

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области
Структурное подразделение Центр детского творчества «Пируэт»

Рассмотрена

Протокол МС № 01
От «19» 08 20 19 г.

Методист по УВР

Деревянова /Н.Н.Дервянова/
«19» августа 20 19 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ гимназии
им. С. В. Байменова города Похвистнево

Ваши /Т. В. Вагизова

Приказ № 204

от «19» августа 20 19 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ФИТНЕС»**

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Сугак Наталья Ивановна

Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

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 аэробикой, в частности танцевальным фитнесом. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Направленность дополнительной образовательной программы - ***физкультурно-спортивная.***

Данная программа является авторская 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.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Актуальность программы: В настоящее время гиподинамия – одна из основных проблем современных школьников, в период компьютеризации детям не достаёт двигательной активности, что приводит к ослаблению здоровья школьников. По данным медицинских обследований значительная часть школьников страдает различными видами заболеваний. Уроков физкультуры – недостаточно для формирования здорового образа жизни, развития двигательной активности, воспитания активной творческой личности. Дополнительное образование поможет решить эти проблемы. В танцевальном фитнесе сливаются музыка, танец, гимнастические упражнения, используются всевозможные элементы художественной гимнастики, хореографии, современных танцев, которые объединены в спортивно-танцевальные композиции. Это позволяет развивать общую культуру движений, их выразительность, экспрессию мимики, свободу ориентации в музыкальных ритмах. Танцевальный фитнес даёт положительный оздоровительный эффект. Коллективный характер занятий позволяет сопереживать радость движения, общения. Соревновательные и показательные выступления способствуют возможности эмоционального самовыражения, творческого развития, повышение культуры движений.

Педагогическая целесообразность. Движение – основа функционирования, роста и развития еще не сформировавшегося организма ребенка.

Малоподвижность, гиподинамия чрезвычайно опасны для детей. В связи с этим детский фитнес эффективен в борьбе со многими недугами. Занятия фитнесом гарантируют не только красивую осанку, но и профилактику многих заболеваний органов и систем организма в целом.

Цель программы: создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребёнка посредством занятий танцевальной фитнесом.

В рамках реализации этой цели программа ориентируется на решение следующих **задач:**

Обучающие:

1. Познакомить детей с элементами строевой подготовки;
2. Познакомить детей с базовыми шагами аэробики;
3. Учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
4. Дать понятие танцевального рисунка;
5. Освоение детьми движений и связок различных стилей танцевального фитнеса
6. Создание танцевального номера.
7. Освоение детьми выхода на сцену

Развивающие:

1. развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);
2. развивать чувство ритма, музыкальность
3. развивать смелость перед выходом на сцену

Воспитательные:

1. привитие интереса к регулярным занятиям;
2. воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.
3. воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- умеют выполнять элементы строевой подготовки
- знают базовые шаги аэробики
- умеют управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и различных темпах
- знакомы с понятием танцевального рисунка
- освоили движения и связки различных стилей танцевального фитнеса
- создание танцевального номера
- опыт выступления на сцене

Личностные:

- гармоничное физическое развитие (осанка, гибкость)
- развитое чувство ритма, музыкальность
- смелость перед выходом на сцену

Метапредметные:

- интерес к регулярным занятиям
- дисциплинированность, аккуратность, вежливость.
- доброжелательное отношение к товарищам.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ

№	Название раздела, тема	Кол-во часов всего	Теория	Практика
Модуль «Базовые шаги»				
	1.Теоретическая часть			
	1.1Введение. Техника безопасности	2	2	
	1.2. Правила гигиены	2	2	
	1.3Основные понятия фитнес-аэробики	10	10	
	1.4-1.5 Образы аэробики, изучение основных элементов	10	10	
	2. Практические занятия			
	2.1 Ритмическая гимнастика	33	3	30
	2.2 Элементы аэробики, современного танца. Хореография, базовые шаги	24	4	20
	2.3.Акробатика	14	4	10
	3.Общая физическая подготовка			
	3.1 Подготовительные упражнения, строевая подготовка	13	2	11
	3.2 Комплексы упражнений с учетом индивидуальных и возрастных особенностей школьников.	10	2	8
	3.3 Общеразвивающие упражнения	20	1	19

	4.Специальная физическая подготовка.			
	4.1Танцевальная аэробика	12	2	10
	5.Техническая подготовка	1		1
	6.Контрольные испытания	1		1
	7.Участие в соревнованиях, концертах	2		2
	Итого:	154	42	112
Модуль «Аэробика»				
	1.Теоретическая часть			
	1.1 Введение. Техника безопасности	2	2	
	1.2 Правила гигиены	2	2	
	1.3Танцевальная аэробика в формировании музыкально-ритмической координации, пластичности, гибкости.	10	10	
	1.4 Роль спортивной аэробики и ритмической гимнастики в формировании здорового образа жизни.	10	10	
	2.Общая физическая подготовка			
	2.1 Строевая подготовка. Повторение упражнений первого года обучения в усложнённом варианте.	10		10
	3.Специальная физическая подготовка			
	3.1 Танцевальная аэробика.	15	5	10
	3.2 Танцы на степ-платформе	15	5	10
	3.3 Латино-американские танцы	15	5	10
	3.4Танцевальные комплексы. Комбинации танцевально-ритмических движений	25	5	30

	3.5 Ритмическая гимнастика	20	4	16
	3.6 Акробатика	14	4	10
	3.7 Силовая аэробика. Атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений ритмической гимнастики, и танцевальных ритмических движений.	10	2	8
	4.Техническая подготовка	3	1	2
	5.Контрольные испытания	1		1
	6.Участие в соревнованиях	2		2
	Итого:	154	42	112
Модуль « Step by step»				
	1.Теоретическая часть			
	1.1 Введение.Техника безопасности	2	2	
	1.2 Правила гигиены	2	2	
	2.Общая физическая подготовка			
	2.1 Строевая подготовка. Повторение упражнений второго года обучения в усложнённом варианте.	10		10
	3.Специальная физическая подготовка			
	3.1 Танцевальная аэробика. Усложнение комбинаций	55	15	40
	3.2 Латино-американские танцы	25	5	20
	3.3 Акробатика	20	5	15
	3.4Силовая аэробика. Атлетическая гимнастика.	35	5	30
	4.Техническая подготовка	4	2	2
	5.Контрольные испытания	1		1
	6.Участие в соревнованиях			
	Итого:	154	42	112

Предполагаемый учебный план рассчитан на 1 год (2019-2021 уч.год). Он предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 8 -11 лет. Продолжительность занятия 1 раз в неделю 1,5 часа и один раз в неделю 2 часа. Дети занимаются в группах, в которых может быть до 15 человек.

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

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка
- Эстафеты
- Подвижные игры

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

- Соревновательные выступления
- Показательные выступления

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся.

Условия реализации образовательной программы.

Фитнесом могут заниматься дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Один раз в год - проходят медицинское обследование и контроль в мед.учреждении. На каждого занимающегося ребенка ведётся карта с данными обследования, а также результаты тестирования и успехи занимающихся - выступления концертных программах, на турнирах по спортивной аэробике, участие в танцевальных фестивалях.

Специально оборудованный зал:

- зеркальная стена;
- площадь зала, освещение и количество занимающихся в них детей должны соответствовать санитарно-медицинским нормативам);
- специальные помещения для переодевания (для девочек и мальчиков);

видео и аудио аппаратура, кинокамера. Возраст детей и сроки, участвующих в реализации программы структурного подразделения детского творчества Центр «Пируэт»:

Модуль «Базовые шаги» группа – 8-9 лет

Модуль «Аэробика»–9-10 лет
Модуль «Step by step»–10-11 лет

Прием в Центр детского творчества «Пируэт» (далее – Центр) на отделение фитнес-аэробика осуществляется в начале учебного года (сентябрь). В Центр могут поступать несовершеннолетние граждане Российской Федерации в возрасте 6 лет, обладающие хорошими музыкальными и физическими данными, годные по состоянию здоровья, физически подготовленные и психологически готовые к обучению. Прием кандидатов в структурное подразделение Центр детского творчества «Пируэт» осуществляется по результатам конкурсных вступительных испытаний и физической подготовленности. Порядок и сроки проведения приемных просмотров, требования к поступающим определяются Педагогическим советом Центра.

Форма для воспитанников:

- черная борцовка
- черные шорты
- белые балетки-кроссовки
- белые носочки

Срок реализации программы

Программа рассчитана на три года обучения для детей в возрасте от 8-11 лет. Принимаются все желающие дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Во время приема и формирования групп происходит первичная диагностика физических способностей ребенка, его знаний, умений, навыков и личные данные.

Формы и режим занятий:

Первый модуль «Базовые шаги» - два раза в неделю: 1 занятие 2 часа и 1 занятие 1,5 часа - 132 часа в год

Второй модуль «Аэробика» - два раза в неделю: 1 занятие 2 часа и 1 занятие 1,5 часа - 132 часа в год

Третий модуль «Step by step» - - два раза в неделю: 1 занятие 2 часа и 1 занятие 1,5 часа - 132 часа в год

Во время занятий предусмотрены 10 – 15 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха. Форма обучения – групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом. По итогам первичной диагностики, в зависимости от музыкальных данных и специальной подготовки, дети, поступающие в объединение, могут быть приняты в группы второго и третьего годов обучения. А также возможен досрочный перевод обучающихся на следующий год обучения по результатам диагностики и аттестации. После освоения программы дети могут продолжить занятия в объединении, для дальнейшего совершенствования своих знаний, умений и навыков в более подготовленной

группе. Методика преподавания на всех годах обучения сочетает в себе тренировочные гимнастические упражнения, базовые танцевальные аэробные движения. Большую роль играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются его природные данные, особенности характера и его поведения в студии.

Общим для каждого года обучения является принцип движения от простого к сложному, что предполагает постепенное:

- увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;
- усложнение рисунка движений рук и ног, композиций разучиваемых номеров;
- усложнение творческих заданий.

Последовательность изложения тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участия в конкурсах и фестивалях, концертах.

- Быть организованным и понимать, что успех всего номера зависит от каждого;
- Не бояться выходить на сцену.

Большая работа ведется с родителями. Они приглашаются на открытые уроки, принимают участие в подготовке костюмов, реквизитов, декораций. В младших группах проводятся совместные праздники.

В каждом ребенке необходимо выявить способности и направить в нужное русло, помочь им поверить в собственные силы, преодолеть неуверенность в себе.

На первом году обучения они строятся на шаге и беге в разных рисунках, ориентируя детей в пространстве, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений.

В программе усиливается познавательная деятельность за счет систематического проведения бесед о танце, совместных передач, посещение концертов.

В проведении занятий используются следующие *методы обучения* в такой последовательности:

1. Наглядность - в выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца.
2. Словесный и наглядный - объяснение и показ упражнений.
3. Словесный - объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.
4. Практический - самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ.

Есть возможность строить учебные занятия с сознательным учетом основных каналов восприятия, используя формы усвоения, наиболее присущие данному коллективу.

Включение в программу различных **форм обучения**: ролевых игр, бесед, нетрадиционных форм уроков, конкурсов создает благоприятный микроклимат и улучшает психо-эмоциональное здоровье детей, повышает эффективность обучения.

Подготовку занимающихся от новичка целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями и учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс занятий включает множество приёмов.

1. В процессе трех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

2. Успешность занимающихся является приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

3. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении трех лет тренировок занимающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

Содержание изучаемого курса.

Модуль «Базовые шаги».

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1.1 Введение. Техника безопасности.

Цели и задачи курса дополнительного образования. Значение, средства, методы. Место курса в системе физического воспитания и его особое значение в физическом, эстетическом, нравственном воспитании школьников. Знакомство с правилами поведения в зале во время занятий «Спортивной аэробикой» в избежание травматизма. Меры предупреждения травматизма, врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 1.2 Правила гигиены. Аэробный обмен веществ. Активный образ жизни и здоровье школьника. Гигиена, закаливание, режим дня и питание. Профилактика различных заболеваний.

Тема 1.3 Понятия фитнес-аэробики как система знаний

Фитнес-аэробика как система знаний по формированию правильной осанки и стройной фигуры, крепкого здоровья, улучшения настроения и внешнего вида человека.

Тема 1.4-1.5 Образы аэробики - изучение основных элементов

Танцевальная аэробика в формировании музыкально-ритмической координации, пластичности, гибкости. Развитие общей культуры движений. Связь физических упражнений с музыкой, с мелодией и эстетическое влияние на детей.

Раздел 2 Практические занятия:

Тема 2.1 Ритмическая гимнастика.

Основы аэробики и ритмической гимнастики. Упражнения ритмической гимнастики в подготовительной (разминка, ходьба, бег, прыжки, ОРУ), основной (в танцевальном стиле), заключительной (упражнения на растягивание, восстановление дыхания) частей урока. Комплексы упражнений ритмической гимнастики.

Тема 2.2 -2.3 Элементы аэробики. Современного танца. Хореография. Базовые шаги.

Хореографические упражнения: позиции рук, ног, комплексы упражнений боком и лицом к опоре. Ходьба и бег, сочетание видов шага и бега с другими видами движений в различном темпе. Пружинные движения руками и ногами из различных и.п., полуприсед в стойке на носках с плавными и пружинными движениями рук.

Волнообразные движения: плавные движения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Прыжки: выпрямившись с поворотом на 360°, скачка, открытого - закрытого, со сменой ног. Равновесия в стойке на носке в сочетании с поворотами, прыжками. Повороты переступанием на носках и скрестно на различное количество градусов, одноименный поворот на 180° и 360°, сочетание поворотов с прыжками, равновесиями, танцевальными шагами.

Базовые шаги (для всех групп):

-«скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующим скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперед; махи ногами выполняются поочередно.

-ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед.

Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 - раз и два)

-полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, поскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и два и)

-подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);

-скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);

-галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую,

выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и);

-пони: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг - с левой ноги (ритм - раз и)

-ча-ча-ча: шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой ногой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз два, три и четыре);

-чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);

-скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставить за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм - раз, два, три, четыре);

-прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед- вниз или в сторону- вниз.

Тема 2.4. Акробатика.

-Кувырки: кувырок вперед из упора присев, кувырок в прыжке, кувырок назад из упора присев.

-Мост: простейший мост - наклон назад с упором руками в пол, мост на одну ногу - с опорой одной ногой, другая прямая поднята вверх.

-Шпагаты: прямой - предельное разведение ног в стороны; правой (левой) ногой.

-Стойки: на лопатках - с опорой лопатками и затылком, руки упираются в поясницу («Березка»), на предплечья, на голове, на руках.

-Повороты: направо (влево) - «колесо» - с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Медленный переворот вперед на одну ногу - с шага махом одной и толчком другой ногой; медленный переворот назад (перекидка) - опусканием назад в мост и далее махом одной ноги, через стойку на руках в какое-либо конечное положение, например в шпагат.

Раздел 3 Общая физическая подготовка.

Тема 3.1 Подготовительные занятия, строевая подготовка.

Стартовый контроль Дать понятие о занятиях по спортивной аэробике.

Строевые упражнения. Понятия «строй», «шеренга», «колонна» «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, полповорота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Тема 3.2 Комплексы упражнений с учетом индивидуальных и возрастных особенностей школьников.

Выявление индивидуальных особенностей и подбор упражнений с учетом возрастной физиологии школьников. Индивидуальные комплексы упражнений для развития мышц рук, ног, спины, брюшного пресса. Упражнения для развития гибкости, подвижности суставов, силы, выносливости.

Тема 3.3 Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для развития мышц всего тела. Упражнения в равновесии, с мячом, лазания по канату, скамейкам, перелезания через гимнастические снаряды. Упражнения со скакалкой. Оздоровительные упражнения.

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой.

Подвижные игры: «Белки, жёлуди, орехи», «Запрещённое движение», «Два мороза», «Через кочки и пенёчки», «Змейки музыкальные», «Фантики», «Волк и цыплята», «Удочка», «Третий лишний», «Кошки мышки», «Пионербол».

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Тема 4.1 Танцевальная аэробика

Основы танцевальной аэробики: дать понятие о темпе, ритме, динамических оттенках, связь упражнений с содержанием музыки, с ритмом и размером музыкального произведения, с темпом и динамическими оттенками.

Основные позиции, простые танцевальные движения, шаги, переходы, приставки, притопы, упражнения для корпуса, ритмические упражнения.

Ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;

-подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу.

-выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу.

-бег: движение, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением; прыжки ноги врозь - вместе; из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и. п.

-из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и. п.

Раздел 5. Техническая подготовка

Техника выполнения комплексов упражнений ритмической гимнастики.

Техника выполнения комплексов упражнений танцевальной аэробики.

Подготовка к тестированию и контрольным испытаниям, спортивным соревнованиям.

Раздел 6. Контрольные испытания.

Тест – контроль. После первого года обучения учащиеся выполняют нормативы по общей специальной подготовке (см приложение), контроль изученных танцев и движений.

Раздел 7. Участие в соревнованиях, концертах

Преследуя цель развития творческих способностей, повышения спортивного

мастерства детей в программу включен раздел подготовки и участия в местных, районных и областных турнирах по спортивной аэробике.

Модуль «Аэробика»

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1.1 Введение. Техника безопасности.

Цели и задачи курса дополнительного образования. Значение, средства, методы. Место курса в системе физического воспитания и его особое значение в физическом, эстетическом, нравственном воспитании школьников. Знакомство с правилами поведения в зале во время занятий «Спортивной аэробикой» в избежание травматизма. Меры предупреждения травматизма, врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 1.2 Правила гигиены. Аэробный обмен веществ. Активный образ жизни и здоровье школьника. Гигиена, закаливание, режим дня и питание. Профилактика различных заболеваний.

Тема 1.3 Танцевальная аэробика в формировании музыкально-ритмической координации, пластичности, гибкости.

История развития танцевальной аэробики, ритмической гимнастики, стретчинга, физической культуры.

Тема 1.4 Роль спортивной аэробики и ритмической гимнастики в формировании здорового образа жизни.

Основы спортивной медицины:

- физиология;
- анатомия;
- гигиена, медицинский контроль, самоконтроль предупреждение травм;
- самомассаж, точечный массаж;
- витамины, минеральные вещества;
- закаливание.

Изучение теоретического материала проводится и в процессе практических занятий и в специально выделенное время в форме бесед, как во время занятия группы, так и при индивидуальной работе с детьми.

При проведении теоретических занятий необходимо пользоваться методическим материалом, специальной литературой, делать анализ самостоятельной работы, предоставлять возможность для выполнения практических заданий.

Раздел 2 Общая физическая подготовка.

Тема 2.1 Строевая подготовка. Повторение упражнений первого года обучения в усложнённом варианте.

- ходьба в равномерном темпе на носках, на пятках, с изменением темпа, в чередовании с прыжками;
- бег медленный, бег с ускорением;
- прыжки с ноги на ногу, скачки на левой и правой ноге, приседания

Спортивные конкурсы и эстафеты: тесты, проверяющие силу, гибкость, подвижность, ловкость.

Раздел 2.2 Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.

Тема 2.1 Танцевальная аэробика.

Повторение изученного за первый год обучения.

Комплексы упражнений аэробики составляются в соответствии с поставленными задачами:

1. общеукрепляющие для различных групп мышц и возрастных категорий
2. в стиле американской аэробики (в детском варианте);
3. для профилактики сколиоза и остеохондроза, формирования правильной осанки;
4. комплексы с предпочтительным выбором упражнений по заданной теме.
5. Состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть: (разминка) 12-15°. общего времени. Задача - активизировать организм, подготовить его к выполнению основной работы. Упражнения этой части комплекса эмоционально окрашены, не очень трудны, динамично выполняются, вовлекая в работу одновременно мышцы плечевого пояса, туловища.

Тема 3.4 Танцы на степ-платформе. Танцевальные движения «Вместе». Элементы базовые: шаг, шаг на всей ступне, шаг с притопом, переменный шаг вперед и назад. Различные варианты притопов и подскоков. Припадание, кружение на припадании. Разнообразные положения рук на степ-платформы.

Тема 3.5 Латиноамериканская хореография.

Латиноамериканская хореография с элементами современной аэробики: ритмические движения, сочетание шагов и переходов, основные движения танцев: «Ча-ча-ча», «Румба».

Тема 3.6 Танцевальные комплексы. Комбинации танцевально-ритмических движений.

Танцевальные комплексы. Основные движения. Хореографические упражнения. Простые движения в стиле «диско», балетных движений и обычных физических упражнений.

Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Основные шаги различных танцевальных стилей:

степ аэробика, базовые шаги, соединения в различные комбинации.

Комбинации танцевально-ритмических движений: «Шалей-валей», «Кадриль», «Кошки».

Хореографическое смешение танцевальных направлений различных народов.

Танцевальные занятия с элементами свободной пластики и импровизации

Тема 3.7 Ритмическая гимнастика.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие различных мышц и мышечных групп. Упражнения на развитие осанки, мышц рук, ног, туловища. Упражнения без предмета.

-Для рук. Поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

-Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, а стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе, на спине. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др.

-Для ног. Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление партнера. Упражнения вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Шема 3.8 Акробатика.

-Кувырки: кувырок вперед из упора присев, кувырок в прыжке, кувырок назад из упора присев.

-Мост: простейший мост - наклон назад с упором руками в пол, мост на одну ногу - с опорой одной ногой, другая прямая поднята вверх.

-Шпагаты: прямой - предельное разведение ног в стороны; правой (левой) ногой.

-Стойки: на лопатках - с опорой лопатками и затылком, руки упираются в поясницу («Березка»), на предплечья, на голове, на руках.

-Повороты: вправо (влево) - «колесо» - с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Медленный переворот вперед на одну ногу - с шага махом одной и толчком другой ногой; медленный переворот назад

(перекидка) - опусканием назад в мост и далее махом одной ноги, через стойку на руках в какое-либо конечное положение, например в шпагат.

Тема 3.9 Силовая аэробика. Атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений ритмической гимнастики, и танцевальных ритмических движений.

Силовая аэробика: упражнения для развития силы, упражнения с отягощениями, в парах и группами.

Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой, гимнастикой с основами акробатики.

Релаксационная аэробика.

Комплексы упражнений ритмической гимнастики, и танцевальных ритмических движений.

Упражнения в сочетании с прыжками (прыжки на месте, из упора и др.) и танцевальными движениями. Упражнения на развитие гибкости, координации движений, пластичности, грациозности.

Комплексы упражнений со скакалкой: прыжки, кувырки, акробатические упражнения, упражнения в парах. Комплексы упражнений ритмической гимнастики, и танцевальных ритмических движений. Музыкально-ритмические композиции.

Раздел 4. Контрольные испытания

4.1. Итоговый тест – контроль. Оценка выполнения танцевальных комплексов: «Кадриль», «Кошки».

4.2. Участие в соревнованиях

Соревновательные упражнения. Подготовка и выполнение комплексов соревновательных упражнений ритмической гимнастики и танцевальных ритмических движений в музыкальном сопровождении.

Модуль «Step by step»

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1.1 Введение. Техника безопасности.

Цели и задачи курса дополнительного образования. Значение, средства, методы. Место курса в системе физического воспитания и его особое значение в физическом, эстетическом, нравственном воспитании школьников. Знакомство с правилами поведения в зале во время занятий «Спортивной аэробикой» в избежание травматизма. Меры предупреждения травматизма, врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 1.2 Правила гигиены. Аэробный обмен веществ. Активный образ жизни и здоровье школьника. Гигиена, закаливание, режим дня и питание. Профилактика различных заболеваний.

Тема 1.3 Роль спортивной аэробики и ритмической гимнастики в формировании здорового образа жизни.

Основы спортивной медицины:

-физиология;

-анатомия;

-гигиена, медицинский контроль, самоконтроль предупреждение травм;

- сауомассаж, точечный массаж;
- витамины, минеральные вещества;
- закаливание.

Изучение теоретического материала проводится и в процессе практических занятий и в специально выделенное время в форме бесед, как во время занятия группы, так и при индивидуальной работе с детьми.

При проведении теоретических занятий необходимо пользоваться методическим материалом, специальной литературой, делать анализ самостоятельной работы, предоставлять возможность для выполнения практических заданий.

Раздел 2 Общая физическая подготовка.

Тема 2.1 Строевая подготовка. Повторение упражнений второго года обучения в усложнённом варианте.

- ходьба в равномерном темпе на носках, на пятках, с изменением темпа, в чередовании с прыжками;
 - бег медленный, бег с ускорением;
 - прыжки с ноги на ногу, скачки на левой и правой ноге, приседания
- Спортивные конкурсы и эстафеты: тесты, проверяющие силу, гибкость, подвижность, ловкость.

Раздел 2.2 Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.

Тема 2.1 Танцевальная аэробика, усложненная

Повторение изученного за первый и второй год обучения.

Комплексы упражнений аэробики составляют в соответствии с поставленными задачами:

6. общеукрепляющие для различных групп мышц и возрастных категорий
7. в стиле американской аэробики (в детском варианте);
8. для профилактики сколиоза и остеохондроза, формирования правильной осанки;
9. комплексы с предпочтительным выбором упражнений по заданной теме.
10. Состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть: (разминка) 12-15°. общего времени. Задача - активизировать организм, подготовить его к выполнению основной работы. Упражнения этой части комплекса эмоционально окрашены, не очень трудны, динамично выполняются, вовлекая в работу одновременно мышцы плечевого пояса, туловища.

Тема 3.4 Танцы на степ-платформе. Элементы базовые: шаг, шаг на всей ступне, шаг с приподом, переменный шаг вперед и назад. Различные варианты приподов и подскоков. Припадание, кружение на припадании. Разнообразные положения рук на степ-платформе.

Тема 3.5 Латинско-американская хореография.

Латиноамериканская хореография с элементами современной аэробики: ритмические движения, сочетание шагов и переходов, основные движения танцев: «Ча-ча-ча», «Румба».

Тема 3.6 Танцевальные комплексы. Комбинации танцевально-ритмических движений.

Танцевальные комплексы. Основные движения. Хореографические упражнения. Простые движения в стиле «диско», балетных движений и обычных физических упражнений.

Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Основные шаги различных танцевальных стилей:

степ аэробика, базовые шаги, соединения в различные комбинации.

Комбинации танцевально-ритмических движений: «Шаляй-валяй», «Кадриль», «Кошки».

Хореографическое смешение танцевальных направлений различных народов.

Танцевальные занятия с элементами свободной пластики и импровизации

Тема 3.7 Ритмическая гимнастика.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие различных мышц и мышечных групп. Упражнения на развитие осанки, мышц рук, ног, туловища. Упражнения без предмета.

-Для рук. Поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

-Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, а стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе, на спине. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др.

-Для ног. Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, е висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление партнёра. . Упражнения вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Тема 3.8 Акробатика.

-Кувырки: кувырок вперед из упора присев, кувырок в прыжке, кувырок назад из упора присев.

-Мост: простейший мост - наклон назад с упором руками в пол, мост на одну ногу - с опорой одной ногой, другая прямая поднята вверх.

-Шпагаты: прямой - предельное разведение ног в стороны; правой (левой) ногой.

-Стойки: на лопатках - с опорой лопатками и затылком, руки упираются в поясницу («Березка»), на предплечья, на голове, на руках.

-Повороты: вправо (влево) - «колесо» - с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Медленный переворот вперед на одну ногу - с шага махом одной и толчком другой ногой; медленный переворот назад (перекидка) - опусканием назад в мост и далее махом одной ноги, через стойку на руках в какое-либо конечное положение, например в шпагат.

Тема 3.9 Силовая аэробика. Атлетическая гимнастика.

Силовая аэробика: упражнения для развития силы, упражнения с отягощениями, в парах и группами.

Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой, гимнастикой с основами акробатики.

Релаксационная аэробика.

Комплексы упражнений ритмической гимнастики, и танцевальных ритмических движений.

Упражнения в сочетании с прыжками (прыжки на месте, из упора и др.) и танцевальными движениями. Упражнения на развитие гибкости, координации движений, пластичности, грациозности.

Комплексы упражнений со скакалкой: прыжки, кувырки, акробатические упражнения, упражнения в парах. Комплексы упражнений ритмической гимнастики, и танцевальных ритмических движений. Музыкально-ритмические композиции.

Раздел 4. Контрольные испытания

4.1. Итоговый тест – контроль. Оценка выполнения танцевальных комплексов: «Кадриль», «Кошки», «Фигурный вальс». Зачёт (вопросы к зачёту смотри в приложении).

4.2 Участие в соревнованиях

Соревновательные упражнения. Подготовка и выполнение комплексов соревновательных упражнений ритмической гимнастики и танцевальных ритмических движений в музыкальном сопровождении.

Методическое обеспечение

Для достижения цели и задач образовательной программы, предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, творческие занятия импровизации, открытые занятия, зачеты, отчетные концерты, участие в конкурсах и фестивалях. Методика преподавания на всех этапах обучения сочетает в себе тренировочные упражнения, уроки классического и современного эстрадного танца, трюки и элементы акробатики.

В плане работы предусмотрены индивидуальные беседы с обучающимися по результатам, как творческой деятельности, так и воспитательной работы. Во время бесед уделяется большое внимание формированию у подрастающего поколения моральных принципов, общечеловеческих ценностей, правил поведения в обществе. В образовательную программу включены регулярные беседы с родителями для своевременного выявления проблем ребенка.

Вовлечение родителей в учебно - воспитательный процесс способствует увеличению его эффективности.

Материально-техническое оснащение

- танцевальный класс, оборудованный вентиляционной системой, зеркалами и станками;
- комната для переодевания;
- аппаратура (музыкальный центр);
- аудио и видео материалы.

Список литературы использованной при составление программы:

1. Иваницкий и др. Ритмическая гимнастика. Москва. 1989г.
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. М. «ВАКО» 2005
3. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школах.

Список используемой литературы для преподавателя:

1. Блазер П., Хёккелман А., Сербина Л.П. Импровизация и форма движения под воздействием музыки // Теория и практика физической культуры. 2001. - №8. - С. 39-41.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Информационная культура специалиста как фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2001. - № 12.-С. 18-19.
3. Волков Ю.Г. Диссертация. Подготовка, защита, оформление: Практическое пособие /Под ред. Н.И. Загузова. Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: Гардарики, 2003. 185 с.

3. Городничев Р.М. Подготовка специалистов в Великолуцком государственном университете физической культуры. Состояние и перспективы //Теория и практика физической культуры. 2000. - №5. -С.2-5.
4. Ершова Н.Г. Методические аспекты психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в период адаптации к обучению в высшей школе //Теория и практика физической культуры. — 2000.-№5.-С. 11-13. Фурманов А.Г.

Литература для учащихся.

1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001. -264с.
2. Железняк Ю.Д. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в системе педагогического образования //Теория и практика физической культуры. 2002. - №5. - С. 47- 53.
3. Заволинская Н.Н., Маслов В.И. Повышение квалификации в контексте идеи непрерывного физкультурного образования методологический аспект, практическое воплощение // Теория и практика физической культуры. 2001. - № 12. - С. 15-17.