

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №8»
г.Сафоново Смоленской области.

Согласовано:
Педагогическим советом
протокол №_01
от «29»августа 2020г.



Утверждено:
директор МБОУ «СОШ №8»
Е.В.Русакова
приказ № 133
от «31»08.2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Фитнес аэробика»
спортивной направленности**

Возраст учащихся: 11 – 12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Фокина Марина Юрьевна
педагог физической культуры

г.Сафоново, 2020 г.

Пояснительная записка

Модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СанПин 2.4.4.3172 – 14 от 20.08.2014г; Уставом МБОУ «СОШ №8» города Сафонова.

Направленность программы – **Спортивная.**

Физическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании воспитательного процесса образовательного учреждения и является его приоритетным направлением. Занятия фитнесом способствует гармоничному развитию детей, учат их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Физическим воспитанием детей школьного возраста призваны заниматься семья и педагогический коллектив школы. И все-таки особое место в этом воспитательном процессе отводится учителю физической культуры. Порой он является единственным человеком для большинства детей, способным на высоком профессиональном уровне помочь им в развитии двигательных умений и навыков, обеспечивающих подготовку к выбору будущей профессии.

В фитнесе существует множество направлений, каждое из которых представляет собой отдельный вид спортивных занятий. Каждый, кто собирается заниматься фитнесом, выбирает направление согласно возможностям организма и в зависимости от поставленных перед собой задач.

Многообразие форм физического воспитания подрастающего поколения обязывает учителя физической культуры использовать их с возможно большей эффективностью. В своей работе ему приходится быть организатором и руководителем. Он должен на хорошем уровне проводить занятия и обеспечивать подготовку и выступление школьных команд в соревнованиях (внутри школы и за ее пределами), чтобы принять участие могли почти все учащиеся, проявлять заботу об укреплению спортивной материальной базы. Таким образом, чем нам поможет фитнес в повседневной жизни – это крепкое здоровье.

В основе программы – Программа хорошо подходит девушкам, которые хотят улучшить и сделать еще красивее себе фигуру. Предусмотрена практическая и теоретическая деятельность, направленная на овладение и умениями двигательных упражнений. Включает в себя различные виды движений, дыхательной гимнастики, что способствует разностороннему развитию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах.

Таким образом, фитнес –это всестороннее, физическое развитие детей, на укрепление и сохранение здоровья. Определяют актуальность и востребованность данного вида спорта, как в общеобразовательных школах, так и в системе дополнительного образования детей.

Учебно-творческий процесс должен иметь завершенность. Каждый учебный год заканчивается показательным занятием. В конце первого года это может быть занятия для выполнения упражнений в связке самостоятельно. Второй и третий год обучения предусматривает работу с более серьезным (сложным) движениями под музыку, более одаренные дети придумывают упражнения для себя самостоятельно.

Актуальность.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физического развития школьников, материально-технические условия, для реализации которого имеются в МБОУ «СОШ №8». Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Фитнес, способствует работе всех мышц, органов и систем, что улучшает кровообращение. При регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Сегодня очень остро стоит вопрос занятости детей, умение организовать свой досуг. Как помочь ребенку занять с пользой своё свободное время, дать возможность открыть себя наиболее полно? Многие учащиеся, овладевшие н фитнесом получают- это укрепление здоровья, улучшения телосложения, формирование красивой фигуры.

Программа предназначена для обучающихся 11– 12 лет.

Состав учебной группы 12-15 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем учебного времени составляет 101 час (занятия проводятся три раза в неделю по по45 мин).

Учитывая особенности и содержание работы учебной группы, исходя из педагогической целесообразности, педагог может проводить занятия со всем составом учебной группы, по подгруппам, индивидуально.

Формы организации образовательного процесса: очная

Основные формы проведения занятий: изучения новых упражнений беседа, итоговые занятия.

Основные виды занятий – индивидуальное и групповое творчество, межгрупповой обмен результатами.

Основная форма образовательной работы с детьми: физическое развитие детей, тренировки позволяют и развить дисциплинированности, настойчивости, и смелости. Повышение интереса к занятиям в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное изучение новых движений, дыхательных упражнений и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей.

Формы работы:

- вводное занятие, изучение техники безопасности;
- комбинированно занятие;
- игровое занятие;
- тренировочное занятие;
- практическое занятие в виде открытого урока

Организационные задачи:

- Набрать группу единомышленников
- Заинтересовать обучающихся
- Сплотить коллектив
- Поддерживать творческую атмосферу группы

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая;

Организация личностного развития воспитанников требует разработки специальной системы принципов и методических приемов, а также их умелого изменения на практике.

К числу таких принципов относятся:

- Принцип развивающего обучения
- Принцип коллективного сотворчества
- Принцип разностороннего развития личности подростка (его реализация обеспечивает полноценное взаимодействие ребенка с окружающим миром)

- Принцип личностно-ориентированного подхода к каждому обучающемуся.

Педагогическая целесообразность программы

заключается в формировании у детей устойчивой потребности к самореализации в сфере спорта. Занятия фитнесом помогают обучающимся овладеть гибкости, и координации движений и физической работоспособности. Улучшить осанку, и работу сердечно-сосудистую систему организма. Программа способствует возможности общения.

Одним из принципов педагогической деятельности образовательной программы является объяснение и практический показ основных движений и благодаря систематическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую физическую культуру.

Адресат программы:

Программа рассчитана для детей среднего школьного возраста (11–12лет). Программа доступна как для детей, проявивших выдающиеся способности (одаренные) дети, дети находящихся в трудной жизненной ситуации, дети с ОВЗ (по рекомендации лечащего врача).

Срок освоения программы:

Продолжительность обучения 1 год. Форма обучения – очная.

Объем программы:

Годовая нагрузка 1 года обучения 101 час.

Режим занятий:

Учебная программа предусматривает проведение занятий 3 раз в неделю, продолжительность занятий 45 мин.

Учебная группа 10-12 учащихся;

Спортивная деятельность включает выполнение следующих заданий:

- Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
- Диагностика. Предварительное тестирование физической подготовленности.
- Ритмическая гимнастика
- Дыхательные упражнения
- упражнения с предметами: шарами, гантелями, мячами

Основные методы обучения:

- **методы обучения:** монологический, диалогический, показательный;
- **методы преподавания:** объяснительный, информационно –
сообщающий, иллюстрированный;
- **методы воспитания:** убеждения и личный пример.

Цель программы - приобщение детей к спорту, развитие их физического совершенствования и здоровья.

Задачи программы:

Образовательные - формировать необходимые двигательные навыки,

- развивать себя в спорте

Развивающие - способствовать всестороннему развитию и раскрытию физического потенциала обучающихся.

- развивать интерес к спорту, желание творить самостоятельно

Воспитательные

- сформировать у обучающихся систему ценностных ориентиров, нравственных и этических норм;
- создание комфортной обстановки, атмосферы доброжелательности, сотрудничества,
- включения в активную деятельность,
- ситуации успеха.
- способствовать формированию культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- обучающийся научится ответственному отношению к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- приобретет навык к двигательной активности;
- сформирует способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознает роль спорта в жизни;
- разовьет навыки знаний и умений в спорте.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

Познавательные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя
навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся приобретёт навыки:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника; - договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- правильно дышать;
- правильно выполнять упражнения;
- правильно держать положения рук и ног при выполнении упражнений
- выполнять координированные упражнения в связке
- выполнять передвижения на гимнастическом коврике
- выполнять движения под музыку и с предметами

Форма контроля:

Игры, конкурсы, беседа.

Виды контроля и формы аттестации:

1. Входной контроль (анкетирование)
2. Промежуточная аттестация (практическое задание)
3. Итоговая аттестация (итоговое занятие, творческое задание)

Используемые педагогические технологии:

Использование данных технологий позволяет равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать различные виды деятельности, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ. Я широко использую современные образовательные технологии, которые развивают продуктивное мышление учащихся, креативность, эмоциональную сферу, что сегодня особенно актуально.

Коллективно – спортивная деятельность - комплексная педагогическая технология, объединяющая в себе формы образования, воспитания и эстетического общения. Ее результат – общий успех, оказывающий положительное влияние как на коллектив в целом, так и на каждого учащегося в отдельности.

Личностно – ориентированное обучение – это такое обучение, которое ставит главным - самобытность ребенка, его самооценку субъектность процессов обучения. Цель личностно – ориентированного обучения состоит в том, чтобы заложить в ребенке механизмы самореализации, саморазвития, саморегуляции самовоспитания и другие, необходимые для становления самобытного образа и диалогического взаимодействия с людьми, природой, культурой, цивилизацией.

Игровые технологии в организации учебного процесса позволяют наиболее раскрыться учащемуся, снять напряжение и проявить свои творческие способности, ведь он действует в привычной для него обстановке. Для успешного развития творческих способностей ребенок должен испытать радость физического и умственного напряжения, которое доставляет решение учебных задач. Целью игровых технологий является снижение утомляемости учащихся на занятии. С помощью игры дети учатся наблюдать, анализировать, выражать свои мысли, получать необходимые навыки в хореографии, но лишь в непринужденной, комфортной обстановке. В игре дети получают массу положительных эмоций; радость творчества, сотрудничества, общения, сопереживания, азарта, чувство победы, возможность проявить свои таланты.

Здоровьесберегающие технологии – физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья. Улучшения телосложения.

Уровни освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1. Максимальный уровень. Учащийся умело демонстрирует развитие физических способностей, координации, пространственной ориентации; развитие и тренировку физических способностей и возможностей; постановку корпуса, движений рук, ног, головы; приобретение навыков исполнения основных упражнений базовой аэробики; освоение основных силовых упражнений для детей младшего школьного возраста.

Имеет представления о правилах техники безопасности, соблюдает их, может указать на ошибки других, пытается научить других детей. Следует правилам и нормам.

2. Средний уровень. Ребенок достаточно правильно координирует свои движения. Умеет точно и уверенно выполнять простые упражнения. В более сложных комбинациях не всегда справляется с координацией движения. Имеет нечеткие представления о правилах техники безопасности. Знает о правилах и нормах безопасности, но не следует им.

3. Минимальный уровень. Основное назначение данного модуля – знакомство детей с упражнениями степ-аэробики, выявление и развитие спортивных способностей у детей, формирование интереса и мотивации детей к занятиям фитнеса. Соблюдение техники безопасности на занятиях в спортивном кабинете.

Условия реализации программы

Материальные:

- спортивный кабинет;
- зеркала

технические:

- шары -фитбол;
- коврики для занятий гимнастикой;
- мелкий спортивный инвентарь
- мячи,
- гантели,
- гимнастическая стенка;
- тренажеры,
- прыгалки,
- степ
- спортивные вещи;

информационные:

- стенды;
- видео для повтора новых упражнений;
- магнитофон

Учебный план

№ п п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля аттестации
		всего	теория	практика	
1	Упражнения на развитие правильной осанки	5	1	4	Наблюдение ,беседа, практическое задание
2	Ритмическая гимнастика	17	2	15	Наблюдение, собеседование Повтор элементов
3	Базовые шаги аэробики	20	1	18	Объяснение, наблюдение, Повтор задания
4	Классическая аэробика	5	0,5	4,5	Выполнения практических Заданий.
5	Степ-аэробика	34	2	32	Наблюдение собеседование, Повтор элементов
6	Шейпинг-с предметами	19	2	17	Наблюдение, объяснение, Выполнение практических Заданий.
	Итого	101			

**Содержание учебного плана
1 года обучения**

Раздел	Содержание тем программы	форма занятий	Форма контроля
1. Упражнения на правильную осанку	<p>1. <u>упражнения на правильную осанку</u> - упражнения глубокий выпад вперед; - упражнение «кошачьи подтягивание»</p> <p>2. <u>на ковриках:</u> - лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание; - лежа на спине – поднятие ног, махи ногами; - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины;</p> <p>3. <u>упражнение классическая планка</u> Локти под прямым углом и перенести вес тела над предплечья. Ноги упираются на мыски</p> <p>4. <u>Упражнение- расслабление:</u> - упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук; - упражнения на ковриках- сидя поднимаем мыски одновременно</p> <p>5. <u>:Координированные упражнения</u> - прыжки с мячами, упражнения с прыгалками - упражнения на гимнастической стенке- вис, упоры</p>	групповая	<p>Научить детей упражнениям под музыку и без, выполнения упражнений. Четкость выполнения упражнений лежа на животе, на спине, упражнения на расслабление.</p>
2. Ритмическая гимнастика	<p>1. <u>Упражнение столб с веревками –расслабление рук, плечевого пояса</u></p> <p>2. <u>Упражнения цапля- развитие координации</u> - поднятие правого левого колена - движение рук и ног , повороты.</p> <p>3. <u>Потягивание-разгрузка</u> - Тянем руки , вытягиваем носки</p> <p>1. <u>4.Скручивания-увеличивает гибкость</u> - сидя на полу, одну ногу выставляем вперед, вторую прижимаем к бедру, корпус разворачиваем в противоположную сторону</p>	групповая	<p>Научить детей упражнениям на развитие координации. Повтор упражнений под музыку.</p>
3. Базовые шаги аэробики	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса</u></p> <p>2. <u>Ви-степ, бейсик-овер, мамбо.</u></p>	групповая	<p>Научить детей к постановке корпуса, основных положений рук, ног.</p>

<p>4.Классическая аэробика</p>	<p>1. <u>Основные положения рук, ног</u> 2. <u>Приставной шаг, перемещения из стороны в сторону, подъемы прямых ног, приседания, скрестный шаг, прыжки с приземлением на одну ногу.</u> Повороты с правой и левой ноги с приседанием.</p>	<p>групповая</p>	<p>Научить детей перемещений из стороны в сторону, прыжки с приземлениями.</p>
<p>5.Степ аэробика</p>	<p>1. <u>На степе-выпад с выпрыгиванием</u> 2. <u>Разноуровневые приседания</u> 3. <u>Выход в планку из приседа</u> 4. <u>Боковой выпад</u></p>	<p>групповая</p>	<p><u>Научить детей правильности выхода в планку из приседа</u></p>
<p>6.Шейпинг с предметами</p>	<p>1. <u>Упражнения стульчик</u> 2. <u>Приседания</u> – <u>Соединение движений в комбинации;</u> – <u>Отведение бедра</u> <u>Махи ногой.</u></p>	<p>групповая</p>	<p>Научить соединение движений в комбинации.</p>

Календарный учебный график

№ урока	Тема урока	Дата поведен иязанят ий	Часы		Форма занятий	Форма контроля
			теория	практика		
1	Вводное занятие. Беседа «Здоровый образ жизни». Беседа по ТБ при занятии фитнесом к спортивном зале	сентябрь	1	3	Групповое	Выполнять основные правила и технику безопасности на занятиях. Характеризовать влияние специальной физической подготовки на организм человека.
2-4	Общая разминка.	сентябрь	3	2	Комбинированный	Организовывать места для занятий физическими упражнениями. Объяснять порядок выполнения общей разминки. Выполнять упражнения общей разминки индивидуально и в парах.
5-9	Партерная разминка. Характеризовать понятие «партерная разминка».	сентябрь	2	3	Комбинированный	Организовывать места для занятий физическими упражнениями. Выполнять упражнения партерной разминки индивидуально и в парах.
10-12	Разминка у опоры.	сентябрь	1	2	Комбинированный	Организовывать места для занятий физическими упражнениями. Характеризовать понятие «разминка у опоры». Выполнять упражнения разминки у опоры.

13-14	Классическая аэробика. Повторение шагов базовой аэробики.	октябрь	0,2	1,5	Комбинированный	Организовывать места для занятий аэробикой. Выполнять ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу. Выполнять основные шаги аэробики.
15-19	Классическая аэробика. Типовые базовые связки.	октябрь	1	3	Комбинированный	Организовывать места для занятий аэробикой. Разучить типовые базовые связки.
20-26	Классическая аэробика. Групповые композиции.	октябрь	1	5	Комбинированный	Организовывать места для занятий аэробикой. Составлять комплексы с помощью учителя.
27-28	Комплекс упражнений на осанку в парах.	октябрь	1	1	Учетный	Выполнять комплекс упражнений на закрепление навыка правильной осанки в парах.
29-30	Комплекс упражнений на укрепление мышечного корсета в парах.	октябрь 2	1	1	Учетный	Организовывать места для занятий физическими упражнениями. Выполнять комплекс упражнений на укрепление мышечного корсета в парах.
31-32	Комплекс упражнений на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени парах.	октябрь	1	1	Учетный	Организовывать места для занятий физическими упражнениями. Выполнять комплекс упражнений на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени в парах.

33-34	Комплекс упражнений на гибкость в парах.	Ноябрь	0,5	1,5	Комбинированный	Организовывать места для занятий физическими упражнениями. Выполнять комплекс упражнений на гибкость в парах.
35-36	Комплекс упражнений на расслабление в парах.	Ноябрь	1	1	Комбинированный	Организовывать места для занятий физическими упражнениями. Выполнять комплекс упражнений на расслабление в парах.
37-38	Фитнес-гимнастика. Комплекс упражнений с предметами, направленный на формирование навыка правильной осанки.	Ноябрь	0,5	1,5	Комбинированный	Научить правильно выполнять комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки с предметами.
39-40	Фитнес-гимнастика. Комплекс упражнений с предметами, направленный на профилактику плоскостопия.	Ноябрь	1	1	Комбинированный	Организовывать места для занятий физическими упражнениями. Выполнять комплекс упражнений по профилактике плоскостопия с предметами.
41-42	Фитнес-гимнастика. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа.	Ноябрь	1	1	Комбинированный	Организовывать места для занятий физическими упражнениями. Выполнять комплекс упражнений для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа.

43-44	Акробатика. Основные акробатические элементы. (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост, березка, колесо	Ноябрь	1	1	Комбинированный	Выполнять основные правила и технику безопасности на занятиях по акробатике. Выполнять акробатические элементы .
45-48	Акробатика. Акробатические комбинации.	Ноябрь	1	1	Комбинированный	Выполнять основные правила и технику безопасности на занятиях по акробатике. Выполнять комбинации, состоящих из 3-5 акробатических элементов.
48-51	Дыхательные упражнения.	декабрь	2	3	Комбинированный	Организовывать места для занятий дыхательными упражнениями. Демонстрировать технику выполнения дыхательных упражнений.
51-57	Индивидуальный комплекс дыхательных упражнений.	декабрь	0,5	0,5	Учетный	Выполнять комплекс индивидуальных дыхательных упражнений.
57-58	ОФП Акробатические комбинации. элементы (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост, березка, колесо	декабрь	1	5	Комбинированный	Организовывать места для занятий физическими упражнениями. Выполнять индивидуально, в парах, группой .Выполнять акробатические

59-60	Беседа «Подвижные игры для развития основных физических качеств».	1			Вводный	Ориентироваться в понятии « основные физические качества человека». Описывать способы организации подвижных игр для развития основных физических качеств.
60-63	Подвижные игры для развития скоростно- силовых качеств.	3			Комбиниру ванный	Организовывать места проведения подвижных игр. Объяснять правила подвижных для развития скоростно- силовых качеств. Организовывать подвижные игры для развития скоростно- силовых качеств. Проводить для развития скоростно- силовых качеств. Играть в подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.

63-66	<p>Классическая аэробика.</p> <p>Типовые базовые связки</p> <p>Подвижные игры для совершенствования быстроты.</p>	3			<p>Комбинированный</p>	<p>Организовывать места для занятий аэробикой.</p> <p>Выполнять ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.</p> <p>Выполнять основные шаги аэробики</p> <p>Организовывать места проведения подвижных игр.</p> <p>Объяснять правила подвижных игр для совершенствования быстроты.</p> <p>Организовывать подвижные игры для совершенствования быстроты.</p> <p>Проводить подвижные игры для совершенствования быстроты.</p> <p>Играть в подвижные игры для совершенствования быстроты.</p>
-------	---	---	--	--	------------------------	---

66-78	<p>Классическая аэробика.</p> <p>Типовые базовые связки</p> <p>Подвижные игры для развития силы.</p>	3			Комбинированный	<p>Организовывать места для занятий аэробикой.</p> <p>Выполнять ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.</p> <p>Выполнять основные шаги аэробики</p> <p>Организовывать места проведения подвижных игр.</p> <p>Объяснять правила подвижных для развития силы.</p> <p>Организовывать подвижные игры для развития силы.</p> <p>Проводить подвижные игры для развития силы.</p> <p>Играть в подвижные игры для развития силы.</p>
78-100	<p>Классическая аэробика.</p> <p>Типовые базовые связки</p> <p>Подвижные игры для развития выносливости.</p>	2			Комбинированный	<p>Объяснять правила подвижных игр для развития выносливости.</p> <p>Организовывать подвижные игры для развития выносливости.</p> <p>Проводить подвижные игры для развития выносливости.</p> <p>Играть в подвижные игры для развития выносливости.</p>
101	Контрольные тесты.		0,5	0,5	Учетный	<p>Тест на определение качества физической подготовки,</p> <p>теоретический тест на уровень усвоения знаний.</p> <p>Показательное выступление.</p>

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Упражнения на правильную осанку

1. упражнения на правильную осанку
2. на ковриках:
1. 3.упражнение классическая планка
2. Упражнение- расслабление
3. Координированные упражнения
форма занятий: групповая
Форма контроля: наблюдение, коррекция
Форма подведения итогов: Четкость выполнения упражнений

2. Ритмическая гимнастика

1. . Упражнение столб с веревками
2. . Упражнения цапля- развитие координации
3. Скручивания

форма занятий: групповая
Форма контроля: наблюдение, коррекция
Форма подведения итогов: Четкость выполнения упражнений

.Базовые шаги аэробики

1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса
2. Ви-степ, бейсик-овер, мамбо

форма занятий: групповая
Форма контроля: наблюдение, коррекция
Форма подведения итогов: Четкость выполнения упражнений

4.Классическая аэробика

1. . Основные положения рук, ног
2. . Приставной шаг, перемещения из стороны в сторону, подъемы прямых ног, приседания, скрестный шаг, прыжки с приземлением на одну ногу.
3. Повороты с правой и левой ноги с приседанием

форма занятий: групповая
Форма контроля: наблюдение, коррекция
Форма подведения итогов: Четкость выполнения упражнений

5.Степ аэробика

1. На степе-выпад с выпрыгиванием
2. Разноуровневые приседания

3. Выход в планку из приседа

4. Боковой выпад

форма занятий: групповая

Форма контроля: наблюдение, коррекция

Форма подведения итогов: Четкость выполнения упражнений

6. Шейпинг с предметами

1. Упражнения стульчик

2. Приседания

3. Соединение движений в комбинации;

4. Отведение бедра

5. Махи ногой.

форма занятий: групповая

Форма контроля: наблюдение, коррекция

Форма подведения итогов: Четкость выполнения упражнений

7. Заключительное занятие.

Итоговое занятие. Открытый урок: подведение итогов, диагностика.

форма занятий: групповая

Форма контроля: наблюдение

Форма подведения итогов: Четкость выполнения упражнений

Методика и приемы организации образовательного процесса:

1. По способу организации занятия:

- словесные – устное объяснение элементов, беседа, диалог, опрос;
- наглядные – показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом комбинаций;
- практические – выполнение упражнений обучающимися.

2. По уровню деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные – восприятие и усвоение информации;
- репродуктивные – воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности.

3. По форме организации деятельности учащихся:

- фронтальные, индивидуально-фронтальные, индивидуальные;
- коллективные, коллективно-групповые, групповые.

Используемые дидактические материалы:

- Учебные и методические пособия;
- Материалы интернет-сайтов;
- Иллюстрирующие материалы (видеоматериалы и фотографии).

При проведении занятия необходимо руководствоваться следующими принципами:

- нагрузку увеличивать постепенно;
- чередовать упражнения не сложные к сложным
- важно следить за дыханием и самочувствием обучающихся.

Основные методы работы педагога на занятии – показ движений и объяснение методики исполнения с акцентом на наиболее важных моментах и основных понятиях. Методы показа и объяснения варьируются. При этом главная задача – активизировать мышление и творческие способности учащихся в процессе напряженной физической работы по овладению физическими навыками.

Особое внимание следует уделять правильной постановке корпуса, рук, головы, овладению навыками координации движений, которые предполагают согласованность работы всех частей тела, развитию физических профессиональных данных обучающихся.

Упражнения осваиваются постепенно: сначала в медленном темпе, удобном для выработки внимания, памяти, эластичности мышц ног т. д., затем – с ускорением. Новые элементы изучаются в чистом виде, затем комбинируются в различных сочетаниях.

На начальных этапах обучения движениям отводится большая часть урока, впоследствии время исполнения сокращается за счет ускорения темпа и соединения отдельных движений в комбинации.

Реализация программы подразумевает участие учащихся в разнообразных соревнованиях, фестивалях и конкурсах. Подобные мероприятия способствуют приобщению детей и родителей к физической культуре, форме проведения досугового времени, сближают их и формируют новые интересы. Соревнования позволяют детям быстрее продвигаться в спорте.

В целях повышения профессионального и творческого опыта рекомендуется посещение открытых уроков в других учебных заведениях, мастер-классов.

Список рекомендуемой литературы:

Для педагога:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
4. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
5. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Terra-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
6. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
7. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.

Для учащихся:

1. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.
2. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.

Форма проведения итогового контрольного занятия

Название	Задачи	Музыкальное сопровождение	Соотношение музыки и движений (физических упражнений)	
			Музыка	Движение
Ритмичный танец с элементами фитнес – аэробики «Дружба»	<p>1. разогреть мышцы, что позволит увеличить амплитуду безопасных движений суставов.</p> <p>2. незначительно повысить температуру тела, что оптимизирует мышечный тонус и улучшит кровообращение</p> <p>3. Развивать гибкость, улучшить фигуру и осанку, повысить эластичность мышц</p>	Барбарики «Есть друзья, а для них у друзей нет выходных»	<p>Проигрыш (начало)</p> <p>Куплет</p> <p>Припев</p> <p>Куплет</p> <p>3 куплет</p>	<p>Ходьба под музыку</p> <p>Повороты с полуприседанием</p> <p>Хлопки руками, взмахи руками</p> <p>Упражнения на пресс</p> <p>Упражнения на растяжку</p>