	Fizicheskix-nagruzok/vespo.com.ua/fitness-i-zozh/massazh-i-samomassazh-kak-osnovnoe-sredstvo-vozstanovleniya-organizma-posle-fizicheskoy-nagruzki/www.medintime.ru/meditime-914.html	Восстановительный массаж	Fizicheskix-nagruzok/vespo.com.ua/fitness-i-zozh/massazh-i-samomassazh-kak-osnovnoe-sredstvo-vozstanovleniya-organizma-posle-fizicheskoy-nagruzki/www.medintime.ru/meditime-914.html

7. Условия реализации программы

Комплектация		
№ п/п	Наименования	Количество штук
1	Аптечка медицинская	1
2	Огнетушитель	2
3	Раздевалка	1
4	Напольный диск грация	5
5	Скакалки	10
6	Зеркала 2м.	1
7	Скамейка 3м.	1
8	Аудио система	1
9	Стенд с инструкциями по ТБ	1

№ п/п	Наименование	Количество в штук
1.	Компьютер с периферийными устройствами и выходом в Интернет	1
2.	Ноутбук, планшетный компьютер	12
3.	Телевизор	1
4.	Интерактивная доска	1

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, рекомендуемая для педагога.

1. Конвенция ООН о правах ребенка.
2. Декларация прав ребенка.
3. Об образовании: Закон Российской Федерации от 13 января 1996 г. № 12 – ФЗ (с изм. и доп. от 25 июля 2002 г.).
4. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи
5. Боброва, Г. А. Художественная гимнастика в школе / Г. А. Боброва. – М.: Физкультура и спорт, 1978
6. Дополнительное образование детей: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 256 с.
7. Семенов, Л. П. Советы тренерам / Л. П. Семенов. – М.: Физкультура и спорт, 1980
8. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006
9. Девис Б. Мини-энциклопедия "Фитнес": / Пер. с англ.
10. 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.
11. Караченцев А. В. Здоровье начинается с детства. / А. В. Караченцев. М – 2010.
12. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
13. Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Учебно-методическое пособие : "Аэробика. Хореография" , С. 16.
14. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
15. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
16. Тери О'Браен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера. М.- 2001.- 164

Интернет – ресурсы

1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе - 2013.- [Электронный ресурс] <http://spo.1september.ru> (дата обращения: 06.08.2013).
2. Образовательный центр «Академия фитнеса» -2013- [Электронный ресурс] <http://www.fitness-academy.ru> (дата обращения: 07.08.2013).
3. Социальная сеть работников образования Материал по физкультуре по теме: План самообразования "Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» -2013-<http://nsportal.ru> (дата обращения: 06.08.2013).
4. ФИТНЕС И АЭРОБИКА - книги, методические пособия, обучающее видео- [Электронный ресурс] <http://www.e-fenix.ru> (дата обращения: 06.08.2013).

Литература, рекомендуемая для обучающихся.

1. Веденеева И.В. Будь молодой и грациозной – М.: Молодая гвардия, 1986.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия – М., 1987.
3. Левин В. Везет же людям... (Психология здоровья) – М.:ФИС, 1988.
4. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) – М, 1986.
5. Мильнер Е.Г. Выбираю бег – М, 1985.
4. Пеганов Ю.А., Березина Л.А. Позвоночник гибок. Тело молодо. М.: Ритмическая гимнастика, 1991
5. Собинов В.И. Танцующая гимнастика. – М,1972.