

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ШКОЛА №13 ИМЕНИ Б.Б.ЛЕВИЦКОГО»**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
Протокол № 1 от
30.08.2022

ПРИНЯТО

решением
Педагогического совета
Протокол № 1 от
30.08.2022

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 111 -ОД
от 30.08.2022

**Рабочая программа внеурочной деятельности
"Мир движений и красоты"**

Направление: Спортивно – оздоровительная деятельность

Возрастная группа: 5-6 классы

Срок реализации: 2 года

Автор – составитель учитель
Жадовская В.А.

Пояснительная записка

Последние годы отмечены существенной динамикой оздоровительной физической культуры, появление новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами, «энергетическим потенциалом».

В этой связи, возникший в США и получивший распространение по всему миру *фитнес*, нашел свое место в оздоровительной физической культуре многих стран. Появление *фитнеса* в России явилось отражением, как изменившихся потребностей представителя современного общества в двигательной активности, его стремление к здоровью и благополучию, так и требований общества к уровню развития физических и психологических качеств современного человека. Являясь частью оздоровительной физической культуры, фитнес вобрал в себя принципы и методы лечебной физической культуры, рекреационной и реабилитационной двигательной деятельности, оздоровительных видов гимнастики.

Одним из разделов фитнеса является аэробика.

Аэробика – это система гимнастических, танцевальных и др. упражнений выполняемых под музыку поточным или серийно – поточным методом. Данный вид физкультурной деятельности вызывает повышенный интерес, как у взрослых, так и у детей. Это обусловлено, прежде всего, добровольностью участия, доступностью для самого широкого круга занимающихся, разных социальных групп, независимо от пола, возраста, состояния здоровья, эмоциональностью проведения занятий, а так же большим разнообразием средств и направлений аэробики. Занятия оздоровительной аэробикой выполняют различные *функции*: оздоровления, расширения двигательной культуры, культуры тела, физического здоровья, рекреации – разумной организации досуга, развлечения, совершенствования, ведения здорового образа жизни, то есть выполняют важную социально-психологическую, культурологическую функцию.

Данная программа по «Фитнес - аэробике» для детей и подростков предназначена для учащихся 5-6 классов общеобразовательных учреждений. Срок реализации 2 года в количестве 34 часа в год, 1 часа в неделю

Она разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ и Красноярского края:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 г.;
- Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (утв. научно – методическим советом по дополнительному образованию детей МО РФ 03.05.2003)

Цель программы – сохранение нравственного, психического и физического здоровья детей через приобщение детей к фитнес– аэробике.

Задачи программы:

1. Привлечение внимания детей к проблеме сохранения и укрепления своего здоровья;
2. Формировать у учащихся, основные навыки спортивно - оздоровительной работы, навыки саморазвития и самосовершенствования;
3. Организовать работу по формированию ценности здоровья, здорового образа жизни;
4. Развивать творческие способности детей через музыку, танец, ритмичные движения аэробики;
5. Воспитание учащихся на основе духовных и общечеловеческих ценностей.

Данная деятельность позволит привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать эстетические навыки, культуру движений телом, а также пропагандировать здоровый образ жизни, что очень актуально в наше время.

Реализация данной программы способствует формированию системы спортивно – оздоровительной работы, здоровьесберегающих знаний у учащихся, а также развитию нравственного, психического и физического здоровья. Занятия способствуют развитию творчества учащихся, раскрытию индивидуальных возможностей и способностей, позволяют подготовить учащихся к участию в конкурсах, фестивалях.

Ожидаемый результат: снижение уровня заболеваемости детей, формирование здорового образа жизни учащихся, организация выставок творческих работ, оформление стенда по фитнес-аэробике, создание фотоальбома

Предполагаемый результат

Учащиеся должны знать:

- направления оздоровительной аэробики;
- влияние занятий аэробикой на организм человека;
- возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой;
- методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
- назначение и функции различных программ по фитнес-аэробике.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять базовые шаги и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
- составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- сосредотачиваться и расслабляться.

Содержание программы

Программа рассчитана на учащихся с 5-6 класс. Срок реализации 2 года в количестве 34 часа в год, 1 часа в неделю.

Занятия фитнес-аэробикой с оздоровительной направленностью проводятся в виде урока, в котором выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

Как и в любом виде двигательной активности в занятиях аэробикой решаются три основных типа педагогических задач (воспитательные, оздоровительные и образовательные). Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

СТРУКТУРА УРОКА ПО ФИТНЕС - АЭРОБИКЕ

В *подготовительной части урока* используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. Увеличение температуры тела.
3. Подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам.
4. Увеличение подвижности в суставах.

В *основной части урока* необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны».
2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).
3. Повышения уровня мышечной тренированности и развития физических качеств;
4. Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В *заключительной части урока* используются упражнения, позволяющие:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к норме.

Часть урока	Направленность и продолжительность части урока	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ	1.РАЗМИНКА <i>1.1. Разогревание</i> Продолжительность подготовительной части урока от 5 до 10 минут	1.1.1. Локальные (изолированные) движения частями тела	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой
	<i>1.2. Стретчинг</i> — упражнения на гибкость	1.1.2. Совмещения, движения для обширных мышечных групп 1.2.1 Изолированные движения для мышц бедра и голени	Полу-приседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками. Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	Упражнения на координацию и усиления кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды. Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений
ОСНОВНАЯ	2.1. АЭРОБНАЯ ЧАСТЬ (Aerobics) Продолжительность от 20 до 30 минут	<i>2.1.1. Аэробная разминка</i> (3-10 мин) <i>2.1.2. «Аэробный пик»</i> (рекомендуется не менее 10-15 минут)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях Выполнение сочетаний — «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений

<p>2.2. УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ Кондиционная гимнастика (5-10 минут)</p>	<p>2.1.3. Первая аэробная «заминка» (2-5 мин)</p> <p>2.2.1. Упражнения для мышц туловища</p> <p>2.2.2. Упражнения для мышц бедра</p>	<p>Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками Амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра</p> <p>В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины</p> <p>В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра</p>	<p>Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся. Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах</p>
	<p>2.2.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса</p>	<p>Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях</p>	
<p>3.1.«ВТОРАЯ ЗАМИНКА» «остывание» Снижение нагрузки (2-5 минут)</p>	<p>3.1.1. «Глубокий стретч» Упражнения на гибкость, «общая заминка»</p>	<p>Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса</p>	<p>В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением</p>

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ

Представленная общая структура урока аэробики может иметь разные варианты в содержании и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия. В так называемом стандартном классе (тренировочном занятии) рекомендуется общая продолжительность урока 40 минут. В отдельных типах уроков может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть. Для начинающих рекомендуется удлинять разминку и силовую (партерную) часть урока, при этом уменьшая аэробную («аэробный пик»).

При проведении занятий широко используется современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Следует отметить, что в некоторых оздоровительных занятиях музыка используется как фон для снятия монотонности от многократно повторяемых движений. В других – музыка используется как лидер, т.е. задает ритм, характер и управляет темпом движений.

Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована по разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программы. Можно применить фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера) или круговой способы (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Освоение материала идет последовательно, но в каждой возрастной группе предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в то же время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений и навыков. Теоретические занятия направлены на получение необходимых знаний в области фитнес-аэробики, без которых невозможно сознательно формировать отношение к своему здоровью. Практические занятия помогут овладеть элементами различных видов аэробики, что даст возможность формировать двигательную культуру у детей и подростков и умение владеть своим телом. Кондиционная гимнастика (упражнения на силу) поможет повысить уровень мышечной тренированности и развить физические качества.

На занятиях по фитнес-аэробике теория и практика неотделимы. На практических занятиях обязательно отводится 5-10 мин. для теории.

Тема 1. Введение в культуру фитнес-аэробики

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

Результат: знания основных понятий, истории происхождения фитнес-аэробики, оформление стенда, знания и умения учащихся по технике безопасности по фитнес- аэробике.

Тема 2. Виды аэробики. Тенденции развития фитнес-аэробики.

Упражнения для мышц стопы и голени

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

Классификация различных видов аэробики.

Тенденции развития фитнес-аэробики. Техника выполнения упражнений.

Комбинации упражнений.

Результат: доклады учащихся по видам аэробики, проектная работа по теме: «Тенденции развития фитнес-аэробики», умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц стопы и голени, обновление стенда «Уроки фитнес-аэробики».

Тема 3. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Игровые и круговые тренировки

Принципы оздоровительной тренировки.

Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно-мышечную систему.

Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности.

Построение программ игровой и круговой тренировки разной направленности.

Результат: рефераты учащихся на тему «Скелетно-мышечная система», знание влияния нагрузки на организм, умение выполнять круговую тренировку.

Тема 4. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.

Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра

Тестирование физической подготовленности. Уровни двигательной активности. Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Результат: 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.

Тема 5. Травмы и их профилактика. Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра

Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой.

Форма для занятий фитнес-аэробикой.

Основные типы повреждений, травм и их профилактика. Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Результат: составление таблицы на тему «Правила безопасности на занятии», доклады учащихся о правильном подборе формы, знание

предупреждений травм, умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.

Тема 6. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой.

Упражнения для мышц таза

Шесть классов питательных веществ и их соотношение.

Процесс пищеварения. Каков он?

Рациональное питание.

Интервалы между приемами пищи и режим питания.

Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой. Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Результат: выполнение анализа продуктов питания учащихся, соотнесение с нормами рационального питания, составление рекомендаций по режиму питания учащихся, умение и навыки в упражнениях для мышц таза.

Тема 7. Средства восстановления в оздоровительной тренировке.

Упражнения для прямых и косых мышц живота

Психологические средства восстановления.

Медико-биологические средства восстановления. Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Результат: творческая работа учащихся на тему «Если ты устал ...», умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.

Тема 8. Аэробика в домашних условиях. Упражнения для мышц спины

Как правильно подбирать упражнения?

Как правильно выполнять движения и упражнения?

Тренажеры в домашних условиях.

Активный отдых летом. Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Результат: обновление стенда, проектная работа учащихся на тему «Летний отдых», знание и умения правильного выполнения движений и упражнений, использование различных предметов в качестве тренажеров, умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц спины.

Тема 9. Классическая аэробика.

Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма.

Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения

Базовые шаги в аэробике

Движения рук, используемые в аэробике

Результат: знание общих требований к осанке, умение слышать музыку и выполнять движения в такт музыки, умение и навыки учащихся в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей в сочетании с работой рук, построение комбинаций танцевального характера, различных

направлений, используя разные методы создания, показ танцевального номера.

Тема 10. Степ-аэробика. Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук

Техника безопасности и правила при работе со степ-платформой.

Музыкальное сопровождение в степ-аэробике. Темп музыки и движения.

Подходы к степ-платформе. Базовые шаги в степ-аэробике.

Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Результат: знание техники безопасности при работе со степ-платформой, умение слышать музыку и выполнять движения в такт музыки, умения и навыки в осуществлении подходов к степ-платформе с различных сторон при выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей, умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц спины, плечевого пояса и рук, построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания, показ танцевального номера, обновление стенда «Уроки фитнес-аэробики».

Тема 11. Фандас - аэробика (танцевальная). Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук

Общая характеристика и преимущества танцевальных оздоровительных занятий.

Музыкальное сопровождение в танцевальных тренировках. Темп музыки и движения.

Основные положения и техника выполнения танцевальных движений следующих направлений:

- Латина
- Африка
- Кантри
- Русский народный стиль
- Клубные танцы
- Боевые искусства

Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Результат: умение слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления, построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания, умение и навыки при выполнении построенных комбинаций, показ танцевального номера, обновление стенда «Уроки фитнес-аэробики», проведение фитнес-марафона.

Тема 12. Силовые тренировки. Закрепление упражнений для мышц груди, плечевого пояса и рук

Кондиционная гимнастика. Техника выполнения силовых упражнений (общие подходы).

Техника выполнения упражнений с гантелями, экспандерами, бодибарами.

Результат: умения и навыки учащихся при выполнении силовых упражнений с гантелями, экспандерами, бодибарами, построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.

Предполагаемый результат

Учащиеся должны знать:

- направления оздоровительной аэробики;
- влияние занятий аэробикой на организм человека;
- возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой;
- методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
- назначение и функции различных программ по фитнес-аэробике.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять базовые шаги и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
- составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- сосредотачиваться и расслабляться.

Учебно-тематический план на первый год обучения

№	Тема	Количество часов		Результат
		теория	практика	
1	Введение в культуру фитнес-аэробики.	0,5	1	знания основных понятий, истории происхождения фитнес-аэробики, оформление стенда
2	Виды аэробики. Упражнения для мышц стопы и голени.		2	доклады учащихся по видам аэробики
3	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Игровые и круговые тренировки.	0,5	2	рефераты учащихся на тему «Скелетно-мышечная система», знание влияния нагрузки на организм
4	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра.		4	оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес - аэробикой по результатам тестирования
5	Травмы и их профилактика. Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра.	0,5	2	составление таблицы на тему «Правила безопасности на занятии», доклады учащихся о правильном подборе формы
6	Особенности питания при занятиях фитнес- аэробикой. Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра.	0,5	2	выполнение анализа продуктов питания учащихся, соотнесение с нормами рационального питания, составление рекомендаций по режиму питания учащихся
7	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Упражнения для прямых и косых мышц живота.		2	творческая работа учащихся на тему «Если ты устал ...»
8	Аэробика в домашних условиях. Упражнения для мышц спины.		4	обновление стенда, проектная работа учащихся на тему «Летний отдых»
9	Классическая аэробика.		4	знание общих требований к осанке, умение слышать музыку и выполнять движения в такт музыки, умение и навыки учащихся в

				выполнении основных (базовых) шагов
10	Степ-аэробика. Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук.		4	знание техники безопасности при работе со степ-платформой, умение слышать музыку и выполнять движения в такт музыки
11	Фандас-аэробика (танцевальная) - Латино - Африка - Кантри - Русский народный стиль -Клубные танцы - Боевые искусства Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук.		4	умение слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления
12	Силовые тренировки - гантели - экспандеры - бодибары Закрепление упражнений для мышц груди, плечевого пояса и рук.		4	умения и навыки учащихся при выполнении силовых упражнений с гантелями, экспандерами, бодибарами

Учебно-тематический план на второй год обучения

№	Тема	Количество часов		Результат
		теория	практика	
1	Введение в культуру фитнес-аэробики.	0,5	0,5	знания и умения учащихся по технике безопасности по фитнес-аэробике, знания основных понятий, истории происхождения фитнес-аэробики, оформление стенда.
2	Виды аэробики. Тенденции фитнес -аэробики. Упражнения для мышц стопы и голени.		2	доклады учащихся по видам аэробики, проектная работа по теме: «Тенденции развития фитнес-аэробики», умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц стопы и голени, обновление стенда «Уроки фитнес-аэробики».
3	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Игровые и круговые тренировки.	0,5	0,5	рефераты учащихся на тему «Скелетно-мышечная система», знание влияния нагрузки на организм, умение выполнять круговую тренировку
4	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра.		4	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.
5	Травмы и их профилактика. Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра.		2	составление таблицы на тему «Правила безопасности на занятии», доклады учащихся о правильном

				подборе формы, знание предупреждений травм, умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.
6	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра.		2	выполнение анализа продуктов питания учащихся, соотнесение с нормами рационального питания, составление рекомендаций по режиму питания учащихся, умение и навыки в упражнениях для мышц таза.
7	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Упражнения для прямых и косых мышц живота.		2	творческая работа учащихся на тему «Если ты устал», умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.
8	Аэробика в домашних условиях. Упражнения для мышц спины.		4	обновление стенда, проектная работа учащихся на тему «Летний отдых», знание и умения правильного выполнения движений и упражнений, использование различных предметов в качестве тренажеров, умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц спины.
9	Классическая аэробика.		4	умение слышать музыку и выполнять движения в такт музыки, умение и навыки учащихся в выполнении основных (базовых) шагов, построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания, показ танцевального номера.
10	Степ-аэробика.		4	знание техники безопасности при работе со степ-платформой, умение слышать музыку и

				выполнять движения в такт музыки
11	<p>Фандас-аэробика (танцевальная)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Латино - Африка - Кантри - Русский народный стиль - Клубные танцы - Боевые искусства <p>Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук.</p>		4	<p>умение слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления, построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания, умение и навыки при выполнении построенных комбинаций, показ танцевального номера, обновление стенда «Уроки фитнес-аэробики», проведение фитнес- марафона.</p>
12	<p>Силовые тренировки</p> <ul style="list-style-type: none"> - гантели - экспандеры - бодибары <p>Закрепление упражнений для мышц груди, плечевого пояса и рук.</p>		4	<p>умения и навыки учащихся при выполнении силовых упражнений с гантелями, экспандерами, бодибарами, построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.</p>

Методическое обеспечение программы дополнительного образования

Тема 1. Введение в культуру фитнес-аэробики

Знакомимся с понятием фитнес – аэробики, как форма организации двигательной активности, элемент, разновидности элемента, соединения, композиция. Изучаем историю возникновения и развития фитнес – аэробики. После этого оформляем с учащимися стенд по данным темам. Проводим инструктаж по технике безопасности на занятиях фитнес-аэробикой.

Результат: знания основных понятий, истории происхождения фитнес-аэробики, оформление стенда, знания и умения учащихся по технике безопасности по фитнес - аэробике.

Оборудование: компьютер, проектор, стенд, ватман, фломастеры, кнопки (скотч), музыкальный центр, DVD диски.

Тема 2. Виды аэробики. Тенденции развития фитнес-аэробики.

Упражнения для мышц стопы и голени

Знакомимся с разными видами аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, фитбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики. Изучаем классификацию различных видов аэробики. Рассматриваем тенденции развития фитнес-аэробики в современном мире. Учащиеся пишут небольшие проекты на тему «Тенденции развития фитнес-аэробики». Знакомимся с упражнениями для мышц стопы и голени. Учимся технике правильного выполнения упражнений и их комбинаций. Техника выполнения упражнений помещена в приложении №1. Работаем над оформлением стенда.

Результат: доклады учащихся по видам аэробики, проектная работа по теме «Тенденции развития фитнес-аэробики», умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц стопы и голени, обновление стенда «Уроки фитнес-аэробики».

Оборудование: музыкальный центр, степ - платформы, кариматы, ватман, фломастеры.

Тема 3. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Игровые и круговые тренировки

Одним из важных принципов в аэробике - движение для здоровья. На занятии учащиеся узнают главные принципы оздоровительной тренировки, и как можно неправильно выполнять упражнения. Знакомимся со строением и функциями скелетно-мышечной системы. Учащиеся готовят рефераты на тему «Скелетно-мышечная система». Изучаем влияние нагрузки на скелетно-мышечную систему, обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности.

Используем программы игровой и круговой тренировки разной направленности.

Результат: рефераты учащихся на тему «Скелетно-мышечная система», знание влияния нагрузки на организм, умение выполнять круговую тренировку.

Оборудование: музыкальный центр, кариматы, атрибуты, плакат.

Тема 4. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.

Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра

Проводим тестирование физической подготовленности учащихся с использованием тестов различной физической направленности (скорость, гибкость, сила и т.д.) и составляем рекомендации на усиление внимания по данному виду физического умения. Выявляем уровни двигательной активности во время проведения занятия через наблюдение. Учимся технике правильного выполнения упражнений и их комбинаций. Техника выполнения упражнений помещена в приложении №1.

Результат: 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.

Оборудование: музыкальный центр, кариматы, атрибуты.

Тема 5. Травмы и их профилактика. Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра

Изучаем правила безопасности при занятиях фитнес - аэробикой. Затем составляем таблицу по данной теме. Рассматриваем различные формы одежды для занятий фитнес - аэробикой.

Знакомимся с основными типами повреждений, травм, а также и их профилактика. Техника выполнения упражнений помещена в приложении №2.

Результат: составление таблицы на тему «Правила безопасности на занятии», доклады учащихся о правильном подборе формы на занятии, знание предупреждений травм, умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.

Оборудование: компьютер, проектор, музыкальный центр, кариматы, степ - платформы.

Тема 6. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой.

Упражнения для мышц таза

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 занятия, и составляем рекомендации по режиму питания детей.

Узнаем, как нужно питаться при занятиях фитнес - аэробикой. Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений и техника выполнения упражнений помещена в приложении №2.

Результат: выполнение анализа продуктов питания в рационе учащихся, соотнесение с нормами рационального питания, составление рекомендаций по режиму питания учащихся, умение и навыки в упражнениях для мышц таза.

Оборудование: компьютер, проектор, музыкальный центр.

Тема 7. Средства восстановления в оздоровительной тренировке.

Упражнения для прямых и косых мышц живота

Знакомимся с психологическими средствами восстановления, способами медико-биологических средств восстановления. Учащиеся выполняют творческую работу на тему «Если ты устал ... ». Дети выполняют упражнения для прямых и косых мышц живота. Комбинации упражнений, техника выполнения упражнений помещена в приложении №2.

Результат: творческая работа учащихся на тему «Если ты устал ...», умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.

Оборудование: музыкальный центр, кариматы.

Тема 8. Аэробика в домашних условиях. Упражнения для мышц спины

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. Дети работают над оформлением стенда по фитнес - аэробике. Предлагается проектная работа на тему «Летний отдых». Учащиеся учатся правильному выполнению упражнений для мышц спины. Комбинации упражнений, техника выполнения упражнений помещена в приложении №2.

Результат: обновление стенда, проектная работа учащихся на тему «Летний отдых», знание и умения правильного выполнения движений и упражнений, использование различных предметов в качестве тренажеров, умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц спины.

Оборудование: музыкальный центр, кариматы, атрибуты.

Тема 9. Классическая аэробика.

Знакомимся с общими требованиями к осанке на занятиях аэробикой.

Изучаем влияние правильной осанки на функционирование организма.

Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Учимся слушать музыку, слышать темп музыкального сопровождения, и выполнять движения в такт музыке. Изучаем базовые шаги в аэробике, движения рук, используемых в аэробике.

Результат: знание общих требований к осанке, умение слышать музыку и выполнять движения в такт музыки, умение и навыки учащихся в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей в сочетании с работой рук, построение комбинаций танцевального характера, различных

направлений, используя разные методы создания, показ танцевального номера.

Оборудование: музыкальный центр, кариматы, атрибуты.

Тема 10. Степ-аэробика. Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук

Знакомимся с техникой и правилами безопасности при работе со степ - платформой.

Прослушиваем различное музыкальное сопровождение, используемое при занятиях в степ – аэробике, тренируемся в выполнении движений на степ – платформе в такт музыке. Сравниваем темп музыки и движения с другими направлениями в фитнес – аэробике. Учимся осуществлять подходы к степ-платформе с различных сторон при выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей. Учащиеся пробуют самостоятельно построить комбинацию танцевального характера, используя различные направления и методы создания танцевальной дорожки. Готовимся к показу танцевального номера. Также производится обновление стенда «Уроки фитнес - аэробики». Учащиеся учатся правильному выполнению упражнений для мышц спины, плечевого пояса и рук.

Комбинации упражнений, техника выполнения упражнений помещена в приложении №1.

Результат: знание техники безопасности при работе со степ-платформой, умение слышать музыку и выполнять движения в такт музыки, умения и навыки в осуществлении подходов к степ-платформе с различных сторон при выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей, умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц спины, плечевого пояса и рук, построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания танцевальной дорожки, показ танцевального номера, обновление стенда «Уроки фитнес - аэробики».

Оборудование: музыкальный центр, кариматы, атрибуты, степ-платформа, ватман, фломастеры, DVD диски.

Тема 11. Фандас - аэробика (танцевальная). Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук

Знакомимся с общими характеристиками и преимуществами танцевальных оздоровительных занятий. Слушание и анализ различного музыкального сопровождения в танцевальных тренировках (по темпу музыки, ритму, скорости, направлению). Наблюдаем за умением двигаться в темп музыки.

Знакомимся с основными положениями и техниками выполнения танцевальных движений следующих направлений:

- Латино
- Африка
- Кантри
- Русский народный стиль

- Клубные танцы
- Боевые искусства

Учащиеся учатся правильному выполнению упражнений для мышц груди, плечевого пояса и рук. Комбинации упражнений, техника выполнения упражнений помещена в приложении №1.

Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Результат: умение слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления, построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания, умение и навыки при выполнении построенных комбинаций, проведение фитнес - марафона.

Оборудование: музыкальный центр, кариматы, атрибуты.

Тема 12. Силовые тренировки. Закрепление упражнений для мышц груди, плечевого пояса и рук

Знакомство с кондиционной гимнастикой. Знакомство с техникой выполнения силовых упражнений (общие подходы), с использованием гантелей, экспандера, бодибар.

Результат: умения и навыки учащихся при выполнении силовых упражнений с гантелями, экспандерами, бодибарами, построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.

Оборудование: музыкальный центр, кариматы, атрибуты, DBD диски.

Используемая литература:

1. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.
2. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREES, М. 2001г.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., «Аэробика. Теория и методика» в 2 томах М.: Федерация аэробики России. 2002 г.-232 стр.
4. Остин Дениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004г.
5. Ростова В.А., Ступпкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.
6. Струджес Стивен «Практическая йога». Мир книги. М,-2003.
7. Эйствин Г., Приза О. «Фигура мирового стандарта». М-2000г.