

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «УСТЬ-ИШИМСКИЙ ДЕТСКИЙ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»

«УТВЕРЖДАЮ»

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ДО «Усть-Ишимский ДООФСЦ»

Татаринцев Ю.А.

«20» августа 2017 г.



Принята:

Педагогическим советом

\_\_\_\_\_  
протокол № 3

«20» августа 2017

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«Фитнес»**

(Физкультурно-спортивная направленность)

*Педагог, реализующий программу –  
Педагог Дополнительного образования*

**Сафарова Амина Туктасыновна**

*Срок реализации программы – 3 года*

*Возраст учащихся – 13-17 лет*

Учебная нагрузка:

1-й год обучения: 6 учебных часов в неделю;

2-й год обучения: 6 учебных часов в неделю;

3-й год обучения: 6 учебных часов в неделю.

Настоящая программа является 3-годичной программой дополнительного образования детей. Программа реализуется в рамках образовательной программы ДООФСЦ физкультурно-спортивной направленности.

Настоящая редакция программы одобрена Методическим советом ДООФСЦ

### **Пояснительная записка**

В настоящее время по всему миру и в нашей стране всё большую популярность приобретают фитнес-программы.

Фитнес-аэробика может предложить современному подростку:

- Двигательную активность
- Разнообразие движений
- Увлекательную познавательную деятельность
- Здоровый образ жизни
- Спортивные достижения

Фитнес-аэробика официально признана одной из дисциплин спортивной аэробики. Спортивная аэробика – вид спорта, в котором используются элементы художественной, спортивной гимнастик и акробатики. Спортивная аэробика как вид спорта

зародилась в Америке в 1984 году. Инструкторы из различных фитнес-клубов устраивали между собой небольшие турниры, постепенно повышали уровень выполняемых упражнений. В 1995 году Международная федерация гимнастики признала спортивную аэробику новым видом спорта. В 1992 году была создана Федерация спортивной аэробики России, а в начале 2004 года этот вид спорта признал Госкомспорт РФ.

Федерация Аэробики России (ФАР) активно развивает фитнес-аэробику как массовый вид спорта. Изначально одной из основных задач Федерации являлась популяризация оздоровительной аэробики в России посредством проведения фестивалей, конкурсов и спортивных праздников. С 1992 года было проведено более 100 мероприятий, в которых приняло участие более 20000 человек. В 2000 году ФАР стала членом Международной федерации спорта, аэробики и фитнеса (FISAF) и начала развивать новый массовый вид спорта — фитнес-аэробику.

По сути фитнес-аэробика — это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ, хип-хоп. Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Стоит отметить особую популярность фитнес-аэробики среди детей и молодежи. Здесь фитнес-аэробика по сравнению с другими видами спорта достигла феноменальных результатов. Масштабы и число всевозможных спортивных мероприятий, чемпионатов и первенств по фитнес-аэробике для молодежи огромны. С 2000 года в чемпионатах, кубках и первенствах России, проводимых Федерацией Аэробики, приняло участие уже более 10000 человек. А ведь выступления на соревнованиях, конкурсах, фестивалях является для юного человека сильнейшим мотивационным фактором систематических занятий физкультурой и спортом, мощным стимулом к ведению здорового полноценного образа жизни.

И, конечно же, любой чемпионат, кубок или первенство по фитнес-аэробике — это красочное незабываемое зрелище, праздник молодости, энергии и здоровья.

Соревнования проводятся среди взрослых (с 17 лет) и среди детей и юношей в двух возрастных группах (юниоров — 11-13 лет и старших юниоров — 14-16 лет). Ежегодно российские спортсмены принимают участие в международных

соревнованиях и мероприятиях, где демонстрируют высокий уровень и мастерство, отдавая дань доблестным традициям российского спорта и покоряя все новые вершины.

Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика — это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Пожалуй, впервые за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнес-аэробики настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие.

При составлении программы движений для соревновательного выступления воспитанникам предоставляется возможность развить свои творческие качества.

### **Принципы построения программы**

1. Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми)
2. Сотрудничество с родителями (родитель – главный воспитатель)
3. Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка).
4. Принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
5. Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого - к сложному)

Программа рассчитана на три года обучения. Возраст обучающихся – 13-17 лет.

### **Цели программы**

1. Воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни.
2. Совершенствование спортивного мастерства обучающихся, подготовка в соответствии с требованиями к юношескому разряду по фитнес-аэробике.

## **Задачи программы**

### **Для первого года обучения:**

- Совершенствование физических качеств воспитанников
- Поддержание правильной осанки
- Снятие эмоционального стресса
- Развитие качеств личности (самоконтроль)
- Воспитание у учащихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом
- Развитие творческих способностей воспитанников
- Участие в фестивалях и соревнованиях по фитнес-аэробике
- Подготовка к получению спортивных разрядов

### **Для второго года обучения:**

- Совершенствование физических качеств воспитанников
- Поддержание правильной осанки
- Снятие эмоционального стресса
- Развитие качеств личности (самоконтроль)
- Воспитание у учащихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом
- Развитие творческих способностей воспитанников
- Участие в фестивалях и соревнованиях по фитнес-аэробике
- Получение третьего юношеского разряда по фитнес-аэробике

### **Для третьего года обучения:**

- Совершенствование физических качеств воспитанников
- Поддержание правильной осанки
- Снятие эмоционального стресса
- Развитие качеств личности (самоконтроль)
- Воспитание у учащихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом
- Развитие творческих способностей воспитанников
- Участие в фестивалях и соревнованиях по фитнес-аэробике
- Получение второго юношеского разряда по фитнес-аэробике

### **Особенности контингента**

Значительные изменения в моторике детей связаны с периодом полового созревания (пубертатным периодом). У девочек он обычно приходится на 11-13 лет. В этот период наблюдается резкий скачок роста. В это время развитие отдельных систем и органов происходит неравномерно: быстро увеличивается длина тела, затем, с отставанием (примерно на три месяца), - мышечная масса, и с отставанием примерно на полгода – вес. С возрастом увеличивается масса мышц, однако каждая мышца или группа мышц развивается неравномерно. Так мышцы ног развиваются быстрее, чем мышцы рук, мышцы разгибатели опережают в развитии мышцы сгибатели. Диспропорция в развитии отдельных органов и систем требует внимательного отношения к подросткам и тщательного построения программ аэробики.

Занятия должны проводиться в помещении с соблюдением всех правил технической безопасности и гигиенических норм. Дети более восприимчивы к тепловой нагрузке, для них характерна пониженная способность отдачи тепла из-за ограниченного потоотделения.

При занятиях обязательно постоянное наблюдение со стороны тренера-инструктора.

Силовая подготовка должна проводиться вместе с воспитанием других физических качеств, т.е. принцип гармоничного развития должен соблюдаться.

Для девочек характерна некоторая задержка в развитии силовых качеств в пубертатном периоде вследствие повышенного уровня эстрогена, что приводит к отложению большого количества жира в период полового созревания. Кроме того, в этом периоде девочки обычно становятся менее активными, чем мальчики.

Пубертатный период часто рассматривается как критический период. Именно в это время создается прекрасный потенциал оздоровительной тренировки для сердечно-сосудистой системы в зрелом возрасте. Если в юношестве упущено время для активной оздоровительной тренировки, в зрелом возрасте очень трудно восстановить упущенные возможности.

Для детей характерна ограниченная возможность выполнения работы анаэробного характера так как они не могут приспособиться к высокому уровню молочной кислоты в крови. Это приводит к необходимости быть осторожным при использовании упражнений в анаэробном режиме мышечной деятельности, увеличивать паузы отдыха при их выполнении.

13-14 лет – период своеобразного чередования всплесков активности и её падения. Вплоть до внешнего полного изнеможения. Усталость наступает быстро, проявляется повышенная утомляемость. Причина этого в усиленном росте, требующем много сил и снижающим выносливость.

Ведущим типом деятельности становится общение со сверстниками. Стремление подростка занять удовлетворяющее его положение среди сверстников сопровождается повышенной приспособляемостью к ценностям и нормам группы сверстников.

В этот период необходимо особое внимание уделить системе растяжек-стретчингу. Упражнения на растяжку способствуют адаптации организма к быстрому росту. Особое внимание требуется уделять общению во время и после занятий, создавая ситуацию успеха для каждого воспитанника, возможно привлечение специалистов (психолога, социального педагога) при обсуждении и решении тех и иных проблем.

### Алгоритм занятия

<b>Часть занятия</b>	Физиологические изменения в организме	Теоретический материал	Практические упражнения	Знания, умения и навыки, приобретаемые воспитанниками	Продолжительность в минутах
----------------------	---------------------------------------	------------------------	-------------------------	---	-----------------------------



<p><b>Разминка</b></p> <p>Цель: подготовка организма к занятию.</p> <p>Выполняется вначале занятия.</p> <p>Используются простейшие движения.</p>	<p>Повышение внутренней температуры тела</p> <p>Увеличение эластичности мышц</p> <p>Увеличение тока синовиальной жидкости</p>	<p>Определение и значение разминки</p> <p>Названия суставов</p> <p>Определение и значение правильной осанки</p> <p>Названия базовых шагов</p>	<p>Вращательные движения в суставах</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки</p> <p>Простые базовые шаги и амплитуды движений руками</p>	<p>Знание предназначения разминки</p> <p>Знание названий суставов и места их расположения</p> <p>Умение охарактеризовать правильную осанку</p> <p>Умение «поставить» у себя правильную осанку и сохранять это положение в течение занятия</p> <p>Знание названий базовых шагов</p> <p>Умение следовать рекомендациям педагога</p> <p>Овладение основными нормами дисциплины, построения на</p>	<p>8-10</p>
--	---	---	---	--	-------------

				занятие, правилами проведения разминки «с головы до ног»	
<p><b>Аэробная часть</b></p> <p>Цель: Увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) до целевого значения и сохранение её в течение продолжительного</p>	<p>Увеличение ЧСС до целевого значения</p> <p>Увеличение ударного объёма кровообращения</p> <p>Увеличение минутного объёма кровообращения</p>	<p>Сердечно-сосудистая система и выносливость</p> <p>Теоретические аспекты стилей аэробики:</p> <p>Классическая аэробика</p>	<p>Программы по классической аэробике</p> <p>Низко(высоко)</p> <p>ударные различной интенсивности</p>	<p>Знание функционирования ССС</p> <p>Знание особенностей стилей аэробики</p> <p>Знание названий основных шагов, прыжков и танцевальных элементов</p> <p>Дисциплинированность</p> <p>Умение концентрировать</p>	18-20

<p>промежутка времени для достижения эффективного воздействия на сердечно-сосудистую систему (ССС) и выносливость</p>	<p>Увеличение притока крови к работающим мышцам</p> <p>Увеличение систолического (верхнего) давления</p>	<p>Латино хип-хоп</p> <p>Названия основных элементов стиля</p>	<p>Танцевальные программы (латино. хип-хоп)</p>	<p>внимание.</p> <p>при повторении за педагогом связки движений</p> <p>Умение объяснить порядок движений другому</p> <p>Умение взаимодействовать в парах.</p> <p>в тройках</p> <p>Умение синхронно выполнять</p>	
	<p>Увеличение объёма вентиляции лёгких</p> <p>Увеличение потребления кислорода в минуту</p>			<p>связки движений</p> <p>Умение слушать музыку, чувствовать ритм</p> <p>Высокая координированность движений</p>	

	Снижение жировой прослойки				
<p><b>Первая заминка</b></p> <p><b>Постепенное снижение</b></p> <p><b>ЧСС до 120 ударов в минуту</b></p> <p><b>Проводится в конце аэробной части</b></p>	<p>Более быстрое снижение содержания молочной кислоты</p> <p>Поддержание притока крови от конечностей к сердцу</p> <p>Снижение содержания химических</p>	<p>Техника дыхания при восстановлении после аэробной нагрузки</p> <p>Неглубокий стретчинг</p> <p>Плоскостопие и его профилактика</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Выпады</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия</p>	<p>Умение правильно дышать при восстановлении после аэробной нагрузки</p> <p>Правильно выполнять выпады - колено над пяткой - во избежание травм коленных суставов</p> <p>Знание упражнений для профилактики плоскостопия и правильное выполнение их</p>	5

	веществ				
<b>Партерные упражнения</b>	Развитие гибкости  Увеличение амплитуды движений	Понятие гибкости тела  Стретчинг - система растяжек  Предотвращение травматизма при выполнении упражнений на гибкость	Упражнения на развитие гибкости	Знание, что такое гибкость  Умение правильно выполнять упражнения стрейтчинга  Высокий уровень самоконтроля при выполнении упражнений на гибкость	20

	<p>Развитие силы мышц</p> <p>Увеличение мышечной силы и выносливости</p> <p>Увеличение мышц в</p>	<p>Мышцы. Их расположение и функционирование.</p> <p>Понятие мышечной силы и выносливости</p>	<p>Упражнения для укрепления мышц пресса. спины.</p> <p>плечевого пояса и груди.</p>	<p>Знание названий основных мышц тела, их расположения</p> <p>Умение предотвратить травматизм при выполнении силовых упражнений</p> <p>Формирование правильного</p>	7-10
--	---	---	--	---	------

	<p>длину и в ширину</p> <p>Повешение тонуса и рельефность наружных групп мышц</p>	<p>Предотвращение травматизма при выполнении силовых упражнений</p>	<p>Правильное дыхание во время силовой тренировки</p>	<p>дыхания во время упражнений</p> <p>Умение концентрировать внимание при выполнении того или иного упражнения</p> <p>Понимание того, что происходит с мышцей в каждый момент тренировки</p> <p>Высокий уровень самоконтроля</p>	
--	---	---	---	--	--

<b>Вторая заминка</b>	Снижение ЧСС до нормального значения	Теория измерения пульса	Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности Упражнения для восстановления дыхания	Умение расслабляться Умение измерить свой пульс и охарактеризовать полученную нагрузку	5
<b>Постановка и отработка программ для соревнований по фитнес аэробике</b>			Аэробные связки различной сложности Разно-образные перемещения и переходы Элементы на силу и на гибкость различной сложности	Умение придумать связку движений, соответствующих стилю и музыке (воспитание эстетического вкуса, творческого мышления) Умение взаимодействовать в команде при составлении программы для соревнований (умение слушать мнение другого, умение излагать свою точку зрения) Синхронное выполнение программы	30

### Методы реализации программы

#### 1. Словесные методы

- Рассказ
- Беседа

- Дискуссия
- Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

## 2. Наглядные методы

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

## 3. Практические методы

- Элементы фитнес-аэробики
- комментированные упражнения на развитие силы и гибкости
- Игры

## 4. Методы контроля и самоконтроля

- Программы (использование всех основных движений классической аэробики)
- Тесты на общую физическую подготовку:

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

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

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

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



- Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения»
- Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.
- Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия

0 – ОТДЫХ Ощущения, когда вы сидите или отдыхаете

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

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

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

4 – ТЯЖЕЛО Ощущение, когда вы много пробежали

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

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

#### 5. Методы психолого-педагогической диагностики

- Наблюдение
- Опрос (интервью, анкеты, личностные опросники)

## Формы организации деятельности

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

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

И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка по станциям
- «Круг Осанки»
- Эстафеты
- Подвижные игры

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

- Соревновательные выступления
- Показательные выступления
- Фестиваль аэробики
- Игра по станциям «Быть здоровым классно»

- Психологические тренинги
- Ролевые игры
- Летний профильный оздоровительный лагерь
- Фитнес марафон

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

### Тип воспитательной системы:

Культурно-нравственной ориентации

Речь идёт о воспитании культуры здорового образа жизни, эстетическом восприятии и культуре движения.

### Вид воспитательной системы

Основные компоненты ценностно-смыслового ядра	Вид воспитательной системы	Основные характеристики данного вида воспитательной системы
1. человек культуры, носитель нравственности	Воспитательная система воспитания человека культуры	Сформированность образа человека культуры, создание культурной среды

**Цель воспитания:**

Человек, носитель культуры здорового образа жизни.

**Цель воспитания:**

Человек, носитель культуры здорового образа жизни.

Компоненты воспитательной системы:

- *Особый уклад жизни объединения* (собственный свод правил поведения, ритуалов, традиций, событий), несущий в себе ценности выбранного типа культуры;
- *Годовой круг событий*;
- *Система конкурсных мероприятий*, демонстрирующая лучшие образцы воспроизводства и дальнейшего развития данного типа культуры;

Работа с родителями включает в себя:

- Информирование об особенностях деятельности объединения;
- Учёт пожеланий родителей по организации учебно-воспитательного процесса их ребёнка;
- Индивидуальное консультирование родителей;
- Демонстрацию достижений учащихся.

**Диагностика достижения воспитательных результатов.**

Основными результатами воспитательной деятельности являются:

- Достижения в сфере фитнес-аэробики.
- Формирование у учащихся представления о здоровье как о важнейшей ценности, ведение обучающимися здорового образа жизни

Методы отслеживания прогресса в достижении воспитательных результатов:

- Личные достижения воспитанников
- Достижения команд на конкурсных мероприятиях
- Тестирование ценностных ориентаций воспитанников с целью выявления приоритетности здоровья в иерархии ценностей
- Отзывы родителей, специалистов школ о влиянии образовательной программы на воспитание и развитие детей

### Учебно-тематический план

Год обучения: \_\_ 1 \_\_

Учебная нагрузка: \_\_ 6 \_\_ часов в неделю

№ темы	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего

1.	ТБ и ПДД.	1		1
2.	Нормативы ОФП и психологические тесты.		1	1
3.	Гигиена спортивных занятий.		1	1
4.	Постановка и отработка программы по классической аэробике.	1	9	10
5.	Постановка и отработка программы по степ аэробике.	1	9	10
6.	Твори и танцуй – стиль латино.	0.5	9.5	10
7.	Программа в стиле hip-hop.	0.5	9.5	10
8.	Осанка и система дыхания.	1	9	10
9.	Основы рационального питания.	1	9	10

10.	Подготовка к соревнованиям.		137	137
11.	Спортивные достижения.		6	6
12.	Упражнения на развитие силы и гибкости		10	10
	<b>Всего учебных часов в год:</b>			<b>216</b>

### Содержание тематического планирования 1 года обучения

УЧЕБНАЯ ТЕМА	СОДЕРЖАНИЕ		ЗНАНИЯ УМЕНИЯ НАВЫКИ
	теория	практика	
1 ТБ и ПДД.	Техника безопасности и правила поведения на занятии. Правила дорожного движения		Знать правила техники безопасности на занятии и правила внутреннего распорядка в объединении.  Знать основные правила

			дорожного движения.
2 Нормативы ОФП и психологические тесты.		Нормативы ОФП.  Психологические тесты.	Уметь правильно выполнять нормативные упражнения.
3 Гигиена спортивных занятий.	Гигиенические требования в фитнес аэробике. Одежда, обувь, гидратация.	Контроль выполнения правил со стороны педагога.	Знать и выполнять правила гигиены.
4 Постановка и отработка программы по классической аэробике.	Техника выполнения более сложных элементов и аэробных связок, соответствующих уровню воспитанников	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики. Высококоординационные аэробные связки.	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Концентрация внимания.  Самоконтроль
5 Постановка и отработка программы по степ аэробике.	Техника выполнения более сложных элементов и аэробных связок, соответствующих уровню воспитанников	Основной набор элементов степ аэробики.  Высококоординационные аэробные связки.	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Концентрация внимания.  Самоконтроль



6 Твори и танцуй – стиль латино.	Хореография стиля. Основные движения.	Постановка и отработка программы в стиле латино	Уметь выполнить программу. Уметь концентрировать внимание при повторении движений за педагогом. Самоконтроль.
7 Программа в стиле hip-hop.	Хореография стиля. Основные движения	Постановка и отработка программы в стиле hip-hop	Уметь выполнить программу. Уметь концентрировать внимание при повторении движений за педагогом. Самоконтроль.
8 Осанка и система дыхания.	Влияние осанки на дыхание.	Упражнения на формирование правильной осанки.  Дыхательные упражнения.	Иметь представление о влиянии осанки на систему дыхания. Уметь правильно выполнять упражнения.
9 Основы рационального питания.	Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минералы. Пирамида здорового питания.	Составление меню «Здоровое питание» на неделю.	Иметь представление о питательных веществах. Знать пирамиду здорового питания.
10 Подготовка к соревнованиям.	Правила соревнований. Технические требования	Составление 2-х программ по правилам соответственно уровню подготовки воспитанников.	Уметь выполнить изученные программы в соответствии с техническими требованиями.

11 Спортивные достижения.	Знакомство с выступлениями сильнейших команд России и Мира.	Использование различных элементов, перестроений и перемещений.	Знать сильнейшие команды России и Мира.  Познавательный интерес.
12 Упражнения на развитие силы и гибкости	Основы стретчинга  И силовой тренировки	Упражнения на развитие силы и гибкости	Уметь правильно выполнять упражнения на силу и гибкость

### Учебно-тематический план

Год обучения: \_\_\_\_ 2 \_\_\_\_

Учебная нагрузка: \_\_\_\_ 6 \_\_\_\_ часов в неделю

№ темы	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	ТБ и ПДД.	1		1

2.	Педагогическая диагностика.		1	1
3.	Творческие достижения в классической аэробике	0.5	10	10.5
4.	Степ платформа – это креативно!	0.5	10	10.5
5.	Система присвоения спортивных разрядов в фитнес-аэробике.	1		1
6.	Опорно-двигательный аппарат человека.	1		1
7.	Физиология осанки: Роль нервной системы в формировании осанки.	1	10	11
8.	Силовые упражнения.	2	38	40
9.	Стретчинг.	1	49	50
10.	Подготовка к соревнованиям		83	83

11.	Экология и здоровье.	1		1
12.	Спортивные достижения в ФА.		6	6
	<b>Всего учебных часов в год:</b>			<b>216</b>

### Содержание тематического планирования 2 года обучения

УЧЕБНАЯ ТЕМА	СОДЕРЖАНИЕ		ЗНАНИЯ УМЕНИЯ НАВЫКИ
	теория	практика	
1 ТБ и ПДД.	Основные правила техники безопасности и поведения в зале.		Знание правил поведения и умение выполнять требования техники безопасности на занятии.
2 Педагогическая диагностика.	Техника выполнения нормативных упражнений.	Нормативы ОФП.	Уметь правильно выполнять нормативные упражнения.

		Психологические тесты.	
3 Творческие достижения в классической аэробике	Названия основных шагов, прыжков и амплитуд движений руками Правила составления аэробных связок	Аэробные связки	Умение самим составлять аэробные связки.
4 Степ платформа – это креативно!	Названия основных шагов  Как правильно соединить элементы в связку.	Аэробные связки на степ платформе	Умение соединить движения в связку. Умение синхронно выполнять связки движений. Умение концентрировать внимание при повторении движений за педагогом.
5 Система присвоения спортивных разрядов в фитнес-аэробике.	Разрядная система РосСпорта	Выполнение разрядных нормативов	Знать разрядную систему, выполнить третий юношеский разряд
6 Опорно-двигательный аппарат человека.	Суставы. Скелет человека.	Упражнения на развитие подвижности суставов.	Знать названия и расположение основных суставов, костей.
7 Физиология осанки: Роль нервной системы в	Влияние нервной системы на осанку	Упражнения на формирование правильной осанки	Знать как нервная система влияет на осанку.

формировании осанки.			Уметь сохранять правильную осанку на занятиях, на выступлениях и в повседневной жизни.
8 Силовые упражнения.	Техника силовых упражнений на развитие силы и выносливости мышц	Комплекс силовых упражнений	Уметь правильно выполнять сложные силовые упражнения
9 Стретчинг	Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	Комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов	Уметь правильно выполнять упражнения на гибкость
10 Подготовка к соревнованиям.	Правила соревнований Технические требования.	Составление программы по правилам соответственно уровню подготовки воспитанников.	Уметь выполнить изученную программу в соответствии с техническими требованиями.
11 Экология и здоровье.	Влияние экологической ситуации на здоровье человека.	Сообщения.	Иметь представление о влиянии экологии на здоровье человека.
12 Спортивные достижения в	Знакомство с	Использование различных	Знать сильнейшие команды

ФА.	выступлениями сильнейших команд России и Мира.	элементов, перестроений и перемещений.	России и Мира.  Познавательный интерес.
-----	--	--	---

**Учебно-тематический план**  
 Год обучения:   3    
 Учебная нагрузка:  6  часов в неделю

№ темы	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	ТБ и ПДД.	1		1
2.	Педагогическая диагностика.		1	1
3.	Постановка и отработка программы по классической аэробике.	1	9	10

4.	Постановка и отработка программы по степ аэробике.	1	9	10
5.	Твори и танцуй – стиль диско.	0.5	9.5	10
6.	Программа в стиле хип-хоп.	0.5	9.5	10
7.	Осанка и обмен веществ.	1	9	10
8.	Силовые упражнения.	1	49	50
9.	Стретчинг.	1	49	50
10.	Подготовка к соревнованиям.		60	60
11.	Спортивные достижения в ФА.		4	4
	<b>Всего учебных часов в год:</b>			<b>216</b>



### Содержание тематического планирования 3 года обучения

УЧЕБНАЯ ТЕМА	СОДЕРЖАНИЕ		ЗНАНИЯ УМЕНИЯ НАВЫКИ
	теория	практика	
1 Инструктаж по ТБ и ПДД.	Основные правила техники безопасности и поведения в зале.		Знание правил поведения и умение выполнять требования техники безопасности на занятии.
2 Педагогическая диагностика.	Техника выполнения нормативных упражнений.	Нормативы ОФП.  Психологические тесты.	Уметь правильно выполнять нормативные упражнения.
3 Постановка и отработка программы по классической аэробике.	Техника выполнения более сложных элементов и аэробных связок, соответствующих уровню воспитанников.	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики. Высококоординационные аэробные связки.	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Концентрация внимания.  Самоконтроль
4 Простановка и отработка программы	Техника выполнения более сложных	Основной набор элементов степ аэробики.	Уметь выполнять сложнокоординационные движения.

по степ аэробике.	элементов и аэробных связок, соответствующих уровню воспитанников	Высококоординационные аэробные связки.	Концентрация внимания.  Самоконтроль
5 Твори и танцуй – стиль диско.	Хореография стиля. Основные движения.	Постановка и отработка программы в стиле диско	Уметь выполнить программу. Уметь концентрировать внимание при повторении движений за педагогом. Самоконтроль.
6 Программа в стиле хип-хоп.	Хореография стиля. Основные движения	Постановка и отработка программы в стиле hip-hop	Уметь выполнить программу. Уметь концентрировать внимание при повторении движений за педагогом. Самоконтроль.
7 Осанка и обмен веществ.	Влияние осанки на обмен веществ человека	Упражнения на формирование правильной осанки	Знать как осанка влияет на обмен веществ  Уметь сохранять правильную осанку на занятиях, на выступлениях и в повседневной жизни.
8 Силовые упражнения.	Техника силовых упражнений на развитие силы и выносливости	Комплекс силовых упражнений	Уметь правильно выполнять сложные силовые упражнения

	мышц		
9 Стретчинг.	Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	Комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов	Уметь правильно выполнять упражнения на гибкость
10 Подготовка к соревнованиям.	Правила соревнований Технические требования.	Составление программы по правилам соответственно уровню подготовки воспитанников.	Уметь выполнить изученную программу в соответствии с техническими требованиями.
11 Спортивные достижения в ФА.	Знакомство с выступлениями сильнейших команд России и Мира.	Использование различных элементов, перестроений и перемещений.	Знать сильнейшие команды России и Мира.  Познавательный интерес.

## **Требования к результатам**

### **Способы контроля и мониторинга Результаты первого года обучения:**

1. Становление команд. Увеличение показателей спортивного мастерства.

Тесты на ОФП проводятся в начале, середине и в конце года. Оценивается методом наблюдения. Составляется диагностическая карта развития каждого ученика.

2. Улучшение настроения после занятий

Наблюдения педагога. Составление таблицы контроля.

3. Воспитанники – творчески мыслящие при составлении программы для соревнований.

Составление аэробных связок оценивается на занятии и составляется таблица контроля.

Шкала «Творческие способности».

4. Воспитанники ответственные перед коллективом, дисциплинированные, готовые прийти на помощь.

Оценивается методом наблюдения. Составляется диагностическая карта развития каждого ученика.

5. Команды, участвующие в фестивалях и соревнованиях по фитнес-аэробике.

### **Результаты второго года обучения:**

1. Хорошая спортивная форма команд. Увеличение показателей спортивного мастерства.

Тесты на ОФП проводятся в начале, середине и в конце года. Оценивается методом наблюдения. Составляется диагностическая карта развития каждого ученика.

2. Улучшение настроения после занятий

Наблюдения педагога. Составление таблицы контроля.

3. Воспитанники – творчески мыслящие при составлении программы для соревнований. Проявляют более высокий уровень творчества.

Составление аэробных связок оценивается на занятии и составляется таблица контроля.

Шкала «Творческие способности».

4. Воспитанники ответственные перед коллективом, дисциплинированные, готовые придти на помощь.

Оценивается методом наблюдения. Составляется диагностическая карта развития каждого ученика.

5. Воспитанники активные, артистичные, способные выражать положительные эмоции и поддерживать энергетику выступления.

Оценивается методом наблюдения во время соревнований и составляется карта развития каждого спортсмена.

6. Команды, участвующие в фестивалях и соревнованиях по фитнес-аэробике.
7. Воспитанники, получившие третий юношеский разряд по фитнес-аэробике.

### **Результаты третьего года обучения:**

1. Хорошая спортивная форма команд. Увеличение показателей спортивного мастерства.

Тесты на ОФП проводятся в начале, середине и в конце года. Оценивается методом наблюдения. Составляется

диагностическая карта развития каждого ученика.

2. Улучшение настроения после занятий

Наблюдения педагога. Составление таблицы контроля.

3. Воспитанники – творчески мыслящие при составлении программы для соревнований.

Составление аэробных связок оценивается на занятии и составляется таблица контроля.

Шкала «Творческие способности».

4. Воспитанники ответственные перед коллективом, дисциплинированные, готовые прийти на помощь.

Оценивается методом наблюдения. Составляется диагностическая карта развития каждого ученика.

5. Воспитанники активные, артистичные, способные выражать положительные эмоции и поддерживать энергетику выступления.

Оценивается методом наблюдения во время соревнований и составляется карта развития каждого спортсмена.

6. Команды, участвующие в фестивалях и соревнованиях по фитнес-аэробике, занимающие призовые места.
7. Воспитанники, выполнившие 2-ой юношеский разряд по фитнес-аэробике.

### **Учебно-методический комплекс**

Занятия проводятся на базе МБОУ ДО Усть – Ишимский ДООФСЦ.

Для проведения занятий имеется:

- зеркальный зал, магнитофон, кассеты, диски.
- спортивный инвентарь: коврики, мячи, скакалки, степ платформы, утяжелители и др.

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы: педагог-инструктор по фитнес-аэробике, привлекаются психолог и педагог по актёрскому мастерству. По мере необходимости проводятся консультации спортивного врача и диетолога.



## Литература

1. Детские подвижные игры. М.: Просвещение, 1988.
2. Заметки по возрастной психологии. ДТДЮ: Психологическая служба, Петрозаводск, 1999.
3. Иванова Н. Изучение проблем школьника: основные методы психолого-педагогической диагностики // Директор школы. – 200. - №7. – С.97-126.
4. Игры на свежем воздухе. М.: Издательский Дом МСП, 1998.
5. Козак О.А. Путешествие в страну игр. СПб.: СОЮЗ, 1997.
6. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
8. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, М.: Academia, 2002.
9. Максимова С.Г. Грамотная психодиагностика – и потребность, и необходимость.// Народное образование. – 2001.- №1. – С.116-111.
10. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. – 2002. - №1.- С.35-46.
11. Подласый И.П. Педагогический диагноз – средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. – 2003. -№5. – С.109-117.
12. Путькисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
13. Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКСМО», 2004.
14. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.
15. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.
16. Физкультура – ура! Ура! Ура! Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2002.

17. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.
18. Фитнес для детей и подростков. М., 1997.
19. Хёдман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. М.: «СОФИЯ», 2004.
20. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. // Дополнительное образование. – 2004. - №6. – С.24-27.